



לבנדך התפתחות אישית שיר מרדכי שליין-ליווי אישי וקבוצתי | הרצאות | קורסים

מקורות ותכנים נוספים בנושא התמודדות עם אי ודאות:

- *הקלטת המפגש זמינה עבורכם בקהילת לבנדך התפתחות אישית בלינק הזה:
[/https://www.facebook.com/groups/2542308075996221/posts/3683089001918117](https://www.facebook.com/groups/2542308075996221/posts/3683089001918117)
1. הספר להרגיש את הפחד ובכל זאת לעשות- סוזן ג'פרס- מומלץ בחום!
 2. המודל של מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה מפורט הספר "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" מאת סטיבן קובי.
 3. הספר "לבחור באושר" מאת ד"ר טל בן שחר
 4. המח המשותף מאת ליאור צורף- ספר על חכמת ההמונים. הנה פוסט שכתבתי בנושא הזה בהשראת הספר:
[/https://www.facebook.com/groups/708969586414683/posts/880812729230367](https://www.facebook.com/groups/708969586414683/posts/880812729230367)
 5. הפודקאסט להנות מהדרך, פרק 71 עם ד"ר תומר בקלש: <https://www.youtube.com/watch?v=GQJPUfmSEu8>
 6. חיות רילוקיישן- פרק 8- אנגלית שפה קשה: <https://bit.ly/3zuB0s9>
 7. הכרת תודה- הדרכה, חמש דרכים לתרגול ודמיון מודרך: <https://youtu.be/HuOwEo3DS2g>
 8. הספר "כוחו של הרגע הזה- מדריך מעשי" מאת אקהרט טולה
 9. הספר "להתעורר" מאת חיותה גורן.
 10. הספר "מיינדפולנס בעשר דקות" מאת בארי דוונפורט וסטיב סקוט
 11. תרגילי מיינדפולנס בדמיון מודרך
האינטרנט מציע מגוון רחב של תרגילים בעברית ובאנגלית, הנה שתי אפשרויות:
מיכל מיינדפולנס:
<https://www.youtube.com/watch?v=xpstEBHo4XM&list=PLuwZnIYRo5yecRFHIGEXxche06x3tAsLR>
יוגה נידרה (אנגלית):
<https://www.youtube.com/watch?v=7H0FKzeuVVs>
 12. קהילת לבנדך התפתחות אישית בפייסבוק (הבית לפרויקט "שיר וספר"):
<https://www.facebook.com/groups/708969586414683>
 13. קהילת "ביחד ברילוקיישן":
<https://www.facebook.com/groups/2542308075996221>
 14. פודקאסט "חיות רילוקיישן" על חשיבה חיובית ברילוקיישן:
[/https://livingrelocation.podbean.com](https://livingrelocation.podbean.com)
 15. כל הפרטים על קורס "נקודות חיבור" והרשמה מוקדמת: <https://sschleyen.wixsite.com/website-8>

מוזמנים לפנות אלי לכל שאלה/שיתוף/ מחשבה/הערות והארות בנוגע לתכנים, להתפתחות אישית, wellbeing וליווי אישי ❤️

שיר מרדכי שליין,
מנחה לשינוי תודעתי מטיב
sschleyen@gmail.com
בואטסאפ- +14253015443