



ד"ר רות שידלו

יומן משאבים

מדי יום, תנסה "לדוג" מחוויות היומיום את אותם רגעים ממשאבים אשר נותנים לך תחושה טובה, ושימי לב היכן בגוף את/ה מרגיש את השפעתם.

משאב	תחושות גוף נלווים
דוגמא: שיר של זמרת שאני אוהבת	חשק לרקוד ברגליים, תחושת חמימות בחזה