

דרך הכנה לזוג הגון ✨

רשימת הכנה אישית להכנת זיוג הגון ולהתפתחות רוחנית

הכנה רוחנית

- תפילה יומית לזוג הגון
- לימוד ספרי מוסר העוסקים במידות
- התיעצות עם רב או מדריך רוחני
- עבודה על מידת הסבלנות והוותרנות
- פיתוח יכולת הקשלה והכלאה
- חיזוק האמונה והביטחון

תרגילים מעשיים 💪

1. **חשבון נפש יומי:** הקדישו 10 דקות בסוף כל יום לחשבון נפש על המידות והתנהגות היום.
2. **נתינה יומית:** בצעו מעשה חסד יומי ללא ציפייה לתמורה
3. **הקשלה פעילה:** תרגלו הקשלה מלאה לאחרים ללא הפרעה או שיפוט
4. **יוםן מידות:** נ halo יומן יומי בו תכתבו על מידת אחת שברצונכם לשפר
5. **תפילה עמוקה הלב:** הקדישו זמן יומי לתפילה אישית
6. **לימוד בחברותא:** קבעו חברותא ללימוד ספרי מוסר
7. **הכרת הטוב:** רשמו בכל יום 3 דברים טובים שקיבלתם מאחרים
8. **סבלנות:** זהו מצלבים יומיומיים המתגרים את הסבלנות שלכם
9. **שיחות עם מנטור:** קבעו פגישה שבועית עם רב או מדריך/ה רוחני/ת
10. **ניהולכלכלי:** למדו והתאמנו על ניהול תקציב אישי
11. **מודעות עצמית:** הקדישו 5 דקות ביום למדיטציה או התבוננות פנימית
12. **תקשורות בונה:** תרגלו שיחות עם חברים תוך שימוש בכלים של תקשורת חיובית
13. **קריאה והשראה:** קראו מדי יום קטע השראה או רעיון חיזוק רוחני
14. **שליטה בנסיבות:** ברגעיו כעס, המתינו 10 שניות לפני תגובה כדי למנוע חרבות
15. **עבודה על שמירת הלשון:** אתגרו את עצמכם להימנע מלשון הרע במשך יום שלם
16. **דיבור חיובי:** הקפידו על מיללים מעודדים ומכבדות כלפי אחרים
17. **עשיות שלום:** טפלו בكونפליקט בדרך חיובית ומפיסט
18. **כיבוד הורים:** הקדישו זמן איקות עם ההורים והביעו הערכה לפניהם
19. **סיעוע לקהילה:** השתתפו בפעילויות התנדבותית אחת לחודש
20. **חיזוק הביטחון העצמי:** הזכירו לעצמכם בכל יום לפחות דבר אחד חיובי על עצמכם
21. **אייזון רגשי:** הקדישו זמן לחשיבה על רגשותיכם והדרך בה הם משפיעים על התנהגות שלכם
22. **שמירה על אורח חיים בריא:** הקפידו על תזונה מאוזנת, שינוי מספקת ופעילויות גופניות
23. **התנטקות ממנסכים:** הקדישו זמן ללא מסכנים כדי להתחבר לעצמכם ולאחרים
24. **תכנון מטרות:** הגדרו מטרות ברורות לטווח קצר וארוך ועבדו להגשהתן