

רשימת הכנה לצעדים 8-9

הוראות: קראי, סכמי ולמדי מעמ' 60 שורה 2 "כעת אנו זקוקים לעוד פעולה.." ועד לאמצע עמ' 65 בתום הבטחות צעד 9. השלימי עמודה 1 מלמעלה למטה, תתחילי מתוך צעד 4 על רגשות האשמה ואז הוסיפי אם יש מישהו שנזכרת בו לאחר צעד 5. הפעם, לאחר עמודה 1 נמלא את שאר הטבלה שורה שורה מימין לשמאל. עמודה 2 למלא ללא פירוט. עמודה 4 לפרט בהחלט לאחר המדיטציה.

אם יש סיכוי לנזק לאדם אחר שאינו את - התייעצי עם המאמנת!

[illegible]