



קושיות של חיבור

בליל הסדר אנחנו שואלים "מה נשתנה". השנה, מוסיפים עוד שאלות שמזמינות רגע של הקשבה, שיתוף וחיבור סביב שולחן החג. שאלות שמזמינות חיבור ושיתוף בין האנשים שבשולחן

.1 מה אני הכי אוהבת לעשות עם אנשים שאני אוהבת?

.2 איזה זיכרון משפחתי נעים עולה לי?

.3 איך אפשר לשמח מישהו סביב שולחן החג הערב?

.4 איך הייתי רוצה שהאנשים סביבי יתארו אותי?



קושיות של חיוך

בליל הסדר אנחנו שואלים "מה נשתנה". השנה, מוסיפים עוד שאלות שמזמינות רגע של הקשבה, שיתוף וחיבור סביב שולחן החג. שאלות קלילות שמזמינות דמיון וחיוך

1. מה גורם לי לצחוק לאחרונה?

1.

2. איזה כישרון חדש הייתי רוצה שיהיה לי?

2.

3. מה הדבר הכי כיף לעשות כשאין שום תוכניות?

3.

4. אם הייתי יכולה להזמין כל אדם בעולם לשולחן החג את מי הייתי מזמינה?

4.



קושיות של צמיחה

בליל הסדר אנחנו שואלים "מה נשתנה". השנה, מוסיפים עוד שאלות שמזמינות רגע של הקשבה, שיתוף וחיבור סביב שולחן החג. שאלות שמזמינות להכיר בכוחות וביכולות שלנו

1. איזה כוח גיליתי בעצמי לאחרונה?

2. מה עוזר לי להתעודד ביום פחות טוב?

3. על מה אני גאה בעצמי מהזמן האחרון?

4. מה עוזר לי להירגע ברגעים עמוסים או מלחיצים?



קושיות של הלב

בליל הסדר אנחנו שואלים "מה נשתנה".
השנה, מוסיפים עוד שאלות שמזמינות רגע
של הקשבה, שיתוף וחיבור סביב שולחן החג.
שאלות על רגשות, רגעים משמעותיים
ודברים שממלאים אותנו

מהות'

.1

מהו רגע קטן שעשה לי
טוב השבוע?

.2

על מה אני רוצה
להגיד תודה?

.3

איפה נעים לי
להיות במיוחד?

.4

איזו מחשבה עוזרת לי
להישאר רגועה?

Arison מקבוצת