



מהותי

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?

מקבוצת Arison



מהותי

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?

מקבוצת Arison



מהותי

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?
2. איזה כישרון חדש הייתי רוצה שיהיה לי?
3. מה הדבר הכי כיף לעשות כשאין שום תוכנית?
4. אם הייתי יכולה להזמין כל אדם בעולם לשולחן החג את מי הייתי מזמינה?

מקבוצת Arison



מהותי

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

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?

מקבוצת Arison