מאת: נועה הילזנרט

יהיה בסגר(;

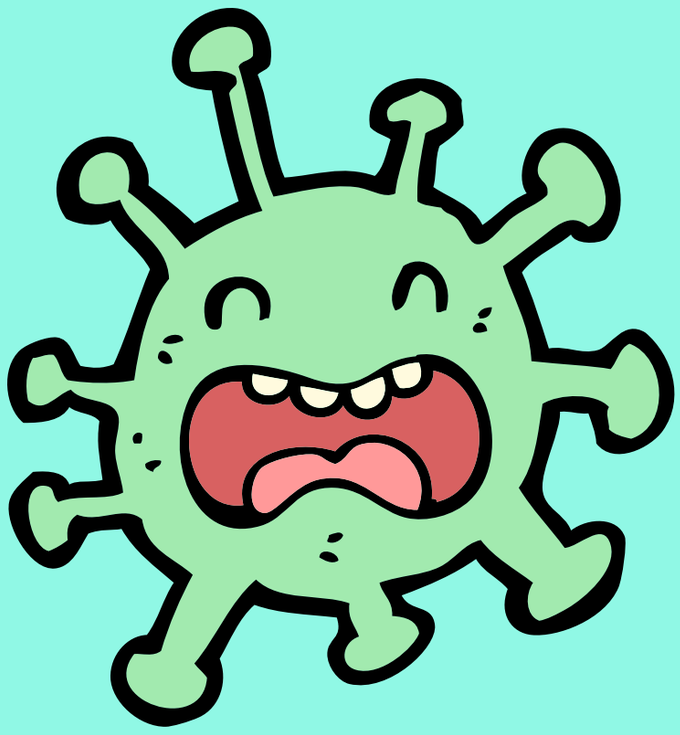
כי אם מביאים לכם קורונה
תעשו מזה לימונדה

או לפחות תגשימו כמה דברים חדשים

ההדדמנות הגדולה שלך יכולה להיות בדיוק היכן שאתה נמצא

כעת.- נפוליאון היל

דווקא עכשיו, כשהמצב בעולם קצת עגום, הרבה דברים מתבטלים והשגרה מתערערת, זה בדיוק הזמן שלנו להתפנות לדברים שלא יוצא לנו להגיע אליהם בדרך כלל. מקווה שהחוברת הזאת תעזור לכם לנצל את הימים האלה ותהפכו אותם לימים קצת יותר פרודקטיבים ומיוחדים שיעשו לכם טוב.



מטרות

בדף זה אנא הציבו לעצמיכם 3 מטרות שתרצו להגשים בשבועיים הקרובים, שימו דגש על מטרות שתוכלו להגשים בעצמיכם גם בבית

מטרה 1:

מטרה 2:

מטרה 3:

מוזמנים לשתף אותי במטרות שלכם

באינסטגרם @noahilzenrat

בואו נפיץ טוב :)

בחרו חמישה אנשים שעשו לכם טוב בשנה האחרונה ושלחו לה הודעת חיזוק מפרגנת ואוהבת.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ללמוד משהו חדש :)

בחרו תחום שתמיד עניין אתכם ועשו עליו מחקר באינטרנט, סכמו בדף הזה דברים חדשים שלמדתם.

חשבון נפש

זה דף עם חשיבה עמוקה, שימו על מצב טיסה
וכתבו שלושה דברים שהשגתם בשנה האחרונה
ואתם גאים בעצמיכם על כך

אני גאה בעצמי ש

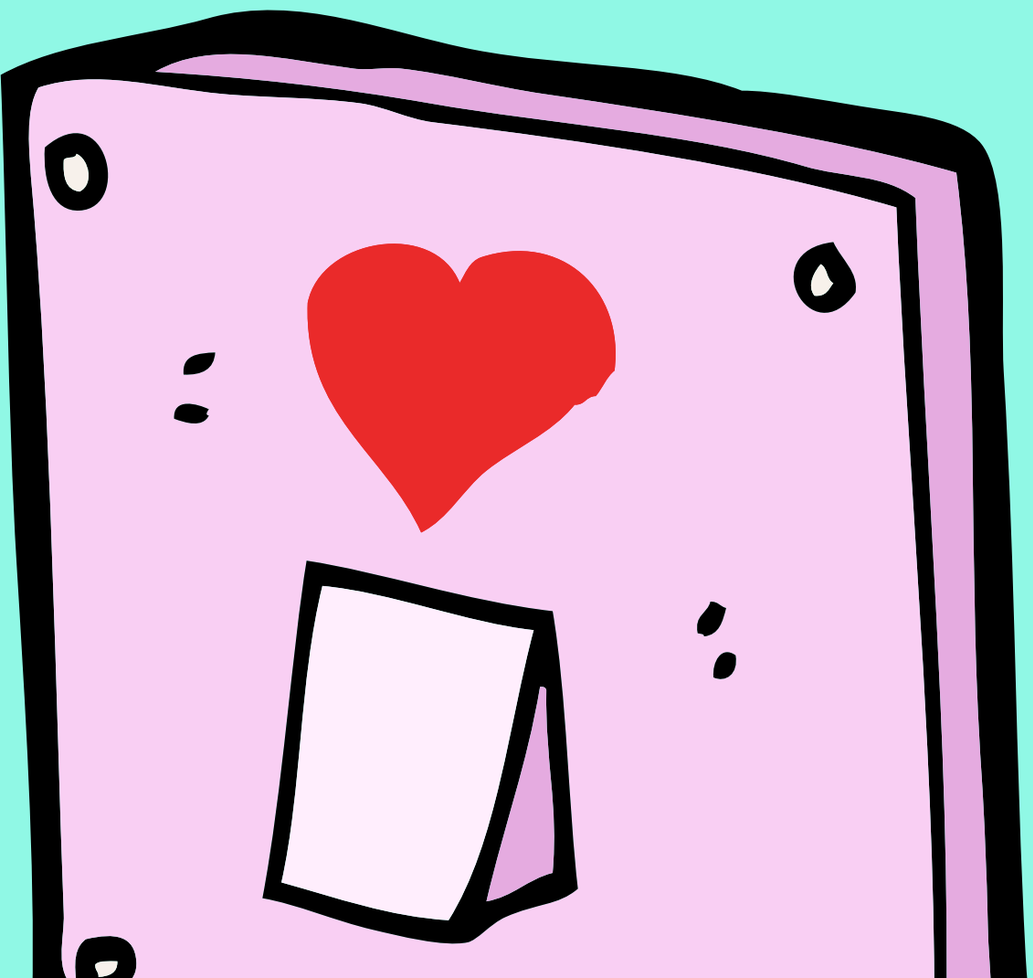
אני גאה בעצמי ש

אני גאה בעצמי ש

אני גם גאה בכם !!!

הוקרת תודה

אחד הדברים שהכי מחזקים את החוזק הפיזי של הגוף שלנו הוא מצב הרוח שלנו, ואחד הדברים שגורמים לנו למצב רוח הטוב הוא הוקרת תודה. אז כתבו בתוך הלבבות שלושה דברים שאתם מוקירים עליהם תודה בחיים שלכם

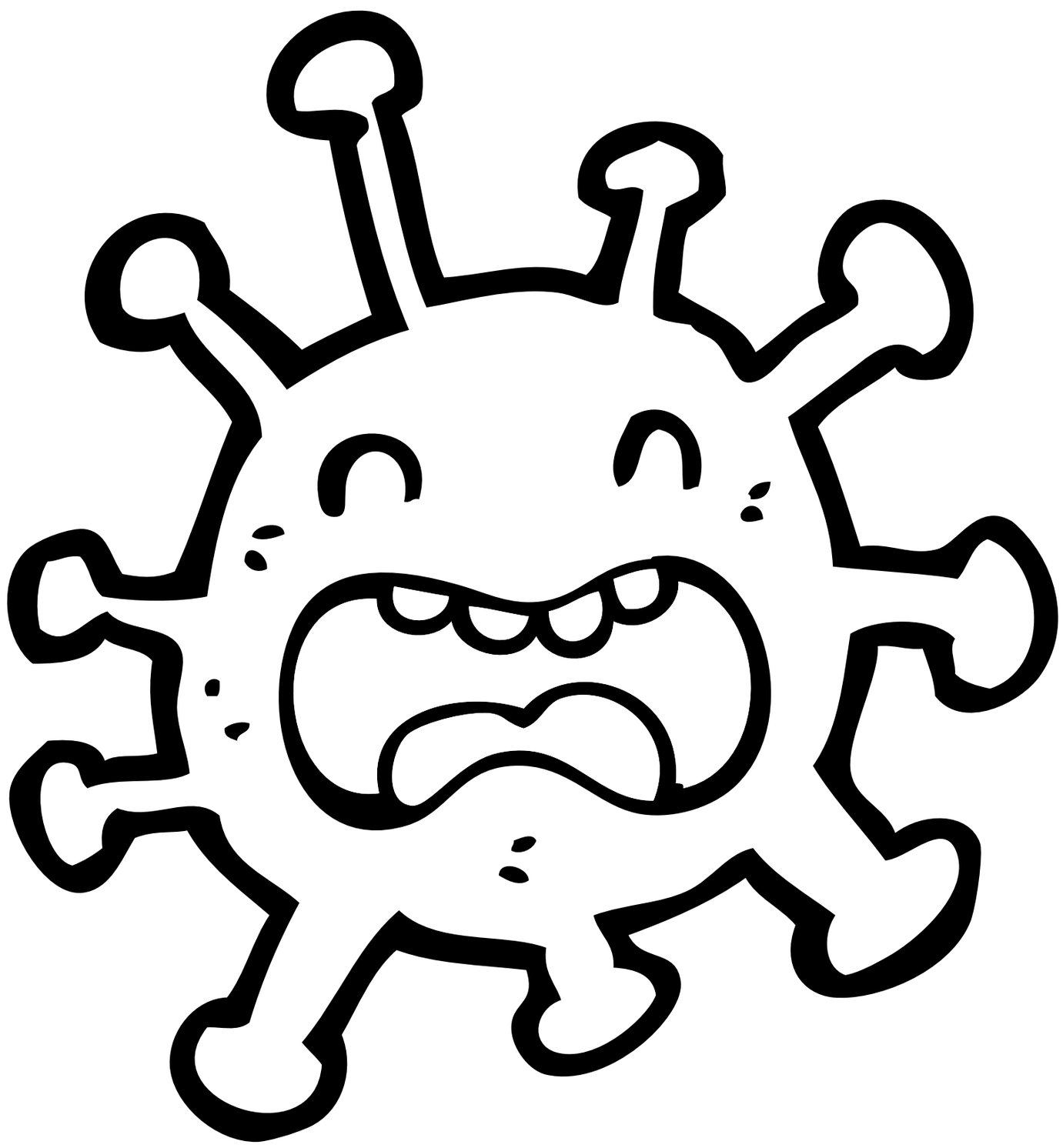


הצד האומנותי שבכם

בכל אחד מאיתנו מסתתר אמן

אז אם כבר וירוס קורונה, הפכו אותו לוירוס הכי

יפה שיש



הרצאת TED

לכו לראות הרצאת טד באתר ההרצאות שלהם :
/https://www.ted.com

ההמלצות שלי להרצאות :

1.inside the mind of a master procrastinator | Tim Urban

2.What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert

3.Your body language may shape who you are | Amy Cuddy

יאללה לכו לעבוד על המטרות שלכם

אם הגעתם עד לכאן, הבקשה היחידה שלי לסיום החוברת הזאת היא שתחזרו למטרות שהצבתם בדף הראשון ותעשו אותן.

זה זמן נדיר שבאמת מתפנה לכם זמן לעבוד על הדברים האלה.

אם הצלחתם להגשים את כל המטרות שתפו אותי באינסטגרם ואשלח לכם עותק דיגיטלי של הספר האהוב עלי

כיצד לרכוש ידידים והשפעה מאת דייל קרנגי

שלכם

נועה הילזנרט

@noahilzenrat