

תרגיל

[אם ניתן לעשות את התרגיל על בסיס יומיומי הוא ייתן את התועלת המירבית]

1. בחר מעשה טוב שעשית היום. תאר אותו בקיצור.
2. מה היה המניע שלך לעשיית אותה פעולה?
3. אלו תכונות שלך באו בה לידי ביטוי?
4. איך התגלגלו הנסיבות כדי שהפעולה תצליח? [נסה לחשוב מה היה קורה אילו...]
5. איך הרגשת בסוף הפעולה מול התוצאה החיובית?
6. מה חשבת שמגיע לך בעקבות הצלחת הפעולה?
7. מנקודת המבט האלוקית – מה רצה הקב"ה שיקרה באותו אירוע?
8. כיצד הקב"ה "הבטיח" שהתוצאה החיובית תתרחש?
9. כיצד אתה היית חלק מהסיפור האלוקי?
10. על מה אתה מודה עכשיו לקב"ה?