

מפגש קהילה בלייב – סדנה חגיגית לכבוד ראש השנה

חלק א' - סדנת הכנה לחגי תשרי כדי שלא תעלי במשקל, תכל'ס תקבלי ממני כלים פרקטים שילוו אותך לאורך כל תקופת החגים.

1. סוף מעשה במחשבה תחילה, לא תתכנני=את מתכננת להיכשל. תכנון מהראש – לפרקטי.
2. תכנון פרקטי (הכולל קניות)
3. ניקוי בוקר – לא מוותרות
3. בכל ארוחה – ירקות חיים
4. שתייה לאורך כל היום
5. שעת זהב
6. איזון לאורך החג
7. להישאר על "אש קטנה"
8. להשחז את הגרזן בסוף כל יום.

חלק ב' - נכין ביחד קראמבל תפוחים מושלם!!! ב-5 דקות הכנה

מתכון:

5 תפוחים בינונים חתוכים לקוביות

תערובת של:

4 כפות סוכר קנים

1/3 כוס קווקאר דק

1/3 כוס קמח כוסמין

2 כפות גדושות של חמאת קוקוס

1/4 כפית קינמון

אופן ההכנה:

לפזר את התפוחים על מגש

לערבב אותם עם התערובת

להכניס לתנור על 180 מעלות למשך 20 דקות

חלק ג' - סדנת חיזוק הקול הפנימי ליצירת שינוי לקראת השנה החדשה!

1. אני יכולה לעשות שינוי – יש לי עוצמות פנימיות אין סופיות.
בזכות נשים צדקניות עם ישראל נגאל ממצרים.
2. השראה מדמות יוצאת דופן – רבי עקיבא
נולד למשפחה ענייה, אבא גר, אמא משרתת
היה עם הארץ
בגיל 40 התחתן עם רחל, ה בטיח לה ירושלים של זהב והתחיל ללמוד קרוא וכתוב
הפך לגדול התנאים, מתו לו 24,000 תלמידים
התחיל מחדש והעמיד 5 גדולי ישראל:
רבי שמעון בר יוחאי, בעל הנס, רבי יהודה, רבי אלעזר בן שמוע, רבי יוסי
3. משמעות יוצרת משמעת
4. הדרך הארוכה היא הקצרה
5. כל יום זה הזדמנות להתחיל מחדש (שבירת הלוחות)
6. להשחז את הגרזן לפחות פעם בשבוע.
7. ליהנות, לשמוח, לראות את הטוב – "טוב עין הוא יבורך"

שנה מבורכת וטובה לנו!