



3 השאלות החשובות באמת...

היי יקרה, עצרי, הקדישי זמן לעצמך ושאלי את עצמך מה הנשמה והגוף שלך רוצים באמת. להגיע לאיזון הוא תהליך מתמשך. דמייני את עצמך במקום חדש, הרגישי אותו באמת וכתבי מטרה אחת בלבד בכל אחד מ-12 השערים לשנה הקרובה. מטרה אחת בהחלט ישימה...זכרי: טרנספורמציה היא תהליך הבנוי מצעדים קטנים לאורך זמן...

מה יעזור לי?	מה אני רוצה להרגיש?	מה אני רוצה (מטרה 1 בלבד)	שער
			1. לאהוב את מי שאני
			2. תזונה
			3. תנועה ועבודה עם הגוף
			4. רגיעה, מנוחה, שינה
			5. סביבה ירוקה

מה יעזור לי?	מה אני רוצה להרגיש?	מה אני רוצה (מטרה 1 בלבד)	שער
			6. טיפוח אישי (משהו מפנק)
			7. מערכות יחסים (כל מערכת יחסים)
			8. תרבות פנאי (טבע, אמנות, ריקודים, כל דבר מהנה)
			9. תעסוקה ומילוי ייעודך
			10. צמחים ותוספי תזונה
			11. מיניות בריאה
			12. תודעה וחיבור רוחני