



כתבו לעצמכם בקשה או ברכה:
יהי רצון מלפניך ה' אלוקי הטוב...

ואני מתפלל להיות...



ולמרות ש...



אני מברך את עצמי....

מקושי לבקשה וברכה

מה קשה לי:

עוצמה	מה אני מבקש?	עוצמה 1-10	בתוך הקושי אני	
				מחשבה/אמונה
				הרגש
				התגובה
				התחושה בגוף
				הריח