

זכרון ומעמדות ערכים ונושאים

נכתב על ידי אביביטת ירקוני כהן למידע נוסף



כתיבה אופטימלית

כתיבה חופשית, כדי לשחרר ולאזור את המחשבות, הרגשות והפחדים

כתבו לפחות 3 עמודים, בלי הפסקה ובלי פילטרים או שיפוטיות
מה שיוצא, כמו שיוצא.

אם לא מצליח או תקוע - הפעילו מוסיקה [רצוי בלי מילים] ל 10 דקות, עצמו
עיניים והרפו.

אחרי שהמוסיקה תסתיים, כתבו את המחשבות שעלו לכם בזמן ההקשבה.

שזאי פופץ 'שזאי גזרה, פאלאס גזרה

הכרת תודה משנה את זווית הראיה שלנו
וצובעת אותה בצבעים אחריים, אופטימיים יותר

כתבו לפחות 5 דברים שאתם מודים עליהם.

היום, רק היום.

אם אתם יכולים - פרטו מה הסיבה שאתם מודים עליהם

אנחנו הנה לאב ויהיה גם להם אנחנו גם יהיה לאב ויהיה גם להם

זה נשמע רחוק והדרך באמת ארוכה, אבל זה יגיע. ככה זה

הכינו רשימה של דברים טובים שיקרו לכם אחרי שהמלחמה תסתיים

רשימה של דברים שאתם רוצים לעשות אחרי המלחמה
רשימה של חלומות שתגשימו אחרי המלחמה ועוד...

סוף הסיפור

הסוף אמנם לא בשלילטתנו,
התגובה להתרחשויות יכולה להיות

כתבו את הסוף של הסיפור;

כתבו סוף אחר לסיפור שאתם מכירים;

כתבו סוף אחר למציאות שאנחנו חיים בה.