



ברוכים הבאים לקורס הדיגיטלי: **לבחור בעצמי** 🌟

תוכנית הליווי הדיגיטלית והפרקטית שתעזור לכם לבנות ביטחון עצמי יציב ולפרוח

קודם כול, תודה. תודה שבחרתם להיות כאן, לבחור בעצמכם, ולהקדיש זמן לתהליך שהוא כל כך משמעותי ומשנה חיים. את הקורס הזה יצרתי מכל הלב שלי. מתוך נסיון והיכרות עמוקה עם הכאב, עם חוסר האונים ועם התסכולים הנלווים. ועם ידיעה ברורה - **שאפשר לשנות**. לאט, באהבה, בצעדים קטנים - אבל בטוחים.

איך לתרגל את הקורס:

שיעור אחד בשבוע - זה הקצב שאני ממליץ עליו. כל שיעור קצר (4-6 דקות), ממוקד, ויש בו משימות או רעיונות שדורשים קצת עיכול, קצת התבוננות.

אל תמהרו. כל שינוי אמיתי קורה מבפנים - כשמתרגלים, חושבים, מדברים, משתפים.

תחזרו לשיעורים אם צריך, כל פעם תגלו בהם משהו חדש. **ניתן גם להוריד את הקבצים ולתרגל בזמן ובקצב שלכם.**

אני כאן בשבילכם:

אם יש משהו שלא ברור, אם בא לכם לשתף, להתייעץ או להמליץ:

📞 **וואטסאפ: 052-3219000**

אפשר גם לקבוע איתי פגישה אישית, במידת הצורך.

מאחל לכם תהליך עדין, חכם ומחבר -

ולדעת, מבפנים, שאתם באמת עושים את הדבר הנכון עבורכם 💙

באהבה,

דוד כליפה

מאמן לשחרור מחרדה חברתית