



Week 2

אימון 4 - מדיטציה, נתינה והלן קלר

באימון הרביעי דיברנו על הכח וההשפעה של מדיטציה על החיים שלנו, על מהי הדרך הטובה ביותר לתת כדי להעלות את רמות האושר שלנו ועל סיפורן המדהים של אן סליבן והלן קלר.

לחצי כאן

אפליקציית Headspace למדיטציה

לחצי כאן

הרצאה על ההשפעה של מיינדפולנס על המח שלנו

לחצי כאן

המחקר שערכו החוקרים קאבט-זין ודייוידסון

לחצי כאן

הרצאתה של אליזבת' וורן על נתינה

לחצי כאן

אתר הארגון שהקימה הלן קלר

