

כתב התחייבות בפני עצמי

אני מתחייבת בפני עצמי

להתמיד בשיעורי הקורס ולמלא את המשימות:
דפי בוקר | דייט אמן | תרגילי הקורס
כמיטב יכולתי, ללא שיפוטיות עצמית.

אני בוחרת להתגייס

למשימת פיתוח היצירתיות שלי ולהיות בתהליך במלוא הנוכחות.

אני מודעת לכך

שהשיעורים והמשימות עשויים להעלות
רגשות ונושאים שעלי להתמודד איתם.
אני מתחייבת לשתף אדם נוסף במידה וארגיש קושי.

אני מקבלת על עצמי

לדאוג לעצמי לשעות שינה מספקות,
מזון וטיפול בעצמי להרגשה טובה
בכדי ליישם את משימות הקורס באופן רגוע ומיטבי.

על החתום

תאריך

