

כאב מלא משמעות

הרצאה מעוררת השראה על סיפור אישי של התמודדות אל מול כאב באומץ ורכות

כאב הוא נתון שלא הולך להשתנות, יש לנו כאב בכל מקום שאנחנו נמצאים בו. מה עושים איתו?

באמצעות דימויים, דוגמאות ותרגילים אשתף את מה שתקופת חיים שלמה של התמודדות עם פוסט טראומה מורכבת לימדה אותי:

- איך הופכים את הכאב מאויב להזדמנות?
- למה המילה הגדולה והמפחידה "אושר" היא בהישג יד באופן קבוע ולא תלוי סיטואציה, כשלומדים לעבוד עם כאב?
- מה הקשר בין רכות-סירים על הגז-ושינוי המציאות הפנימית?

לפודקאסט
כאב מלא
משמעות



נתנאל יוסף זרגרי -
לומד ומתרגל פילוסופיה כ-15 שנה.
בוגר תואר בחינוך מוסיקה, פסנתרן
מלחין ומורה לפסנתר. כותב שירה,
ספרי ילדים וסיפורים קצרים.

