

禪修是透過專注呼吸、持咒、觀想等方式，達到心靈的平靜與覺醒。

禪修不僅是一種宗教儀式，更是一種生活態度。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。



禪修是一種透過專注呼吸、持咒、觀想等方式，達到心靈的平靜與覺醒。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。

禪修不僅是一種宗教儀式，更是一種生活態度。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。

禪修是一種透過專注呼吸、持咒、觀想等方式，達到心靈的平靜與覺醒。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。

Prosilience: Building Your Resilience for a Turbulent World
「禪修是透過專注呼吸、持咒、觀想等方式，達到心靈的平靜與覺醒。」
「禪修不僅是一種宗教儀式，更是一種生活態度。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。」
「禪修是一種透過專注呼吸、持咒、觀想等方式，達到心靈的平靜與覺醒。透過禪修，我們可以學會面對壓力、管理情緒，並提升自我覺察力。」

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ -1

[illegible]

000000 00 000000 0000000000 000000 000 000000 0000000 00 00 00 "000 0000 000000000 0000 0 0000"
 0000 000 0000000 000000 00000000000 0000000 0 0000 000000 00000 .0000000 00 0000 00000 0000 00 000000
 00000000 000000 0000 000000 00 00 00 0000000 000000 000000 0 00000000 000000 00000 00 0000 000000 00000 000000
 0000000000 00 000000 0000 0000 00000 0000 00000 00 0000000000 00 00000 0000 0000":00 000000 000000 00 .000
 000000000 00000 00 00000 00 0000 00 00 00000000 00 000000000000 00000 000000000 000000 0000000 00000 00 00
 ".000000

□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ -2

[illegible]

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ -3

[illegible]



5- תכנית הלימודים לתואר ראשון בחינוך

התכנית כוללת 120 שעות לימוד. 60 שעות מהן הן שעות לימוד חובה ו-60 שעות הן שעות לימוד בחירה. תלמידים המעוניינים להשלים תואר ראשון בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר ראשון בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר ראשון בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות.

6- תכנית הלימודים לתואר שני בחינוך

התכנית כוללת 30 שעות לימוד. 15 שעות מהן הן שעות לימוד חובה ו-15 שעות הן שעות לימוד בחירה. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד. 15 שעות מהן הן שעות לימוד חובה ו-15 שעות הן שעות לימוד בחירה. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות. תלמידים המעוניינים להשלים תואר שני בחינוך יצטרכו להשלים את כל השעות הנדרשות.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

התכנית כוללת 30 שעות לימוד.

13:20 - 01/06/1397

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/13675/%D8%A8%D8%A7-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D8%AA%D8%B1%D9%81%D9%86%D8%AF%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%81%D9%88%D9%82%E2%80%8C%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%B1%D9%86%D8%AC-%D9%88-%D8%B3%D8%AE%D8%AA%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%88-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%B4%D8%AE%D8%B5%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%DA%A9%D9%85%D8%AA%D8%B1>