

## על הספר: לעשות את עצמך : מסע בעבודת המידות

מחברים: מחבר/ת: אנגלמן, ליאור

סימן מדף: אנג

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: ליאור אנגלמן ; עורכות: אוריה מבורך, אפרת גרוס

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 204 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: ספרי מגיד - הוצאת קורן

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 9789655263695

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-1021

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 31/12/2025

מילות מפתח: יהדות, אתיקה, שינוי (פסיכולוגיה), התפתחות רוחנית, שיפור עצמי

הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות (עמודים 189-204)

## תקציר:

כשהיינו ילדים ידענו "לעשות את עצמנו": השתנינו בלי סוף, פשטנו ולבשנו צורה והתעצבנו מיום ליום. האם היכולת הזו להתחדש, לנוע, לגדול, עדיין קיימת בתוכנו? כיצד ניתן להאמין מחדש באפשרות של שינוי לאחר שנים רבות של ניסיונות כושלים? וגם כשאנחנו כבר מוצאים את המפתח לעבודה הפנימית, כיצד נשרטט את עצמנו מבלי למחוק את כל הטוב שיש בנו, מבלי לאבד את מי שאנחנו? "לעשות את עצמך" הוא ספר לימוד אמוני העוסק בעבודת המידות ומציע דרכים מעשיות לשינוי ולתנועה. באמצעות התבוננות פנימה אל נקודות החוזק, החולשה, החסר והעוצמה שבכל אחד מאיתנו, הספר מפגיש אותנו עם שנים־עשר צמתים בנפש שלנו, ומסייע לנו לפענח אותם, לצעוד אל תוכם ולעשות את עצמנו טובים יותר. ליאור אנגלמן הוא ראש בית המדרש הקהילתי בכפר סבא, לומד תורה ומלמד ברחבי הארץ. מחבר ספרי יהדות וספרי פרוזה, בהם רבי המכר "נשמה יתרה", "קשורה בנפשו", ו"לא מפסיקים אהבה באמצע" שזכה בספר זהב. הוא נשוי ואב לחמישה ילדים. -- מהכריכה האחורית.