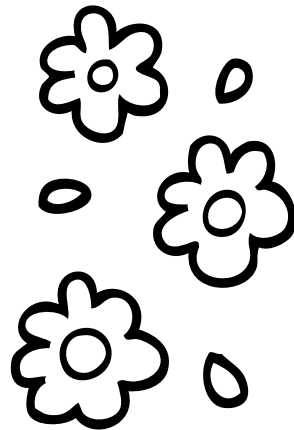
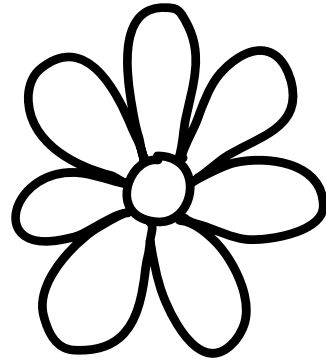




רגע של נשימה



נביט בתמונות או נעצום עיניים ונדמיין: פרח יפה ונר.
נריח את הפרח תוך כדי שאיפת אויר, ונכבה את הנר בנשיפה.
נריח שוב, עכשיו יותר פרחים, ונכבה בנשיפה גדולה יותר כמה נרות.
ושוב... נריח זר שלם ונכבה נרות רבים על עוגת יום הולדת.
למי שרוצה - אפשר לצבוע את הפרחים והנרות בצבעים שמשמחים אתכם.



רוצים לתרגל איתנו עוד? היכנסו לקישור כאן או סרקו את הברקוד



רגע של הודיה

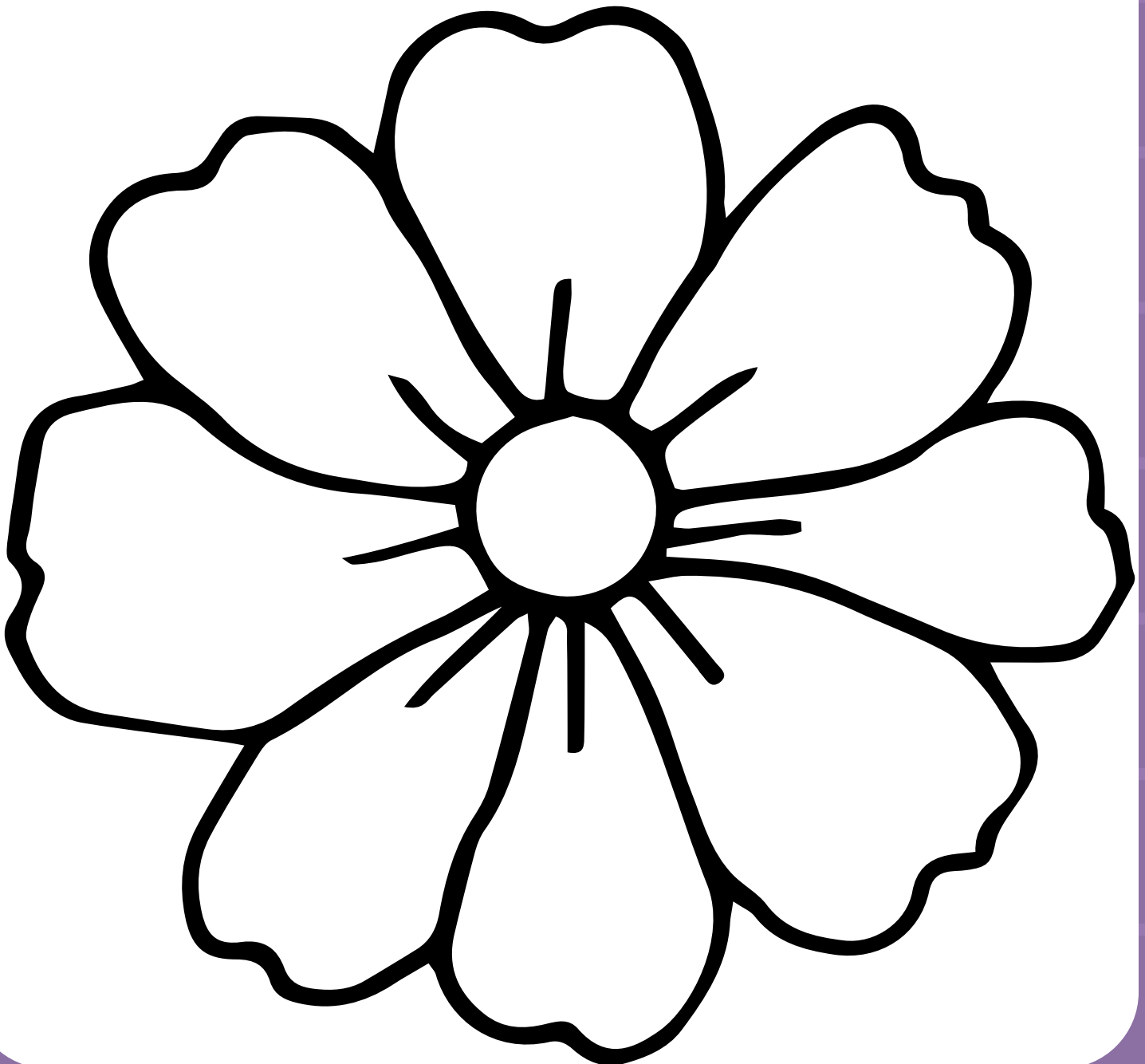
מה יש לי בחיים שאני רוצה להגיד עליו תודה?

ניקח לנו רגע לחשוב על הדברים השונים שיש לנו בחיים, זה יכול להיות דברים גדולים או דברים קטנים, אנשים שאני אוהבת, חוויות שחוויתי, תכונת אופי או כישרון מיוחד שיש לי. נכתוב בכל עלה כותרת דבר אחד שאני מודה עליו. אפשר לצבוע ולקשט אם רוצים. כשנסיים נקרא בלב או בקול את הדברים שאני מודה עליהם.

מה ההרגשה לחשוב על דברים שיש לי בחיים שמשמחים אותי ושאני מודה עליהם?

אפשר וגם כדאי לחזור על זה ממש בכל יום! בכל יום לכתוב מחדש את הדברים שאני מודה עליהם. יכול להיות שחלקם יופיעו תמיד וחלק ישתנו.

המלצה מיוחדת - רגע לפני שאנחנו הולכים. ות לישון, ניזכר בדברים שאני מודה עליהם, נגיד בלב או אם נרצה לשתף אותם עם מישהו. לילה טוב





מה משתנה? תרגיל בהתבוננות



בואו נבחר צמח, עציץ או פרח שיש לנו בבית או בבית הספר.

נסתכל עליו ונשים לב לכמה שיותר פרטים -

לגודל שלו, לעלים, לפרחים, לגבעולים, לאדמה בתוכה הוא גדל...

ממש כמו מצלמה שרואה הכל, כך נשתמש בפנס הקשב שלנו

ובתשומת הלב כדי לקלוט כמה שיותר פרטים.

נרשום או נצייר את מה ששמנו אליו לב.

נחזור לאותו צמח בעוד שבוע - נשאל את עצמנו "מה השתנה?"

אולי יש יותר עלים או פחות, אולי הצבע שלהם שונה, אולי הם רעננים יותר או דווקא יבשים?

האם צמחו פרחים חדשים? האם כל הפרחים באותו צבע? האם האדמה יבשה או רטובה?

מה חדש? מה השתנה? מה נשאר אותו הדבר?

ביחרו מחברת או אפילו הכינו לכם פנקס לאתגר ההתבוננות הזה ותוכלו לכתוב בו מדי שבוע.

האם נצליח באתגר ההתבוננות ולראות את הצמח משתנה עם עונות השנה שמשתנות?

אבל... לא רק הפרחים והצמחים שסביבנו משתנים, גם אנחנו.

נקח לנו רגע של התבוננות עצמית

אפשר לעשות את העצירה הזו פעם בשבוע, בשבועיים או אולי בחודש וכיתבו -

מה חדש? מה השתנה? מה נשאר אותו הדבר?

אפשר להתבונן על עצמנו באופן כללי או לבחור תחום מסויים ולהתבונן בו. למשל - התלמידה

שאני, מה אני עושה בשעות אחר הצהריים? דברים שמשמחים אותי, מה עוזר לי כשאני כועסת.

ועוד...

ובתוך הרבה דברים שמשתנים, אפשר למצוא עוגן בלהיות חבר טוב של עצמי.

מוזמנים. ות לתרגל איתנו "יש לי אותי" כאן בקישור או לסרוק את הברקוד





יש לי דרך להשפיע על העולם

יש לי דרך להשפיע על איך אני אהיה במקום שאני נמצאת (עם עצמי, בעשייה שלי, במערכות היחסים שלי, בעולם). כשאני בוחרת את הכוונה שלי ושם לב אליה במהלך היום, אני משפיעה על היכולת שלי להתקרב למה שחשוב לי.

הזמנה לתרגול -

כוונה היא כמו זרע שאפשר להשקות ולטפח.

מה יכול לעזור לי לזהות את הכוונות שלי - לשאול "מה חשוב לי?"

אחרי שאזהה מה חשוב לי, אחשוב אלו פעולות אני יכולה לעשות כדי לעזור לכוונה שלי לצמוח ולפרוח?

בואו נכתוב 3 דברים שחשובים לי (למשל: להיות חברה טובה, לבחור מתוך הקשבה לעצמי ולא מתוך רצון להיות מקובלת על אחרים, להתמיד גם אם קשה לי).

ואז, עבור כל אחד מהדברים שחשובים לי ובחרתי להתמקד בהם, נעשה רשימה של פעולות שיכולות לעזור לי לקדם את מה שחשוב לי (למשל - מה זה אומר בשבילי להיות חברה טובה? לשים לב אם יש לי חברה עצובה ולהיות איתו, לא לצעוק על חברה גם אם אני כועסת עליו, לדבר איתו, במקום לצעוק, לפרגן לחברה שלי, להגיד לו.ה דברים טובים, להציע לחברה שלי לבחור מה נעשה בהפסקה ולהסכים להצעה שלו.ה ועוד...).

ומה עכשיו?

בתחילת כל שבוע נבחר להתמקד בכוונה אחת - מה חשוב לי ומה אני יכולה לעשות כדי לקדם את זה?

בתחילת כל יום נסתכל על הרשימה של מה הפעולות שאני יכולה לעשות כדי לקדם את הכוונה שלי ולהתקרב למה שחשוב לי.

בסוף כל יום נתבונן על היום שהיה - מה עשיתי היום שקידם את מה שחשוב לי? האם עשיתי משהו שהרחיק אותי ממה שחשוב לי? אם כן, מה אני יכולה לעשות אחרת בפעם הבאה.

מה עוזר לי לבחור נכון בהתאם למה שחשוב לי?
איך זה מרגיש לפעול מתוך הכוונות שחשובות לי?

