



האסע אל עצמי

כתבה וערכה:
אשת חינוך העוסקת באימון אישי
ובהדרכת הורים להעצמה ושיבוני.

תלמיד יקה,

**"היום בו נולדת הוא היום בו החליט הקב"ה
שהעולם אינו יכול להתקיים בלעדיך"**

השנה נצא יחדיו אל "מסע עצמי".
במסע תגלה את החוזקות שלך הפנימיות.
תהיה מודע ליכולות שלך האישיות ובכלל למי שאתה.
במה אתה טוב, במה אתה צריך חיזוק.
בכל שבוע תכתוב ב"מסע אל עצמי"
ותלמד להתבונן בפנימיות שלך.
שים לב שישנם משפטים מחזקים הלקוחים מחז"ל ובכלל.
נסה לשנן ולזכור אותם- אלו מנטרות חיוביות.



חודש אלול - "אני תפילתי"

"ומל'ה' את לבבך ואת לבב זרעך"

"ותשובה ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה"

אנו נמצאים בחודש הרחמים והסליחות.
חודש בו אעשה חשבון נפש:
עם בוראי, עם עצמי, חברי ובני משפחתי.

מהו חשבון נפש?

אני בודק את המעשים שלי...
כמה התפללתי בכוונה, האם בכלל התפללתי,
במה עלי להשתפר בתפילה?
יחסי לחברי, להורי וכו'



שבוע ראשון - תפילה
"כל המתפלל על חברו נענה תחילה"

דע, שהכלי העיקרי שצריך כל אדם
להצליח בחיים הוא התפילה
כי התפילה היא הכח של האדם להצליח בכל דרך בחיים.

כתוב על דיבור עם ה' שהיה לך לאחרונה.
נסה לשחזר את השיחה או הבקשה שהייתה לך מול ריבונו של עולם.

איך אני מרגיש כשאני מתפלל?

מה אני מקבל על עצמי להתחזק בתפילה?
(לעקוב בסידור, להתפלל יותר בכוונה, לא לדבר בזמן התפילה,
להוסיף פרק תהילים אחרי התפילה, לבקש בקשות אישיות לפני "עושה שלום")

שבוע שני- סליחה

"תשובה שלמה מתחילה בצעד קטן"

בחודש אלול אנו משתדלים לבקש סליחה מהזולת.
יתכן ופגעת בחברי או בבן משפחה.
האם כשאתה סולח הנך מרגיש שבאמת סלחת?

כתוב על מקרה שקרה לך ונאלצת לבקש סליחה.
(שים לב- עליך לפרט ולמלא את השורות בכתיבתך האישית)

לסלוח זה לא תמיד קל.
לעיתים, אנו כה פגועים ממישהו שמאוד קשה לנו לסלוח.
כשאני שומר כעס בלב זה משפיע על המחשבות שלי
שנהפכות למחשבות שליליות
והמחשבות השליליות גורמות לי לעשות דברים שלא טובים לי!
חשוב על מקרה שנאלצת לסלוח ואולי היה לך קשה.
איך הרגשת אחרי שסלחת?





שבוע שלישי - צדקה

הקב"ה אומר:
"פתחו לי פתח כחודו של מחט
ואני אפתח לכם פתח כפתחו של אולם"

יש הנוהגים לתת צדקה לקופת צדקה,
לפני שיוצאים מן הבית כסגולה לשמירה.
יש ענין לשים קופת צדקה ברכב כשמירה שהנוסעים ייסעו ויחזרו בשלום.
ויש המקפידים לתת צדקה ולעזור לעניים ונזקקים.

כתוב על מקרה שנתת צדקה לעני? איך הרגשת?

כעת הנך מודע יותר להרגשתך הפנימית
ביחס לתפילה, לסליחה ולנתינה לזולת.
ראש השנה קרב ובא...

מה אני מקבל על עצמי לעשות בראש השנה?
(לדוג' להתפלל בכוונה, לומר תהילים, לעזור בעריכת השולחן,
לומר חידוש תורה בשולחן החג)



חודש תשרי

"אידהו חכם הרואה את הנולד"

שבוע ראשון- מידות טובות

מהי מידה טובה?

הנהגה או דפוס התנהגות חיובי.

לדוג' - אני מאיר פנים לזולת. אני מחייך, נעים בהתנהגותי.

כתוב על חמש מידות טובות המאפיינות אותך:

חודש השוון

שבוע ראשון- רגשות שליליים

"עין רעה ויצר הרע ושנאת הבריות,
מוציאין את האדם מן העולם"

לפניך רשימה של רגשות שליליים.

סמן במרקר את הרגשות השליליים שהנך רגיל להרגיש:

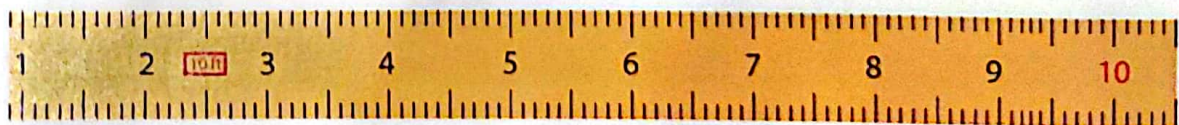
פחד, פגיעה, פאניקה, צער, קינאה, רוגז, כעס,
שעמום, שקר, תסכול, בושה, גאווה, דיכאון, היסוס, הלם,
התנשאות, כישלון, חוסר ערך, חוסר בטחון,
חוסר רצון, חולשה, זעם, זלזול, לחץ,
חרדה, אכזבה, דאגה, עצבנות, רחמים, שליטה, שנאה, תקיעות.

כעת דרג את עוצמת הרגשות השליליים שבחרת מ 1-10

1 היא העוצמה הכי נמוכה ו 10 היא העוצמה הכי גבוהה.

לדוג' - בחרתי ברגש השלילי- כעס

ודירגתי את הכעס בעוצמה של 8 זה אומר שאני ד"י הרבה כועס.

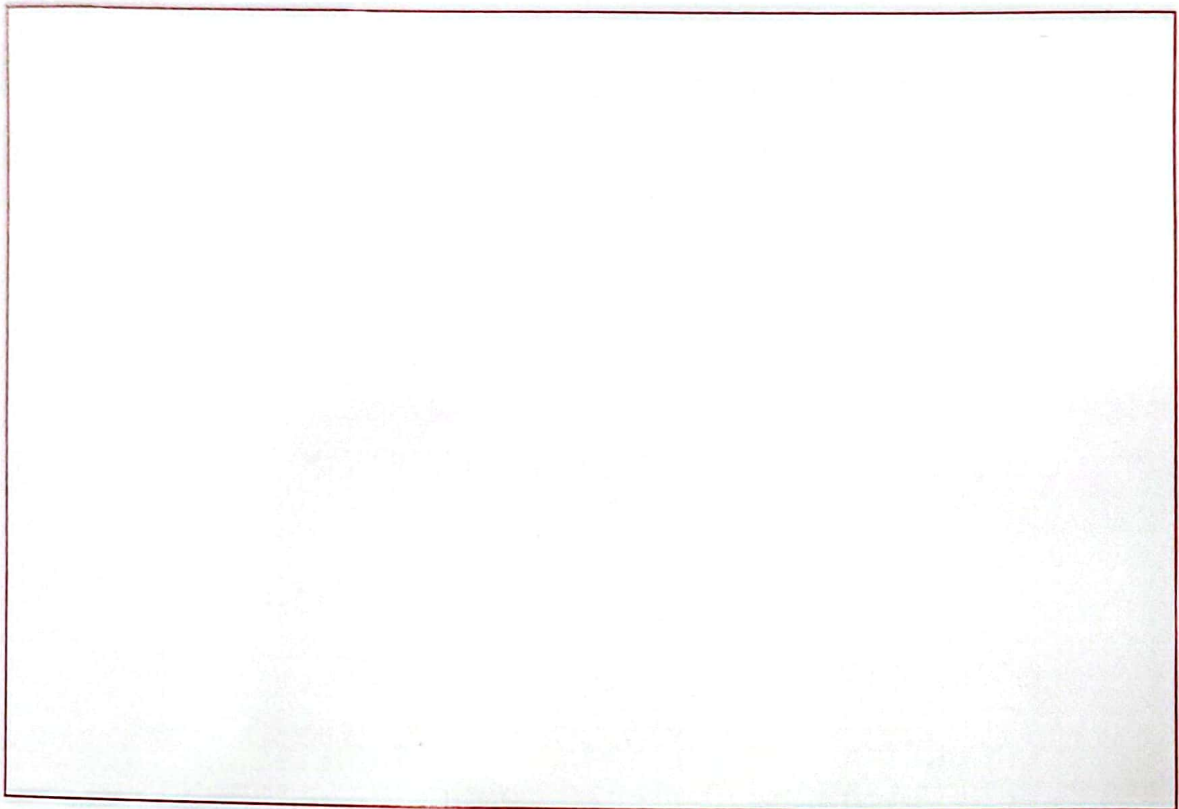


המשך המשימה בעמוד הבא

המשך משימה בנושא: "רגשות שלילים"

שרטט לב גדול חלק את הלב כמו בפאזל ושבץ את הרגשות השליליים שלך בלב על פי הדרוג שיצא לך. אם יצא לך 8 ברגש ה"כעס" ו3 ברגש ה"פחד" חלק את הלב בצורה כזאת שלכעס יהיה חלק גדול יותר.

כעת, צבע כל חלק בצבע המאפיין את הרגש השלילי לפי בחירתך.



מצויין! הנך מודע לרגשות השליליים הקיימים בתוכך. המשימה שלך עד שבוע הבא היא להתבונן בליבך ולשים לב לרגשות שבחרת. עד כמה הם תופסים מקום משמעותי בתוכך. לדוג' - אם בחרת בכעס, שים לב כמה פעמים ביום הנך כועס.

(כתוב לעצמך או נסה לזכור)



שבוע שלישי

"הודו לה' כי טוב, כי לעולם חסדו"

כיצד אדע להתמודד עם רגש שלילי?
לאחר שזיהית את הרגשות השליליים הקיימים בתוכך
בא ונלמד דרכים להתגבר עליהם, שלא ישלטו בנו
אלא אני בוחר מתי לאפשר לרגש השלילי להיות אצלי
וכמה זמן אתן לו להיות אצלי ובאיזו עוצמה אני מגיב לרגש שלי.

בשבועות הבאים נלמד דרכים להתמודדות
עם הרגש השלילי הקיים בתוכי.
נתחיל....

לאיזו חיה היית מדמה את עצמך ולמה?

שבוע רביעי- רגע לעצמי (רגע, גוף, עצור)

"הנה לא ינום ולא יישן - שומר ישראל"

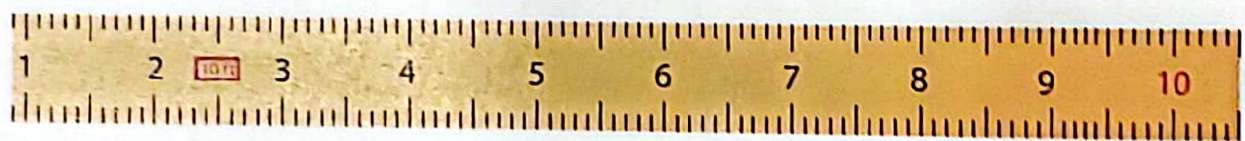
רגע- עצום את העיניים. קח נשימה עמוקה כעת, תניח את יד ימין על הבטן וקח שוב נשימה עמוקה.

(כאילו שאתה מנפח בלון והבטן מתנפחת וגדלה...ונשוף ...)
נוציא את האויר לאט...לאט... חזור על הפעולה 3 פעמים.

גוף- שים לב לגוף שלך איפה מרגיש לך נח יותר בגוף?
שים לב לסביבה שלך... אתה בכיתה, מי לידך?

עצור לרגע ובדוק...

בחר ברגש שלילי אחד ושוב דרג אותו מ 1-10
1 אומר שאתה כלל לא מרגיש את הרגש השלילי
10 אומר שאתה מאוד מרגיש.



איך הנך מרגיש לגבי אותו רגש שלילי?



שבוע חמישי

תאהב את עצמך,
אין אף אחד שיכול לעשות זאת יותר טוב ממך!

צייר שוב לב ושרטט את הרגש השלילי שעבדת עליו.

בדוק אם אכן החלק קטן יותר.

