

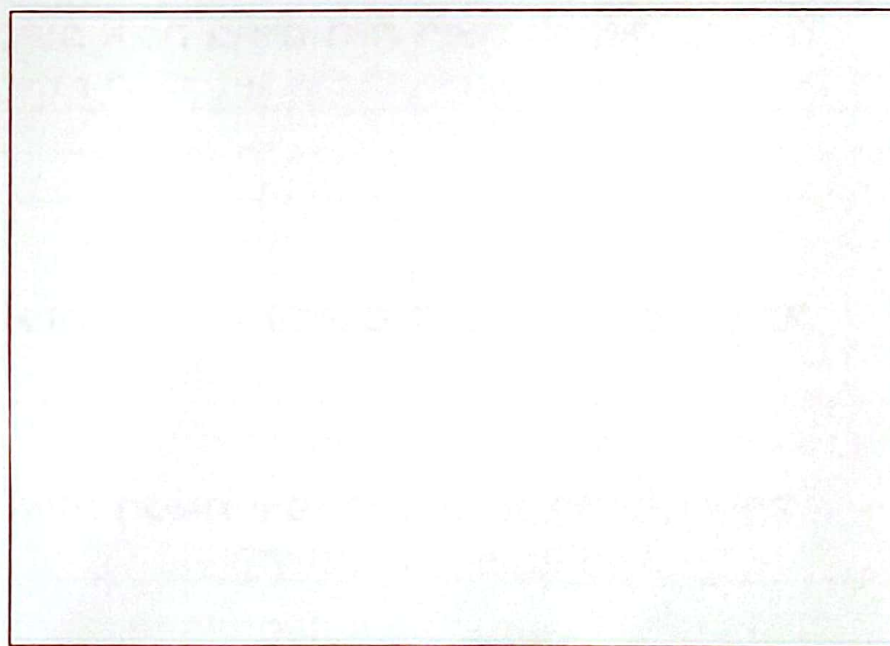


חודש כסלו

"כל זמן שהנר דולק אפשר לתקן"

שבוע ראשון-מחשבות מנצנצות

לפניך ריבוע ריק, בחר בצבעים שאתה אוהב.
צבע את הריבוע בצבעים שבחרת איך שבא לך.



אלו מחשבות עלו לך בראש בזמן שצבעת? מה הרגשת בזמן הצביעה?

בצע שלוש נשימות עמוקות כפי שלמדנו
(אל תשכח לעצום עיניים בזמן הנשימות)

זה מה שקורה למח שלנו בזמן שאנו מרגיעים את הגוף ומרוכזים בנשימות שלנו.
המחשבות והרגשות עדיין נמצאות שם אבל הן נחות בשלווה
בדף הצבעים שלנו כי אני יודע כיצד לשלוט בנשימות שלי ולהירגע.

שבוע שני- עדינות

"אם תראה מישהו שאיבד מהחיוך שלו, תנו לו את שלך"

כתוב על חוויה שנהגו בך בעדינות וכיצד הרגשת?


כתוב על חוויה שנהגו בך בחוסר עדינות וכיצד הרגשת?

כתוב איפה בחיים היית רוצה להכניס עדינות?

איזה רגשות מפריעים לי להתנהל בעדינות?

איזה רגשות יאפשרו לי להתנהל בעדינות?





שבוע שלישי- האור שבי

**”כשאתה משנה את הצורה
שבה אתה מסתכל על דברים,
הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים”**

חודש כסלו מלא באור...בואו וננסה לגלות את האור הקיים בתוכנו.

מהו אור?

היכן פגשת אור בחיך?

מהו האור שבתוכך?

שבוע רביעי- רגשות חיוביים
"גם כשאני מרגיש חלש יש לי כוחות"

סמן במרקר ברגשות החיוביים המאפיינים אותך

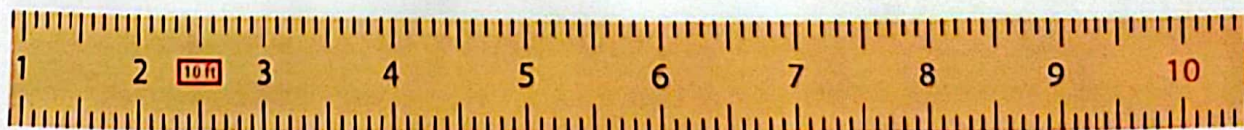
אהבה, אהדה, אושר, אחריות, אכפתיות, אמון, אמונה, אמת, חופש,
חרטה, ידידות, מרץ, נאמנות, נחישות, עדינות, עידוד, עליזות, ערך עצמי,
קבלה, צמיחה, ריכוז, שייכות, שלוה, שחרור, רוק, חמימות, חיוניות, חמלה,
יציבות, אופטימיות, זהירות, התלהבות, התפעלות,
זרימה, חוזק, חוסן, פתיחות, עוצמה.

כעת דרג את הרגשות שבחרת על פי מידת החשיבות שלהם אצלך.

1 זה הכי חזק

לדוג' "אהבה" היא הרגש הכי חזק אצלי אז אתן לו מקום 1

"אומץ" קצת פחות מ"אהבה" אז אתן לו 2 וכו'.

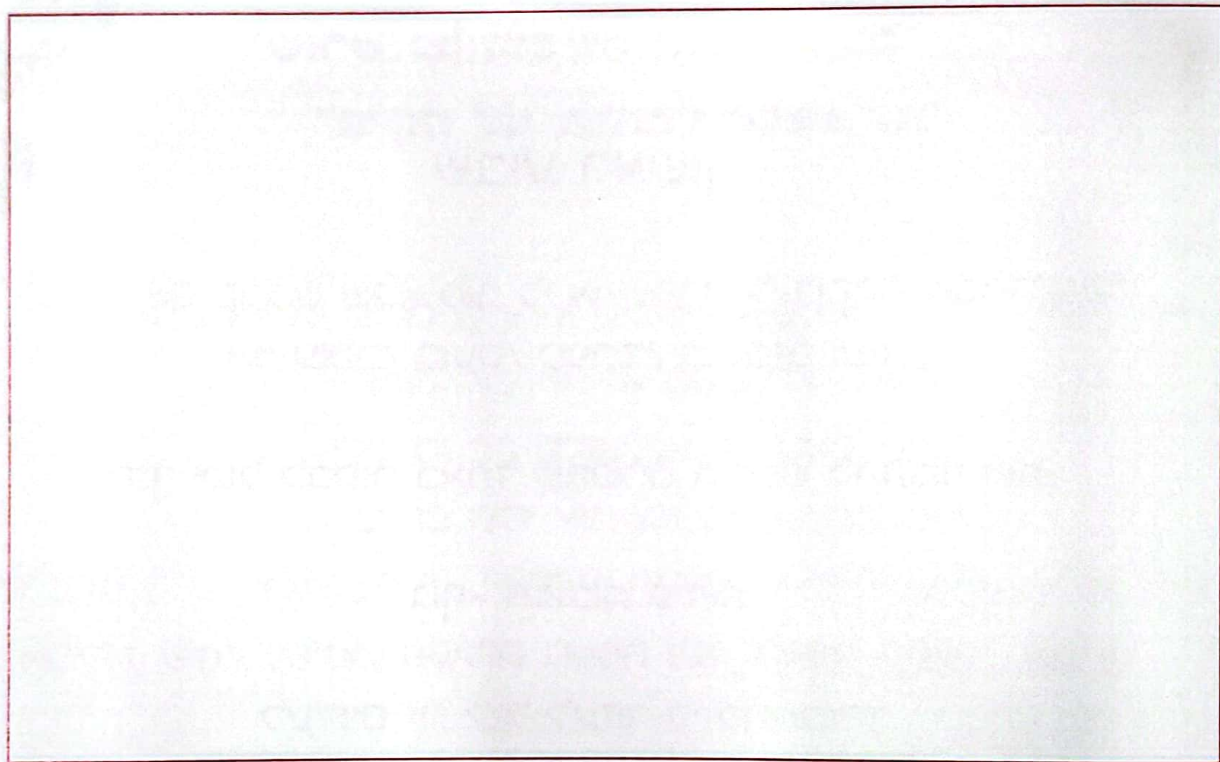


המשך המשימה בעמוד הבא

המשך משימה בנושא: "רגשות חיוביים"

שרטט לב גדול חלק את הלב כמו בפאזל ושבץ את הרגשות החיוביים שלך בלב על פי הדרוג שיצא לך.

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



מצויין! הנך מודע לרגשות החיוביים הקיימים בתוכך!





חודש טבת
"שורש כל טוב זה הכרת הטוב"

שבוע ראשון:

כאשר אני מרגיש שלא טוב לי או שקרה לי מקרה שמפריע לי.
אני עצוב/ כועס/ מפחד/ מאוכזב ועוד....

הנך יכול לבחור באחד מהכלים הבאים להתמודדות:

גוף- תגובות פיזיות

אכילה, שינה, נשימה, פעילות גופנית כגון, ריצה, קפיצה, אגרוף.
לעיתים זה יכול לעזור לי להתמודד.

שכל-חיפוש מידע

אחפש מידע על מה שקורה לי באמצעות ספרים.
לדוג', אם אני מפחד אבקש שיתנו לי ספרי קריאה בהם מסופר על ילדים
שהתמודדו עם הפחד. זה מאוד יכול להרגיע אותי ולתת לי כלים
להתמודד עם הפחד או כל מקרה אחר שמפריע לי.

האם קרה לך מקרה כזה שהשתמשת באכילה / שינה / נשימות עמוקות?
כתוב את המקרה וההתמודדות.



שבוע שני- רגשות
"אל נשכח להודות על הקיים"

אני מזהה את הרגש שאני מרגיש ונותן לו מקום להיות בתוכי.
לדוג' - אני כועס אז אני יכול לומר
שאני כועס אך אני שולט בכעס שלי
ואני בוחר כמה זמן הוא יהיה בתוכי.
אני אנשום עמוק שלוש נשימות עמוקות, אספור עד 10, אומר פרק תהילים
ואסלק את הכעס מתוכי.

מערכת אמונות

אתפלל לה' יתברך ואבקש ממנו שיעזור לי להתמודד עם המקרה.

כתוב על מקרה שהתפללת וביקשת מהקב"ה שיעזור לך?

שבוע שלישי

עצבות מביאה לעצלות

חברתי

אני יכול לפנות לחברים לקבל עזרה או עצה.
אני גם יכול לפנות לבני משפחתי שיעזרו לי
ולספר להם על המקרה שקרה לי.

דמיון

אשתמש בדמיון המפותח שלי
אני יכול לצייר את מה שקרה לי, לכתוב ולספר באמצעות כתיבה אישית
ואני אפילו יכול להשתמש בהומור. לעשות צחוק ממה שקרה.

למדנו על מודל שנקרא **גשר מאח"ד** העוזר לי להתמודד במצבים שונים.

לשבוע הבא עליך להביא בועות סבון
לא לשכוח!



שבוע רביעי
"כל מה שקורה לי זה רצון ה' והכל לטובה"

כעת אני מודע לרגשות השליליים והחיוביים שלי
ואני יודע לזהות אותם, להתמודד איתם
ואפילו לתת להם מקום בתוכי כשאני שולט בהם.

בועות סבון

קח את בועות הסבון ותתחיל ליצור בועות.
כעת, נסה ליצור בועה אחת ענקית.
שים לב, עליך ליצור כמה שיותר בועות ענקיות.
במידה ויצא לך המון בועות קטנות, נסה שוב ושוב עד שתצליח.

מה הרגשת כאשר יצרת המון בועות קטנות?

מה הרגשת כאשר יצרת בועה אחת ענקית?

האם הרגשת הבדל?

הנך יותר מודע לעצמך ושולט בתחושותיך.
השימוש בבועות סבון מאוד יכול להרגיע אותך.
בכל פעם שתרגיש קצת לחוץ נסה להשתמש בשיטה זו.

חודש שבט

"חפש באשר למדת

אם יש דבר אשר תוכל לקיימו" (רמב"ן)

שבוע ראשון- דמיון מודרך

היום נלמד לעשות דמיון מודרך קצר.

מה תפקידו של הדמיון המודרך?

כבר נדע... מתחילים

עצום עיניים ונסה לדמין את עצמך במקום שאתה הכי הרבה אוהב,

מרגיש מוגן ובטוח. עשה 3 נשימות עמוקות.

תרגיש משוחרר בכל איברי הגוף ודמין את עצמך במקום

שהכי מרגיע אותך והנך מרגיש בטוח שם.

סה להריח את הריחות שם, להרגיש ולמשש מה שלידך, להרגיש נינוח ושל.

כעת, נסה לדמין מישהו שאתה מאוד אוהב ותזמין אותו להיות איתך.

תאמר לו כמה אתה אוהב אותו ואפילו חבק אותו. תרגיש טוב ורגוע.

דמין כאילו יש לך כפתור בגוף.

כשאתה מסובב אותו לצד ימין אתה מעלה את תחושת הרגע שלך.

סובב אותו לאט לאט לצד ימין. ותרגיש הכי רגוע....

תן לעצמך את הזמן להירגע

ופקח את עינך כשתרגיש שהנך מוכן לחזור לכאן ועכשיו.

וואו...עשית זאת!

כיצד הרגשת בזמן הדמיון המודרך שעשית לעצמך?

עוד כלי שהנך יכול להשתמש כשתרצה להרגיש מוגן ובטוח.
לשבוע הבא יש להביא קוביית שוקולד עם סוכריות קופצות- לא לשכוח!

שבוע שני- ה' הוא שנותן את החכמה

קשיבות לעצמי


הידעת מהי קשיבות?!- קשיבות זה הרגע בו אתה מתחבר לעצמך בכאן ועכשיו.
אני לומד להתבונן בפנימיות שלי, ברגשות שאני מרגיש.
אני מודע יותר לעצמי ויודע לזהות איך אני מגיב במצבים מסויימים.
היום נמשיך ללמוד איך אני יותר מקשיב לעצמי ומודע למה שאני מרגיש.

- קח קוביית שוקולד
- עצום את העיניים
- משש את השוקולד
- תריח את השוקולד
- הכנס לפה ומצוץ לאט לאט.

תאר בהרחבה איך הרגשת?

האם הצלחת להסיח את מחשבותיך
ולהתמקד בשוקולד ובסוכריות הקופצות?

עוד דרך שאני יכול להרגיע את עצמי!



שבוע שלישי- "ככה ה' רוצה"

מדיטציה אקטיבית

- עליך לקפוץ על רגל ימין 10 פעמים.
- עליך לקפוץ על רגל שמאל 10 פעמים.
- עצור!
- נשום 3 נשימות עמוקות.
- רוץ במקום וספור עד 50 תוך כדי ריצה.
- עצור!
- נשום 3 נשימות עמוקות!

איך הרגשת?

עוד כלי שתוכל להשתמש בו כדי להרגיע את עצמך.



שבוע רביעי- הרפיית שרירים

"אמונה פרושו לראות את האור בלב שלך"

- דמיין שיש לך כדור ביד.
- כוּץ את היד וספור עד 5.
- חזור על הפעולה עוד 3 פעמים.
- כעת, עמוד והרם ידיים למעלה.
- דמיין שהנך מושך חבל מלמעלה למטה.
- עשה זאת חמש פעמים.
- הרם את הכתפיים למעלה והורד למטה. (3 פעמים)

איך הרגשת? תאך בהרחבה!

כל פעם שתרגיש חרדה או מתח תוכל להשתמש בשיטה זו.