

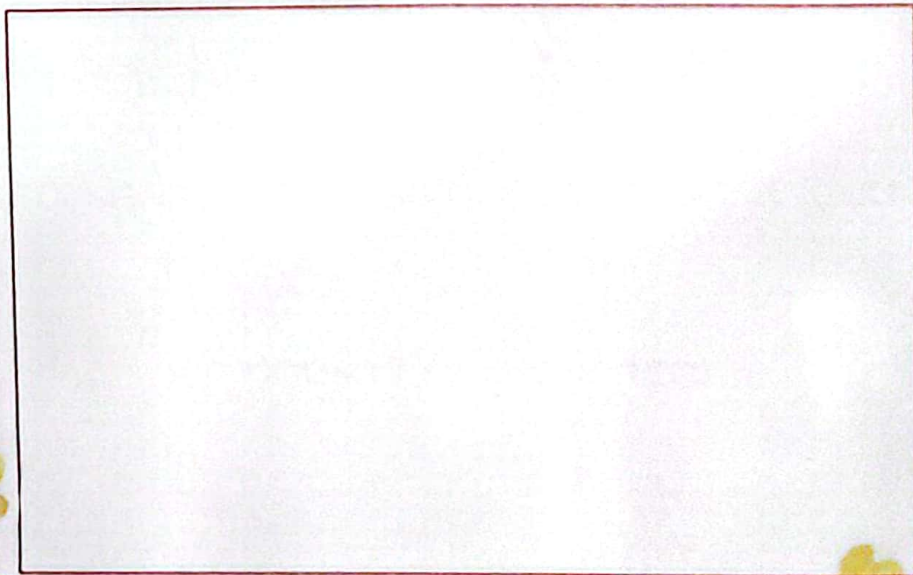
חודש אדר  
"משנכנס אדר מרבין בשמחה"

שבוע ראשון - השמחה  
"מי שמח תמיד מצליח"

מתי אני מרגיש שמח? מהי שמחה לדעתך?

איזה צבע היית בוחר לרגש השמחה? והיכן בגוף אתה מרגיש שמח?

צייר גוף וצבע בצבע שבחרת את האיבר בו אתה מרגיש שמחה.  
לדוג' - אני מרגיש את השמחה ברגליים ובחרתי בצבע צהוב.  
אז אצבע את הרגליים בצבע צהוב.



## שבוע שני

"ה' קובע את המצב - אתה קובע את המצב רוח"

היום נלמד על השמחה הפנימית שלי

**מה באמת משמח אותי? האם מה שבחרת תלוי בגורם חיצוני או פנימי?**  
לדוג' אם בחרת שכשאתה מקבל מתנה זה משמח אותך זה גורם חיצוני שלא תלוי בך. לעומת זאת, אם בחרת בכך שכשאתה מספר לעצמך בדיחה וזה מצחיק ומשמח אותך, זה גורם פנימי שתלוי בך.

---

---

---

---

**שים לב-** שמחה זו מצוה. על כן היא המידה הגבוהה ביותר מכל המידות. עליה כתוב: מצוה גדולה להיות בשמחה. כי בשמחה עושים הרבה מצוות. ואין אדם בעולם שלא רוצה להיות בשמחה תמיד.

כולנו רוצים לשמוח. התרופה לגאווה ועצבות היא השמחה הנובעת מדבקות בתפילה. עד כי תדע כי אין דבר שיכול לרומם ולהעלות אותך אלא רק התפילה הנמשכת ברינה והמתקבלת בשמחה. בכל פעם שתרגיש עצבות או צער נסה להפוך את זה לשמחה על ידי תפילה להקב"ה בקש ממנו שיעזור לך להתגבר ותרגיש רגוע בנפש.

### כתוב איך אתה יכול לשמח את עצמך?

(לדוג' - אני קורא ספר שאני ממש אוהב, אני יוצא לשחק עם חברים, אני סתם מתחיל לצחוק ומשמח את עצמי, אני מתפלל, אני מפנק את עצמי במשהו טעים וזה משמח אותי, אני שם מוזיקה בקול ומתחיל לרקוד ולשיר...)

---

---

---

---

למדנו על שמחה פנימית שאני משמח את עצמי ואין זה תלוי בגורם חיצוני. שים לב - לפעם הבאה יש להביא בקבוק קוקה קולה קטן. לא לשכוח!

שבוע שלישי- תרגיל קוקה קולה  
"האדם צריך לדבר תמיד בנחת, להימנע מכעס  
ולהחשיב כל אדם כגדול ממנו" (הרמב"ן)

קח את בקבוק הקוקה קולה ונער אותו חזק חזק למשך דקה.  
מה אתה רואה?  
הקולה מדומה לכעס....

איזה מצבים מעוררים בך כעס? איך אתה נראה כשאתה כועס?

---

---

---

---

מה אתה עושה כשאתה כועס? איפה אתה מרגיש את הכעס בגוף?

---

---

---

---

כעת, התבונן בכעס שלך, בבקבוק קוקה קולה.  
אתה חושב שזה זמן טוב להגיב אליו ולפתוח את הבקבוק?  
ברור שלא! מה יקרה לדעתך?  
נכון...כל הגזים יתפרצו החוצה וילכלכו אותך ואת הסביבה שלך.  
אז מה נעשה?

תניח את הבקבוק בצד וניתן לכעס להירגע.  
ספור עד 10 ובצע שלוש נשימות עמוקות.

# המשך תרגיל קוקה קולה

תן דוגמה לכך שהכעס השתלט עליך.

---

---

---

תן דוגמה לכך שאתה הצלחת להשתלט על הכעס.

---

---

---

לאחר שהבנת מה עושה לך הכעס ושלא טוב להגיב מהר אלא לתת לכעס להירגע בגופך ולשלוט בו.

התגובה המהירה, הזעם והחלקים הרעים של הכעס

יכולים ממש לפגוע בך (וללכלך אותך).

כעת, הכל נרגע ועכשיו אתה יכול למזוג לך כוס קולה ולהנות.



## שבוע רביעי- אהבה

"כל אהבה שהיא תלויה בדבר-  
בטל דבר, בטלה האהבה, ושאינה תלויה בדבר,  
אינה בטלה לעולם" (חז"ל)

אהבה היא מקור החיים לכל אחד.  
אהבת הבורא, אהבת הזולת ואהבת האדם את עצמו.

מהי אהבה לדעתך?

---

---

---

---

האם הנך אוהב את עצמך? איך אתה אוהב את עצמך?

---


---

---

---

אדם אוהב את הטוב שבו ובזולת. אהבה שאינה תלויה בדבר.  
זה אומר שאני לא מקבל משהו בתמורה  
לכך שאני אוהב את עצמי או את הזולת.

אני אוהב את הבורא ויודע שהוא אוהב אותי ודואג לי!



## חודש ניסן

"אילו יהודי היה יודע כמה הקב"ה אוהב

אותו היה שמח ורוקד מאה ועשרים שנה"

## שבוע ראשון- "הכוחות שבי"

מה אני אוהב לעשות בזמני הפנוי? ומה אני פחות אוהב לעשות?

במה אני מרגיש שאני טוב? כתוב את כל הדברים שאתה טוב בהם.  
לדוג' - אני טוב בלהצחיק, אני טוב בלדאוג לחברים, אני טוב בלעזור  
בבית, אני טוב בלדבר וכו'.

מה הייתי רוצה לשפר בעצמי?

שבוע שני- "חירות" = "חופש"

"השמים הם גם לא הגבול"

אנו בחודש הגאולה וחג הפסח נקרא גם חג החרות.

האם אני מרגיש חופשי לעשות מה שמתחשק לי?

---

---

---

במה מתבטא החופש שלי?

---

---

---

מה הוא חופש לדעתך?

---

---

---

חופש אמיתי הוא חופש פנימי בתוך הלב.  
כאשר אדם מרגיש חופשי הוא מרגיש ששולט ברגשותיו  
השליליים והוא זה שמחליט כמה לתת לרגש השלילי  
לשהות בתוכו ומתי להוציא אותו מליבו.



שבוע שלישי- "אמונה"

"אמונה היא הגשר בין איפה שאני נמצא

לבין איפה שבורא עולם לוקח אותי"

אמונה היא אחת ויחידה ואין דומה לה.

כי היא מציאותנו וגילוי של בורא עולם.

ועבודת האדם לרצות לגלות ולראות את בוראו בכל דבר ודבר.

לא תמיד אני מבין בשכלי מהי אמונה.

האמונה היא הכח להמשיך, היא התקווה.

תקווה להמשיך ולחלום, לקוות להצלחה, לנסות דברים חדשים ולא

להתייאש. לדעת שהייתברך תמיד שם לצידי

ושאני תמיד יכול לפנות אליו ולבקש ממנו כל מה שאני רוצה. הוא שומר

ומגן עלי ולכן אני לא מפחד. אני מאמין שיש את הקב"ה ששומר על כולנו.

איזה חלום הייתי רוצה שיתגשם עבורי?

---

---

---

---

מה אני עושה כדי להגשים את חלומי?

---

---

---

---

האם זה נכון לדעתך לחלום ולבקש שיתגשם החלום?

---

---

---

---



שבוע שני: "חסד" - עולם חסד יבנה

"בורא עולם חפץ חסד הוא"

מהי מידת החסד לדעתך?

---

---

---

חסד בגימטריה שווה- הכל טוב. כי מציאותו של החסד לעשות אך ורק טוב לכל אדם במיוחד לנזקקים. את מידת החסד אנו לומדים מהקב"ה. ככתוב בספר התהלים- חסד א-ל כל היום. אנו צריכים להידמות להקב"ה באהבת החסד. על ידי כך שנחשוב טוב על הזולת ונרצה לעזור לאחר מתוך שמחה ואהבה.

איך אתה יכול לעזור לזולת ובכך לעשות חסד?

---

---

---



שבוע שלישי- "תחשוב טוב יהיה טוב"

"הרגל את עצמך לחשוב מחשבות חיוביות,  
הן תחוללנה בך נפלאות"

מהי מחשבה לדעתך?

האם אני יכול לשלוט במחשבה ולהפוך את המחשבות שלי

משליליות למחשבות חיוביות?

קרא את משפטים המייצגים מחשבות שליליות והפוך אותם למשפטים

חיוביים שייצגו מחשבות חיוביות.

"אני תמיד לא מצליח!"

"אני אף פעם לא יודע את החומר למבחן בתורה."

"כולם שונאים אותי..."

"אני אף פעם לא אקבל את מה שאני רוצה"

המשפטים השליליים אלו משפטים המייצגים חשיבה נוקשה המתאפיינת

בהכללת יתר.

(מילים כמו- "תמיד", "חייב", "צריך", "אין ברירה", "אף פעם", "האחד ויחיד"

מאפיינים חשיבה נוקשה)

לעומת המשפטים החיוביים המייצגים את המחשבות הגמישות הצורמות

להסתגלות ולניסיון להצליח.

כגון: "לפעמים", "ייתכן", "אולי", "גם וגם", "הייתי רוצה אבל...", "אני מוכן

לנסות ולראות..."



שבוע רביעי- מחשבה יוצרת מציאות

**"יגעת ומצאת תאמין"**

אני חושב טוב ומעביר את הטוב הזה הלאה.

איך חושבים טוב לדעתך? תן דוגמה!

---

---

---

---

אנו כמו מראה. כשנחייך לזולת ונאיר פנים, יחייכו אלינו בחזרה.

כשנאיר פנים יאירו לנו בחזרה. כשנפרגן לשני יפרגנו גם לי.

כשנאמר מילה טובה לשני יאמרו לי בחזרה.

כשאני מפיץ אור לעולם האור חוזר אלי בחזרה.

איך נפיץ אור לעולם?- באמצעות מעשים טובים.

תן דוגמאות למעשים טובים שעשית בשבוע האחרון.

וציין איך הרגשת?

---

---

---

---

---

## חודש סיון

### רוצה לעוף גבוה?

תשחרר את כל הדברים שמכבידים עליך.

שבוע ראשון- מודל "אפרת"

(אירוע, פרשנות, רגש, תגובה)

אירוע- ספר על מקרה שקרה לך מול חבריך.

(רבת עם חבר, פגעו בך וכו')

פרשנות- נסה להסביר לפי דעתך למה זה קרה.

רגש- איך הרגשת

תגובה- כיצד הגבת באותו הרגע?

כשקורה לנו משהו שלילי מול הזולת, לעיתים אני מפרש זאת לא מדויק,

או לא נכון וזה גורם לרגש שלילי המביא לתוצאה שלילית.

מחשבה שלילית- רגש שלילי- מעשה שלילי

בא ננסה להפוך את הכל לחיובי:

אירוע- תאר בדיוק מה קרה.

פרשנות- נסה לפרש במחשבה חיובית, לדון לכף זכות.

רגש- בחר ברגש חיובי

תגובה- בחר בדרך חיובית יותר לתגובתך.



שבוע שני

פירגונים - דיבורים טובים

"מכל מצוה נברא מלאך טוב ששומר עליך"

כתוב חמישה פירגונים לעצמך.

---

---

---

---

כתוב חמישה פירגונים למישהו מהמשפחה.

---

---

---

---

כתוב חמישה פירגונים לחבר טוב שלך.

---

---

---

---

כתוב חמישה פירגונים לחבר שאתה פחות מתחבר אליו.

---

---

---

---

כתוב חמישה פירגונים למורה שלך.

---

---


---

---

איך הרגשת כשכתבת את הפירגונים?

---

---



יום שלישי  
מחשבה טובה - דיבורים טובים

תאמין שיכולים לתקן -  
הכל ניתן לתקן, גם אם טעיתי.

מה הקשר בין מחשבה טובה לדיבורים טובים?

---

---

---

---

האם אתה מרגיש שהשתפרת במחשבות הטובות שלך ובדיבורים הטובים שלך?

---

---

---

---

ספר על מקרה שקרה לך והגבת במחשבה ובדיבור טוב.

---

---

---

---

---

---

---

---

# "צידה לדרך" - מה לקחתי במסע אל עצמי?

החודש:	מה למדתי?	מה "לקחתי" במסע אל עצמי?
אלול		
תשרי		
חשוון		
כסלו		
טבת		
שבט		
אדר		
ניסן		
אייר		
סיוון		
תמוז		
אב		

