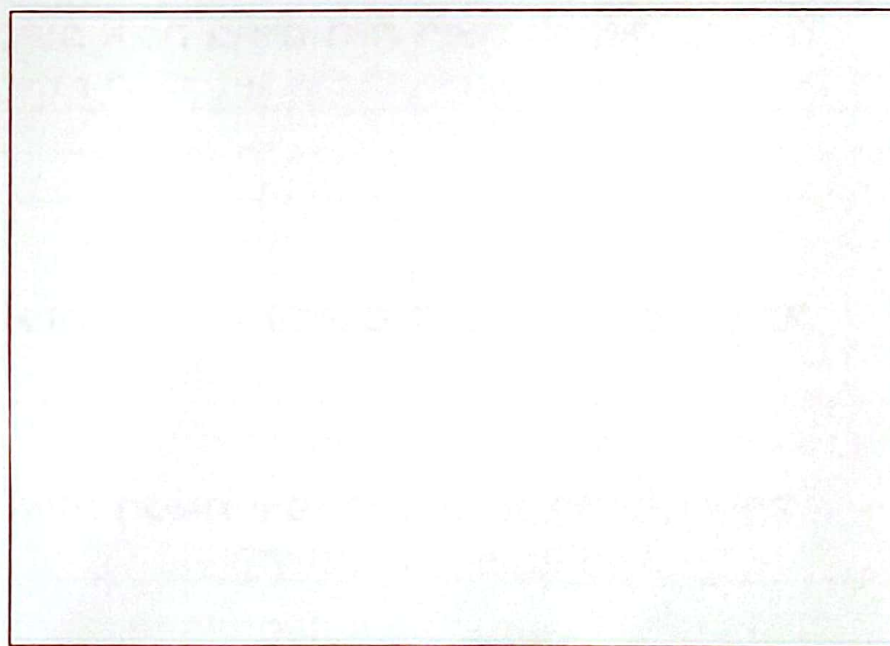


חודש כסלו

"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'.

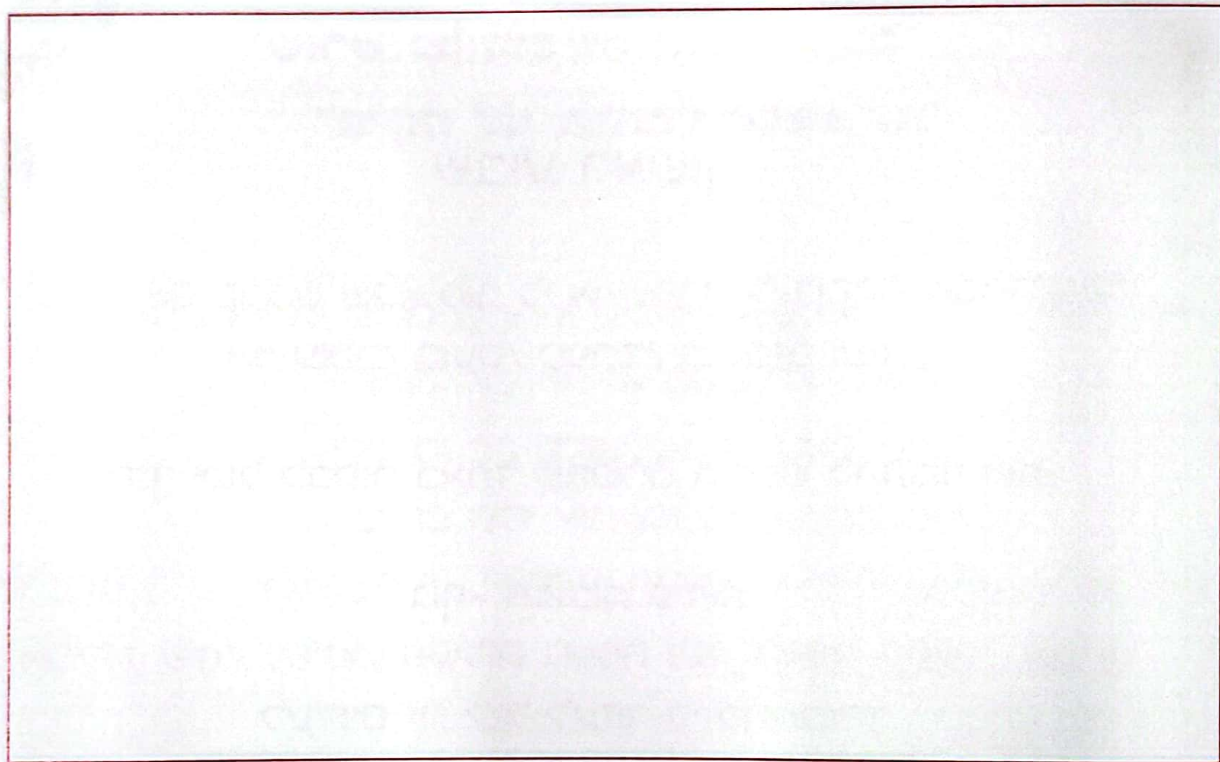


המשך המשימה בעמוד הבא

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!

