

אַרְגֵּז כְּלִים

לְהַכְפִּיחַ מַתְחִים

שָׁם:



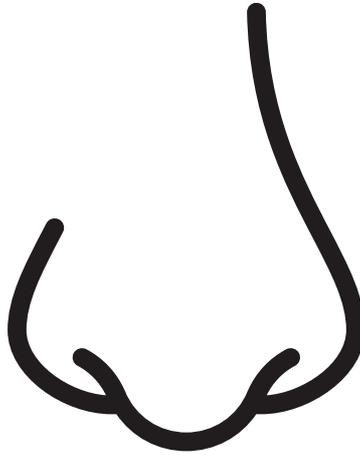
# נְשִׁימוֹת

לְנִשְׁם דָּרָךְ הָאֵר  
בְּמִשְׁךְ 4 שְׁנִיזוֹת



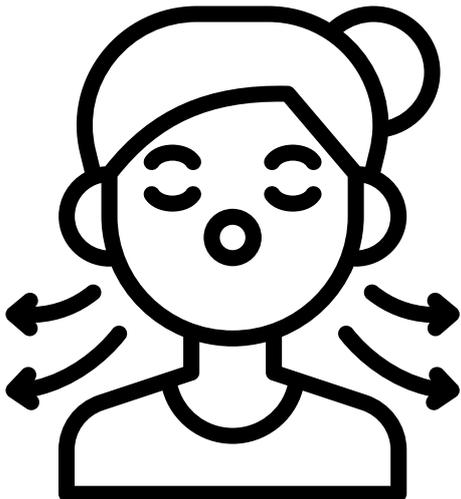
4

לְהַחֲזִיק אֶת הָאֵוִיר  
בְּמִשְׁךְ 7 שְׁנִיזוֹת



7

לְשַׁחֲרֵר אֶת הָאֵוִיר  
דָּרָךְ הַפֶּה  
בְּמִשְׁךְ 8 שְׁנִיזוֹת



8

לְחַזֵּר עַל הַפְּעֻלָּה 4 פְּעָמִים

# מקורות ליצירת האשר

## חיוך - קו עקם שמיישר הפל



להשגב על הצלחות

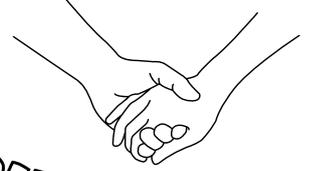
צפייה בסרטונים מצחיקים

להחזיק ידדים



להקשיב למוזיקה

להריח ריחות נעימים



להתקלח

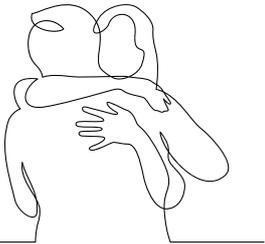
תשופה לשמש

פעילות גופנית

לאכל שוקולד

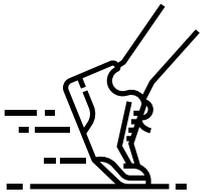
לחבק אנשים קרובים  
במשך 20 שניות

תרגול של צחוק



לשתק עם בעל חיים

ריצה



לבצע ולסים משימות

מדיטציה



לאכל אפל מדיון

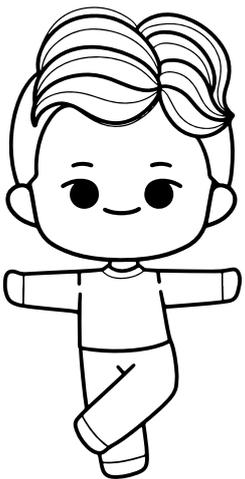
להחמיא לסביבה





# יוגה

הטילו את הקניה ונצטו את הפעלה המחאימה.





# שוטרי המחשבות

מה אני חושב?

איזה רגש המחשבה הזאת גורמת לי להרגיש?

איפה בגוף אני מרגיש אותה?

האם המחשבה הזאת עוזרת לי לפתור את הבעיה?

## צירו את הרגש שלכם:

חפשו את הכוחות שלכם:

מה אתם אוהבים לעשות? \_\_\_\_\_

את מי אתם אוהבים בסביבה שלכם? \_\_\_\_\_

מי/ מה מצחיק אתכם? \_\_\_\_\_

מה מרגיע אתכם? \_\_\_\_\_

השלימו: איזה מזל שיש לי: \_\_\_\_\_

קִפְסֵת הַקְּסָמִים שְׁלִי:



הוֹקוּס פּוֹקוּס מַכֵּת מַחַץ וְכַתְּחָ אֶת  
הַקְּפֶסֶה שֶׁתִּשְׁחַרְרֶר אֶת הַלִּחַץ.

קָחוּ קִפְסֵת נִעְלָיִים

שׁוֹטְטוּ בַּבַּיִת וְחַפְּשׁוּ אֶת הַחֲפָצִים

שֶׁמֵּרְגִיעִים אֶתְכֶם.

הַכְּנִיסוּ אוֹתָם לְקִפְסָה.

כִּתְחוּ אוֹתָהּ בְּכָל פַּעַם שֶׁתִּרְגִּישׁוּ

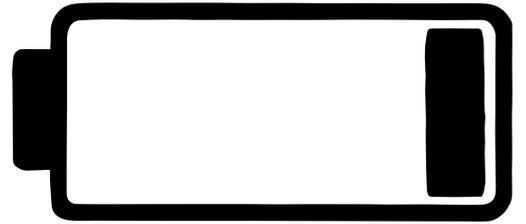
תְּחוּשָׁה לֹא נִיעִימָה.



# אני מטעין/ה את עצמי!

כתבו מה עשיתם על מנת לטעון את האנרגיה שלכם:

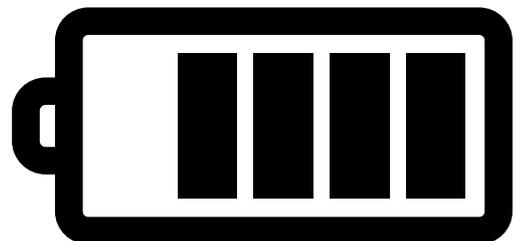
X



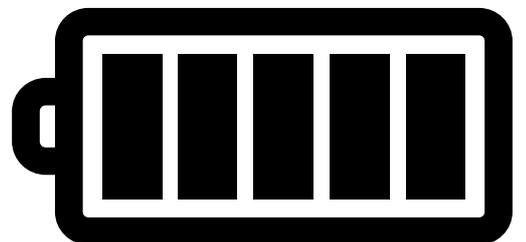
X



X



X



# לְשֹׁמֵר עַל שְׂגֵרַת חֲרוֹם

שְׁמִירָה עַל סֵדֶר הַיּוֹם גּוֹרֶמֶת לָנוּ לְהַרְגִישׁ בְּטוֹחִים יוֹתֵר.  
סֵדֶר הַיּוֹם שֶׁלָּנוּ מְסִיעֵ לָנוּ לְשֹׁמֵר עַל בְּרִיאוֹתֵנוּ.



## רְעִיוֹן לְסֵדֶר יוֹם:

הַתְּעוֹרְרָתִי בְּשַׁעַה 8:00

הַחֲלֻפְתִּי בְּגָדִים נְקִיִּים

צַחְצַחְתִּי שׁוֹנִים

אֲכַלְתִּי אֲרוּחַת בֶּקָר

עִזְרָתִי בְּאֲרֻגוֹן וְסִדוֹר הַבַּיִת.

בְּצַעַתִּי מְשִׁימוֹת לְמוֹדִיּוֹת

צְפִיתִי בְּתַכְנִים חִיּוּבִים בְּטִלּוּיָדִיה

הִפְעַלְתִּי אֶת הַגּוֹף בְּפְעִילוֹת גּוֹפְנִית

אֲכַלְתִּי אֲרוּחַת צְהָרִים

שִׁחֲקָתִי בְּשָׁעוֹת הַפְּנָאִי

קָרָאתִי סְפוֹר

אֲכַלְתִּי אֲרוּחַת עָרֵב

הִתְקַלַּחְתִּי

צַחְצַחְתִּי שׁוֹנִים

בְּכִנְסָתִי לְמַטָּה בְּשַׁעַה 20:00

בְּיָקָר

בְּמִשְׁמָחָה

בְּשִׂמְחָה



# מה בשליטתנו?

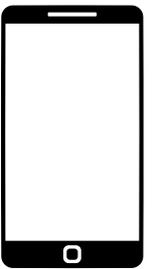
להתעדכן בהנחיות הבטיחות באזור המגורים שלנו ולודא שאנחנו מבינים מה עושים פשוט מעים אזעקה.



לחשב מה אפשר להניח במח"ד שישפר את מצב הרוח שלנו? (את קפסת הקסמים, בקבוק מים, חטיף שאנחנו אוהבים, ספור שנעים לנו לקרוא, תמונה משפחתית שמרגיעה אותי)



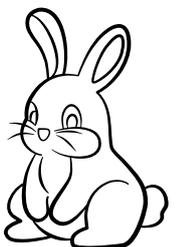
לשמר על קשר עם בני המשפחה: סבא, סבתא, דודים ואפילו עם חברים.



לחשב איך אנחנו יכולים לעזור ולתרום לאחרים.



כמו "הארנב שהקשיב" - גם אנחנו, פשוט לעצור ולהקשיב למי שמשתף אותנו במחשבותיו.



# נִחְשָׁב טוֹב יְהִיָּה טוֹב

ה	ר	ה	ו	ל	ש	א	ש
ת	ג	ש	י	ר	ה	מ	מ
ר	ע	ק	ש	ב	ח	ז	ח
ג	ש	ט	ה	ה	ח	ל	ה
ש	ת	ו	א	י	ר	ב	ק
ו	ש	מ	ו	י	ר	ד	ס
ת	ו	י	ת	פ	כ	א	מ
ל	ש	ת	ו	ח	י	ט	ב

## מַחְסַן מְלִים:

רַגַע	שְׁלֹחַ
שְׂמֵחָה	בְּרִיאֹת
הַתְּרַגְּשׁוֹת	סֵדֶר יוֹם
בְּטִיחוֹת	שְׁקֵט
אַהֲבָה	מְזַל
אַכְפַּתְיֹת	