



אָבִי חוֹשֵׁב עַל הַפֶּחַד

אָבִי אָמַר לְכָל מִי שֶׁרָק רָצָה לְשִׁמֵּעַ:

"אֲנִי לֹא מִפֶּחַד בְּכָלִי".

אָבֵל

כְּשֶׁנִּשְׁמָעָה אֲזַעָקָה:

הַרְגָּלִים שֶׁלֹּו רָצוּ מֵהָר לַמָּמָ"ד,

הַפָּנִים שֶׁלֹּו הָיוּ חִנּוּרוֹת

וְהַיָּדִים שֶׁלֹּו רָעְדוּ.

כָּף הָיָה בְּכָל פֶּעַם שֶׁזָּה קָרָה.

יוֹם אֶחָד

אָבִי יָשָׁב בַּמָּמָ"ד

(הוא לא הצליח לעמוד מֵרַב פֶּחַד).

הוא הקשיב לגוף שֶׁלֹּו

וּפִתְאוֹם חָשַׁב: **אֲנִי מִפֶּחַד!**

הַמַּחֲשָׁבָה הַזֹּאת לֹא הִרְגִּיעָה אֶת הַפֶּחַד,

אָבֵל עֲכָשׁוּ כְּשֶׁאָבִי הִסְפִּים לְהוֹדוֹת בְּזָה שֶׁהוּא פוֹחֵד,

הוא התחיל לחשוב על דרכים לנצח את הפחד.

לְכָל יֶלֶד יֵשׁ מִנְשֵׁהוּ אַחֵר נִשְׁכָּח לְהִרְגִּיעַ אוֹתוֹ.

אֲנִי לֹא יוֹכֵלָה לְסַפֵּר לָכֶם מָה הִרְגִּיעַ אֶת אָבִי,

אָבֵל אֲנִי יוֹכֵלָה לְהִרְאוֹת לָכֶם אֶת הַגִּלְגָּל הַמִּרְגִּיעַ.

מִמֶּנּוּ תוּכְלוּ לְבַחֵר כָּל מָה שֶׁמִּרְגִּיעַ אֶתְכֶם.

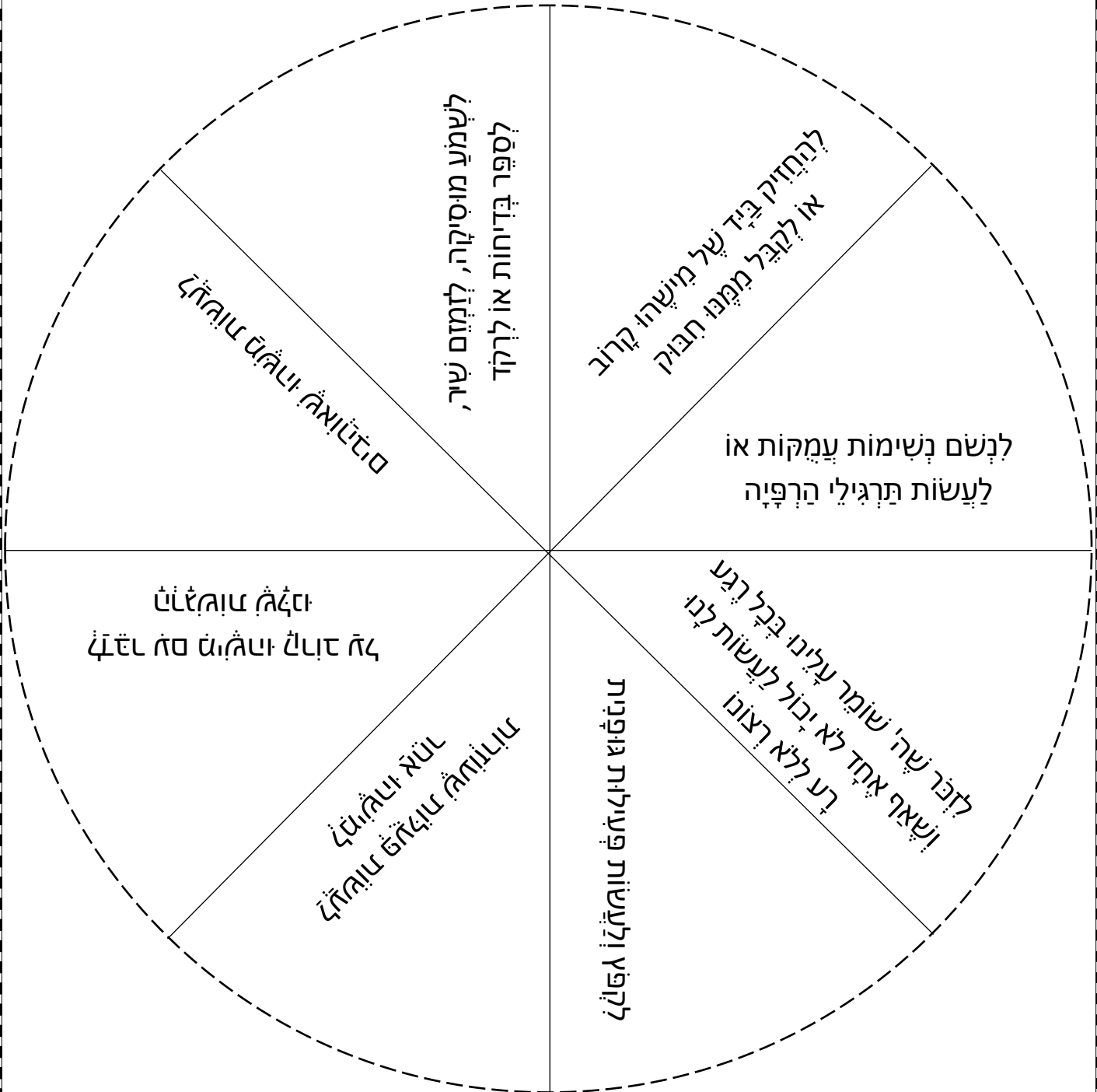


הגלגל המרגיע



גזרו בקוים המקווקים והניחו על הגלגל שבעמוד הבא
הצמידו במרכז סכה מתפצלת וסובבו
בכל פעם תראו בחלונת משהו מרגיע אחר

מנוחה ברלין



אין סבוי

אף אָחד לאַ יָכול לַעזֹר

יֵשׁ בִּי חֲזָקוֹת יוֹתֵר מִמָּה שְּׁאֲנִי חוֹשֵׁב/ת

שׁוּם דָּבָר לֹא יִשְׁתַּנֶּה

אִי אֶפְשָׁר לַעֲשׂוֹת אֶת זֶה

אֲנִי בַדְרֹךְ הַנְּכוֹנָה

הַכֹּל אָבוּד! אֲנִי מִתְיָאֵשׁ

הַקָּשִׁי הוּא זְמַנִּי, הַכֹּל יַעֲבֹר בְּעֵז"ה

יֵשׁ אֲנָשִׁים שְׂאֲכַפֶּת לָהֶם מִמֶּנִּי

אִין עִם מִי לְדַבֵּר

יֵשׁ לִי אֶת זֶה

בְּעֶזְרַת ה' נִצָּלִיחַ

אֵיזָה פֶּחַד!

אֲנִי אֶתְגַּבֵּר

אֶפְשָׁר לְהִתְמוּדָד עִם זֶה

בְּחַיִּים לֹא אֲצַלִּיחַ

כָּל הַמֵּאֲמָץ לֹא שָׁוָה

קָטָן עָלַי!

כָּלֵם שְׂמַחִים לַעזֹר

קִרְאוּ אֶת הַמִּשְׁפָּטִים הַמְחַזְקִים שׁוּב וְשׁוּב בְּדִי שְׂתַפְּרוּ אוֹתָם תָּמִיד

גִּזְרוּ אֶת הַקְּוִיּוֹם, תִּלְשׁוּ אֶת הַמִּשְׁפָּטִים הַמְחַלְשִׁים וְזָרְקוּ לַפֶּחַ

חֲלַק מִהַמִּשְׁפָּטִים מְחַזְקִים אוֹתְנוּ, וְחֲלַק מְחַלְשִׁים

בְּמִשְׁפָּר כָּל הַשְּׁעוֹת שְׂאֲנוּ עָרִים – אֲנַחְנוּ אוֹמְרִים לַעֲצָמֵנוּ מִשְׁפָּטִים בְּמַחֲשָׁבָה

מִשְׁפָּטִים מְחַלְשִׁים – מִשְׁפָּטִים מְחַזְקִים





אבי מגלה לנו סוד מרגיע

תרגיל:

החזיקו חזק בפסא , כאלו יש עכשו רעידת אדמה
עזבו את הפסא
האם הנשימות שלכם היו כרגיל בזמן שאחזתם בפסא?
לא, נכון?

בזמן לחץ ומתח – הנשימה שלנו נעצרת,
גם כשאנחנו חוזרים לנשם, הנשימות קצרות ונשטחיות.
כדי להרגע אפשר לתרגל נשימות הרגעה.
איך עושים נשימות הרגעה?

עוצמים עינים

מדמינים שיש לנו פרח ביד

נושמים עמק כאלו מריחים את הפרח

תוף כדי נשימה סופרים בלב עד 3

משאירים את האויר בפנים – סופרים בלב עד 3

מדמינים שאנחנו מכבים נר

ומוציאים בעדינות את האויר החוצה תוף כדי ספירה עד 6

חוזרים על התרגיל מספר פעמים

מתרכזים בנשימות שלנו וחושבים עליהן

שמים לב למה שהגוף שלנו מרגיש

עזר לכם?

