



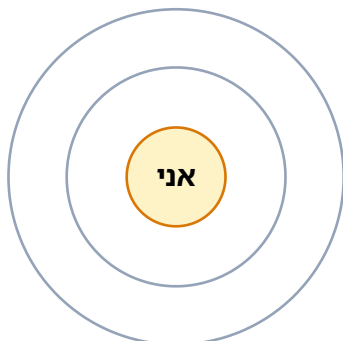
1 כוח 1 - שאגת הארי הפנימית: בתוך הבלגן, אני מחליטה על הדברים הקטנים.

הבחירה	מה בחרתי
מה אני אלבש היום?	
מה אני אבחר לאכול?	
לאיזה חבר או קרוב משפחה אתקשר?	

2 כוח 2 - תחנת חמשת החושים: אני כאן, עכשיו. כתבו מה אתם מוצאים סביבכם.

חוש	מה מצאתי
5 דברים שאנחנו רואים	
4 דברים שנוכל לגעת בהם	
3 קולות או צלילים שאנחנו שומעים	
2 דברים שאנחנו מריחים	
1 דבר שנוכל לטעום	

4 כוח 4 - מעגל הכוחות שלנו: כתבו במעגלים את הלהקה שלכם.



במעגל הקרוב: מי שהכי קרוב אליי. בחיצוני: עוד אנשים שאפשר לפנות אליהם (מורים, אנשי מקצוע).

3 כוח 3 - מנהרת הנשימה: נושמים יחד במסלול 4-7-8, שלוש פעמים ברצף. סמנו אחרי כל סבב.

מוציאים לאט לאט דרך הפה

8

מחזיקים את האוויר

7

לוקחים אוויר

4

☐ סבב 1 ☐ סבב 2 ☐ סבב 3

איך הגוף הרגיש אחרי?

חשוב לזכור: כשאנחנו מבקשים עזרה, זה סימן שאנחנו חזקים! אנשי המקצוע מחכים לנו ורוצים לעזור - אנחנו לא לבד: מוקד חוסן ארצי 5486* וער"ן 1201.

