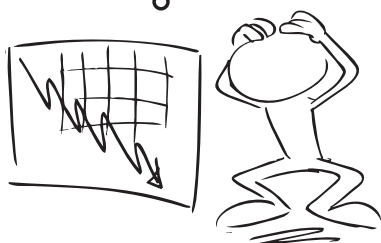
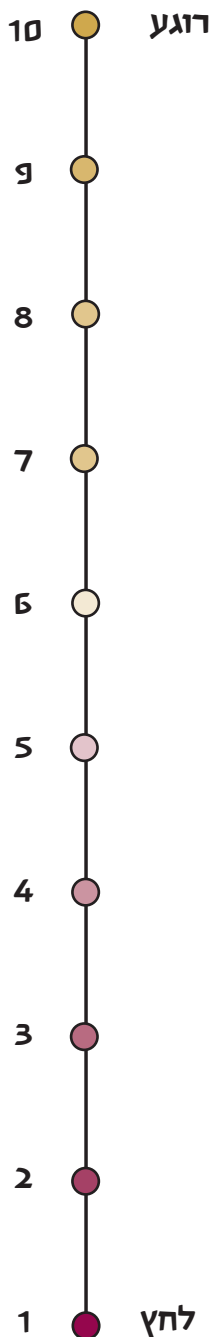


צד דוגע

איך אני מדגיש היום?



זמן לעצמי יצירת חוסן אישי



"ויעגד העם על גשה מן
הבוקר עד הערב"
(שמות יח, יג)

רשי:

אפשר לומר כן אלא
כל דיין שדן דין אמת
לאמיתו אפילו שעה אחת
מעלה עליו הכתוב כאילו
עוסק בתורה כל היום
וכאילו נעשה שותף לקב"ה
במעשה בראשית

עין איה שבת :

על כן אין מדת עבודת
הציבור נערכת לפי
כמות הזמן כי אם לפי
איכות הפעולה, וטובה פעולה
של שעה אחת היוצאת
בפנות הנפש ומחומשת
בגוף בריא, מעבודה תדירה
המחלשת את הגוף ומבזבזת
את הכח הרוחני...



חיזוק פעגלי המסוגלות

קהילה וזהות מחזקים את החוסן האישי והקהילתי

על מנת שאנחנו כרכזות נתפקד באופן מיטבי חשוב לחזק את המעגלים האלה בתוכנו פנימה לא לשכוח את הכוחות והמסוגלות שלנו בעצמנו

עצרי רגע וחישבי

- משפט / אמונה שנותן לך כח

- פעולות שאת אוהבת לעשות והן נותנות לך כח

- דברים שהיית רוצה להודות עליהם

איך היית מכניסה אותם יותר לתוך חייך?



מודלים של התמודדות וחוסן

לכל אחד כלים ודרכי התמודדות אחרים
מה מהדברים עוזר לך? מה את לוקחת איתך?

מודל גשר מאחד פותח על ידי גולי להב

המודל מתאר 7 דרכי התמודדות

החשיפה לסגנונות השונים מאפשרת לכל אחד למצוא את המקום המתאים לו
ואת ההתמודדות הנכונה לו

- ג** גוף המערכת הגופנית זקוקה לאיזון, הלחץ יוצר תגובות פיזיות הרפיה, שחרור, ספורט יוצרים לצד ההנאה גם איזון במערכת
- ו** שכל ארגון החשיבה, בחינת המציאות ודרכי פיתרון בעיות מסייעות למנוע ערפול ושיבושים שקיימים בעת לחץ ומשבר
- ר** רגש מגוון רגשות מתעוררים בעת משבר - ביטוי הרגשות באופן מילולי, יצירתי, פיזי ברמה אישית או כללית מאפשר הפחתת לחץ
- פ** משפחה המערכת המשפחתית היא המקום הנותן חוסן וכח בעיתות משבר
- א** אמונה האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם חיזוק האמונה דרך לימוד, תפילה, וקשר לרבנים ומנהיגים משמעותי תמיד ועוד יותר בעת משבר
- ח** חברה החברה והקהילה יכולה להיות רשת תמיכה משמעותית, חיזוק התקשורת והמיומנויות החברתיות משמעותיות בזמן לחץ ומשבר
- ד** דימיון הדימיון מאפשר חיבור בין הגוף השכל והלב, הדימיון הוא דרך מצוינת להפגת קושי ולחץ בזמן משבר

כלי ויסות (על פי המצגת של פהות ישראל)

תרגיל נשימה מדיציית הלב - שמים יד על הלב, סופרים 6 נשימות טבעיות ומכוונים את האוויר אל הלב. מצוין לוויסות עצמי של הגוף בשעת לחץ, משחרר אוקסיטוצין שמרגיע ומייצב.
תרגיל ויסות עש"ן ד"ק - תרגיל ויסות - עצירה, שרירים, נשימה, יבור פנימי, קדימה

מה הכלים שלך?

איך את מכניסה אותם באופן קבוע ורציף ליום יום שלך?

כלי מלא | חלי ראובן

טעים מאד	ואני	"תמיד תחזירי כלי מלא"
שאלוהים יברך אותה	הרגשתי כמו היונה	היתה סבתא אומרת לי
ואני	שמעבירה את השלום	ומניחה את העוגיות
מוצאת את עצמי עד היום	שמעבירה קצת טוב	שעכשיו יצאו לה מהתנור
משמיעה את אותם הקולות	וריחות של קשר	בצלחת שהביאה לה השכנה
"תמיד תחזירי כלי מלא"	מאחת לאחרת	אז
ועוד חשוב מזה	מבית לבית,	היתה עוטפת את הצלחת
"תמיד היי כלי מלא"	את אותם הקולות	בנייר צלופן או שקית של
תמיד, הקפידי להיות	שרה לי אמא	המכולת
מלאה בתוכך	"תמיד תחזירי כלי מלא"	ואומרת: "הנה, לכי תני
בכל טוב	לעולם לא אשכח	לרבקה השכנה
להיות כלי	את פניה הנרגשות	תגידי לה: תודה רבה, היה
שיש לו מה לתת	כשהיתה אורזת	טעים מאד
שיש בו שמחה	את הצלחת המלאה	שאלוהים יברך אותה,"
שיש בו חיים	בבישולים	וכך היתה צלחת
שיש בו לב פתוח	חמים מהסירים	שעוברת הלוך ושוב
להסיע טוב	ואומרת לי: "הנה, לכי תני	ומסיעה מיני מאפים
מבית לבית	לשרה השכנה	ופיסות לב
הלוך ושוב והלוך	תגידי לה: תודה רבה, היה	מבית אחד לשני,