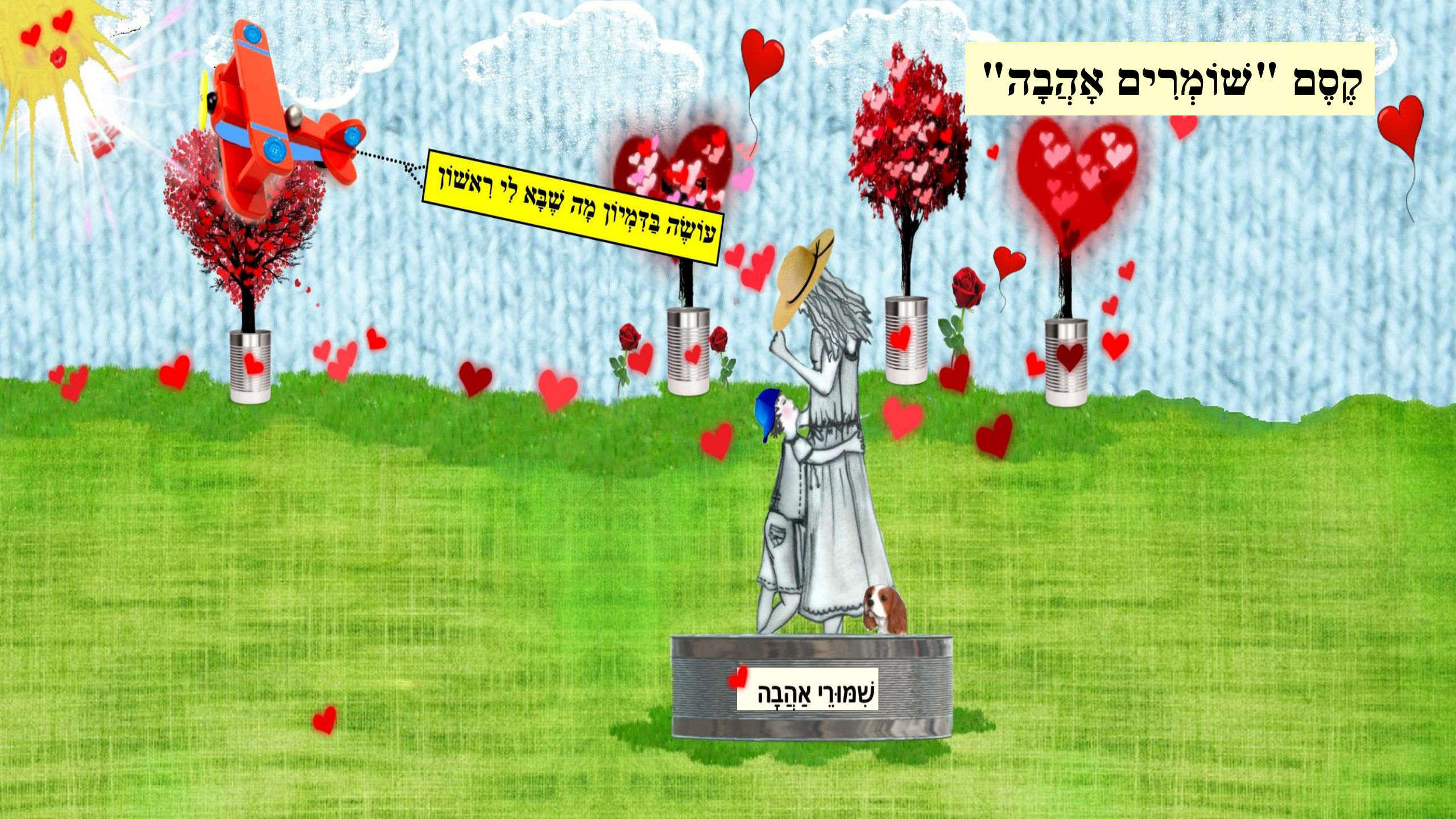


קָסֶם "שׁוֹמְרִים אֶהְבָּה"

עוֹשֶׂה בְּדִמְיוֹן מָה שְׂפָא לִי רֹאשׁוֹן

שְׁמוֹרֵי אֶהְבָּה

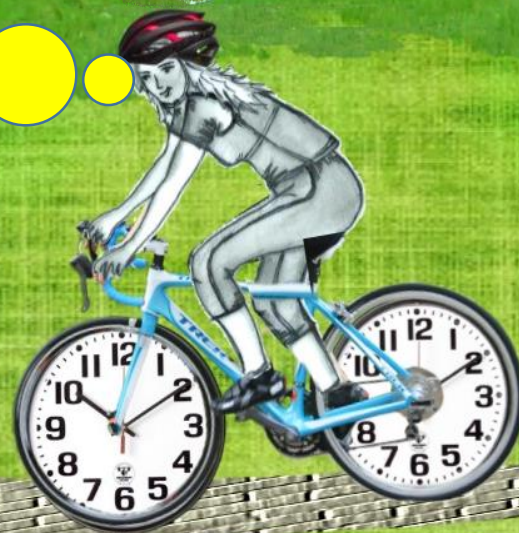


הַיּוֹם אֲנִי הוֹלֵךְ לְסִפֵּר לָכֶם עַל קֶסֶם שְׂאֵמָא נְשִׁילִי
לְמַדָּה אוֹתִי כְּשֶׁהִיא לִי קֶשֶׁה לְהַפְרֹד.
קוֹרָה לָכֶם גַּם שְׂקֶשֶׁה לָכֶם לְפַעֲמִים לְהַפְרֹד?

לְפַעֲמִים גַּם אָבָא וְאֵמָא לֹא גָרִים בְּאוֹתוֹ בֵּית.
אוֹ שְׂאֵבָא וְאֵמָא נוֹסְעִים הֶרְבֵּה מִהֶעֱבוּדָה.



מָה שֶׁהָכִי מֵיחַד בְּקֶסֶם
הִזָּה שְׁדָרְכּוּ מְבִינִים אֶת
כַּח הַמַּחְשָׁבָה.
כִּי קֶסֶמִים קְשׁוּרִים גַּם
לְכַח הַמַּחְשָׁבָה.





**הַקָּסָם בְּכֶחַ הַמַּחֲשָׁבָה קוֹרֶה רַק
כְּשֶׁאֲנַחֲנוּ חוֹשְׁבִים עַל מַשְׁהוֹ וּמַרְגִּישִׁים אוֹתוֹ!
אִילוּ קָסָמִים כָּבֵד לְמַדְנוּ שֵׁישׁ בָּהֶם כֹּחַ מַחֲשָׁבָה?
תִּתְחַלְקוּ לְשִׁתֵּי קְבוּצוֹת עַל מְנַת לַעֲבוֹד כְּצוֹת.
נִסּוּ לַחֲשֹׁב בִּיחָד אִילוּ קָסָמִים אַתֶּם זוֹכְרִים.
(הַתְּשׁוּבָה בְּשִׁקְףָּ הַבָּא).**



החלֵטתי ללכת לנוח.
ואור יזכיר לכם את הקסמים
שכבר למדנו ביחד.

הקסם הראשון
בכל המחשבה.
הוא גנת הקסם.

לחשב על זרעי הקסם שלי
ולהרגיש אותם.
אלו זרעי קסם שתמיד בי.
הם חלק ממני שאני.



כְּשֶׁאֲנִי רוֹצֶה לְשַׁנּוֹת הַתְּנֵהּגוֹת.

אֲנִי חוֹשֵׁב עַל הַפְּתוּר הַסּוּדִי שֶׁל
שְׁנוֹי הַתְּנֵהּגוֹת.

וּמִרְגִּישׁ שֶׁהוּא נוֹתֵן לִי כֹחַ לְשַׁנּוֹת
הַתְּנֵהּגוֹת וּלְהַתְחִיל מֵהַתְחִלָּה.



גם "להרגיע את הלב"
זה בלח המחשבה:

אני חושב להרגיע את הלב,
מרגיש מה התחושות בגוף.
ונשם

וקה עובד!





לפַעַמִּים כְּדִי "לְהַרְגִיעַ אֶת הַלֵּב"
אֲנִי חוֹשֵׁב עַל הַמָּקוֹם הַבֶּטוּחַ שְׁלִי
וּמַרְגִּישׁ אוֹתוֹ.
וְזֶה גַם קֶסֶם בְּכַח הַמַּחְשָׁבָה.

זוכרים מה כדאי לעשות
בכל המחשבה
אחרי שמרגיעים את הלב?



אַמֶּץ

סְבִלְנוֹת

אַחֲרֵי שְׁאֲנִי "מִרְגִּיעַ אֶת הַלֵּב"
אֲנִי מִשְׁתַּמֵּשׁ בְּכַח הַמַּחֲשָׁבָה
אֲנִי חוֹשֵׁב שְׁאֲנִי
תּוֹפֵס סְבִלְנוֹת וְתוֹפֵס אֶמֶץ
וּמַכְנִיס אוֹתָם לֵלֵב.
וּמִרְגִּישׁ אוֹתָם.
הֵם הַכּוּחוֹת הַסּוּדִיִּים שְׁלִי.

סְבִלְנוֹת
וְאַמֶּץ



וְתִמִּיד אַחֲרֵי שְׂאֲנִי נִרְגָּע
אֲנִי חוֹשֵׁב וּמְרַגֵּשׁ "פֶּתְרָנִי"
וּמוֹצֵא פֶתְרוֹן לְמָה שֶׁקָּרָה.

אִמְץ

סְבִלְנוֹת



כְּשֶׁאֲנִי נִרְגָּע מְהֵרָה
עִם שְׂנוֹי מַצֵּב הָרוּחַ – עִם הָרוּחַ.
אֲנִי חוֹשֵׁב עַל הָרוּחַ
(אֲנִי מְבִיא אוֹתָהּ לְדִמְיוֹן)
וְאֲנִי מְרַגֵּשׁ אוֹתָהּ
וְאֵד הִיא עוֹזֶרֶת לִי לְהִרְגִּישׁ
אֲחֶרֶת.

אז עכשיו אשתף אתכם בשמוש
בקסם "שומרים אהבה".
קסם שעושים בשמוש בכם המחשבה.
והוא יכול לעזור לא רק בפרדות.



שומרים אהבה

לפעמים אני רוצה גם וגם.

נגיד, כשהייתי קטן והיינו מגיעים לגן,
רציתי לשחק עם כל הילדים,
ושאמא תשאיר אותי גם.
ידעתי תמיד שכדי להשאיר ולהנות,
אני צריך להגיד לאמא
להתראות.

בואו נקשיב
לספור קסם





עושה בדמיון מה שבא לי ראשון



ובינתיים זכרו
את **קסם פח המחשבה**
לחשוב על הפח כמו:
גנת קסם, כפתור השנוי,
להרגיע את הלב, המקום
הבטוח, חבור לכוחות, או
משהו דמיוני.
ולהרגיש.

נתראה בקסם הבא!!



קסמים שעוזרים לי להיות אני



כל הזכויות שמורות ליעל וינר.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מבעל זכויותיו.