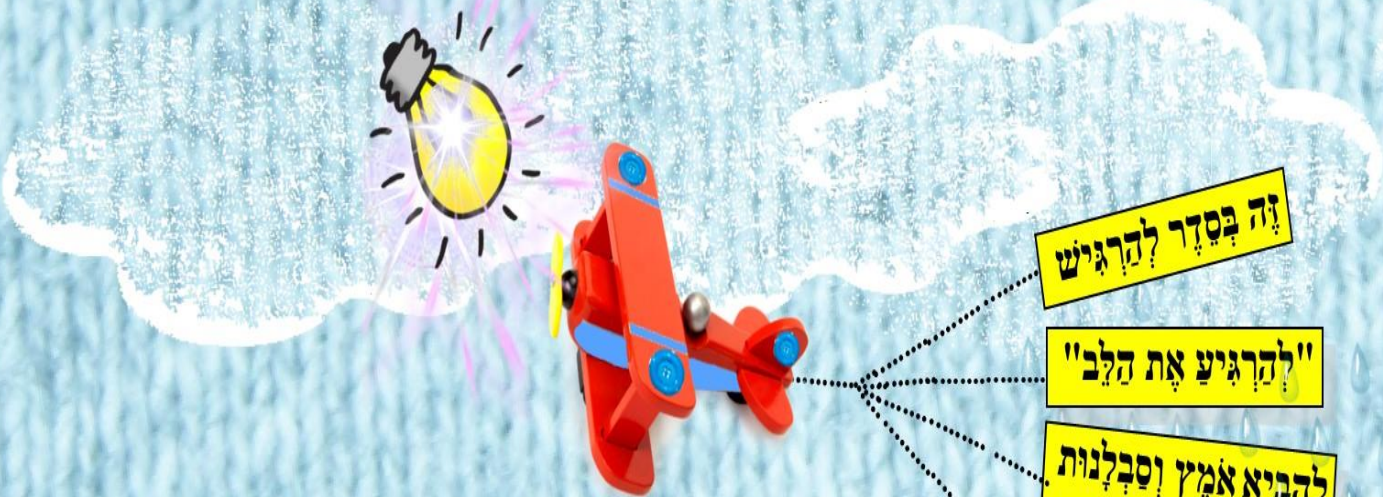


קָסָם "לֹא לְשָׁמֹר אֲגָמִים בְּלֵב"



זֶה בְּסֻדֵּר לְהַרְגִישׁ

"לְהַרְגִיעַ אֶת הַלֵּב"

לְהַבִּיא אִמְץ וּסְבֻלָּנוֹת

לְהִיזוֹת "פְּתָרְנִי"



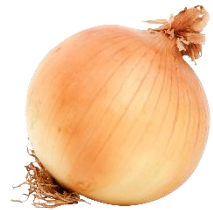
גם לכם קרה פעם
שפתאום בכיתם?
וזה היה לכם לא נעים?
כי היום אני הולך לשתף
אתכם בקסם שעוזר לי
כשאני בוכה או מפחד.





**אתם יודעים שלבכי יש תפקיד חשוב
להרגיע את הגוף שלנו?
ובגלל זה חשוב לבכות
ועדין קדאי ללמד את הגוף שלנו איך להרגע.**

הִידְעָתֶם?
הַרְכֵב הַדְמָעוֹת שֶׁל בְּכִי וְדְמָעוֹת מִבְּצָל שׁוֹנָה?



הַגּוֹיֵף שֶׁלְנוּ כֹּל כֶּף חֶכֶם!
הַטֵּבַע מְדַיֵּק



קֹסֶם "לֹא לִשְׁמֹר אֲגָמִים בְּלֵב"

יום אחד הייתי עצוב
וממש לא רציתי לבכות.
פתאום הרגשתי איך מעצמן הדמעות זולגות
ואמרתי לאמא שלא התכוונתי לבכות.

אמא חיכה ולי אמרה,
את היא לפעמים בוכה,

בואו נקשיב
לספור קסם



אַחֲרֵי שֶׁהִבַּנְתִּי שְׁטָבְעִי וְחָשׁוּב
לְפַעֲמִים לְבָכוֹת.
אָבֵל שֶׁכָּדָאֵי לְלַמֵּד לְהִרְגֵעַ.
כְּשֶׁאֲנִי מִתְחִיל לְבָכוֹת
אָנִי פֹשׁוֹט אוֹמֵר לְעַצְמִי
"לְהִרְגִיעַ אֶת הַלֵּב".

מה זה בשבילכם להרגיע את הלב?
בשבילי "להרגיע את הלב" זה:
אני נושם,
מרגיש מה התחושות בגוף.
ונותן ללב הנסיה להרגע.



לפַעַמִּים כְּדִי "לְהַרְגִיעַ אֶת הַלֵּב"
אֲנִי מַרְגִּישׁ אֶת הַמָּקוֹם הַבֶּטוּחַ שְׁלִי.

חֲשְׁבוּ עַל הַמָּקוֹם הַבֶּטוּחַ שְׁלַכֶם.

זֶה הַזְמַן לְצִיר אוֹתוֹ.

קַחוּ דָף לְבָן.

סִמְנוּ עֵגוּל

וְצִירוּ אֶת הַמָּקוֹם הַבֶּטוּחַ שְׁלַכֶם.

אוּלֵי זֶה צִבֵּעַ שְׁמַרְגִיעַ אֶתְכֶם?



וְאֲנִי אֶגְלֶה לָכֶם עוֹד קָסָם סוּדִי
שְׁעוֹזֵר לִי תַמִּיד "לְהַרְגִיעַ אֶת הַלֵּב"
גַּם כְּשֶׁאֲנִי פּוֹחֵד.



אֲנִי מְצַמִּיד אֶגוּדֵל לְאַצְבֵּעַ
וּמְקַשִּׁיב לְפְעִימוֹת הַלֵּב בֵּין הָאֶצְבָּעוֹת.

גַּם אַתֶּם מְצַלִּיחִים?



אָמֶץ

סְבָלוֹת

אַחֲרֵי שְׁאֲנִי "מְרַגֵּעַ אֶת הַלֵּב"
אָנִי מְשַׁתְּמֵשׁ בְּכַח הַמְחַשְׁבָּה
אָנִי מְדַמֵּין שְׁאֲנִי
תּוֹפֵס סְבָלוֹת וְתוֹפֵס אֶמֶץ
וּמְכַנִּיס אוֹתָם לְלֵב.
הֵם הַכּוֹחוֹת הַסּוֹדִיִּים שְׁלִי.
הַכּוֹחוֹת שְׁעוֹזְרִים לִי בְּכָל מַצָּב.

סְבָלוֹת
וְאֶמֶץ



ותמיד אחרי שאני נרגע
אני הופך להיות "פתרני"
ומוצא פתרון למה שקרה.

אמץ

סבלנות



זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ

"לְהִרְגִיעַ אֶת הַלֵּב"

לְהִבִּיא אִמִּץ וּסְבֻלָּנוֹת

לְהִיזוֹת "פִּתְרָנִי"

ובינתים התאמנו על
"להרגיע את הלב"
להביא אִמֵץ וְסִבְלָנוֹת
וְלִהְיוֹת "פְּתֹרְנִי".

נִתְרָאָה בִּקְסָם הַבָּא!!



קִסְמִים שְׁעוֹזְרִים לִי לִהְיוֹת אֲנִי



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