

קלנווה והחבר הנאמן

מילים לדרך

משפטי חיזוק יומיים

אמרו את המילים האלה בקול. בשקט, כמו שקלנווה מקשיבה לאדמה.

מילים טובות. צעדים אמיצים. דרך חמה.

1 **אני מקשיב/ה**
אני יודע/ת להקשיב לאנשים, לטבע ולעצמי.

2 **אני לא לבד**
יש לידי מי שלא נותן לי ליפול.

3 **אני קורא/ת לפחד בשמו**
הפחד קטן כשאני אומר אותו בקול.

4 **אני לומד/ת מטעויות**
הטעות שלי היא ניסיון, לא גזר דין.

5 **אני מבקש/ת עזרה**
לבקש עזרה זה כוח, לא חולשה.

6 **אפשר לשנות דעה**
אני משנה את דעתי כשאני לומד דבר חדש.

7 **אני זוכר/ת מי אני**
גם כשהכול מסביב בערפל.

8 **אני עושה צעד ראשון**
הצעד הראשון הוא הקשה ביותר, אחריו קל יותר.

9 **אני מקווה ופועל/ת**
תקווה ומעשה הולכים יחד.

10 **אני משענת לאחרים**
אני יכול/ה לא להת למישהו ליפול.

11 **אני משתדל/ת להבין**
אני חושב/ת איך אחרים רואים את העולם.

12 **מותר לי לנוח**
אני נח/ה, אבל לא מוותר/ת.

13 **אני לא מפסיד/ה**
או שאני מנצח/ת, או שאני לומד/ת.

14 **אני שומע/ת את הרגשות שלי**
המים אינם האויב. גם הרגשות שלי לא: צריך רק להקשיב להם.

15 **שינוי הוא הדרך שלי**
שינוי הוא חלק מהמסע.

16 **הקשר חשוב מהכוח**
החוק הגדול של הקצוות.

★ זכרו ★

דברו ברוגע, לא בשינון.
טפחו קלות על כף היד: טוק-טוק-טוק.
בחרו יחד את מילות השבוע.
הקשיבו. האמינו. צעדו.

כל שביכולתי אעשה כדי להקשיב לכל אחד מכם.

קלנווה

טוק · טוק · טוק