

יש לי כוח!





חוסן. הוצאה לאור

09-8305098

c098305098@gmail.com

© כל הזכויות שמורות 2023

דיבור פנימי חיובי

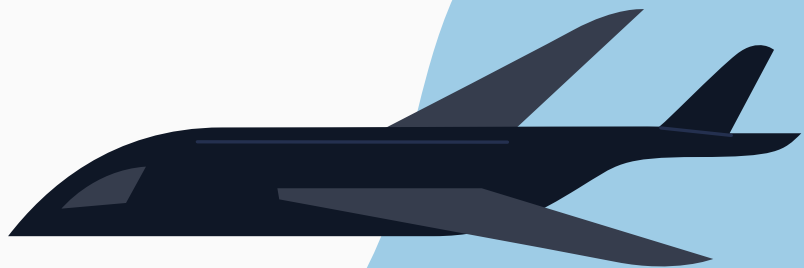


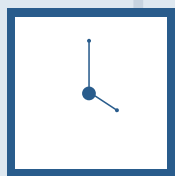
כתיבה: ת. דיסקין וע. לין
עיצוב: ט. רובינפלד
הגהה: שרותי הגהה בע"מ
הוצאה לאור: חוסן



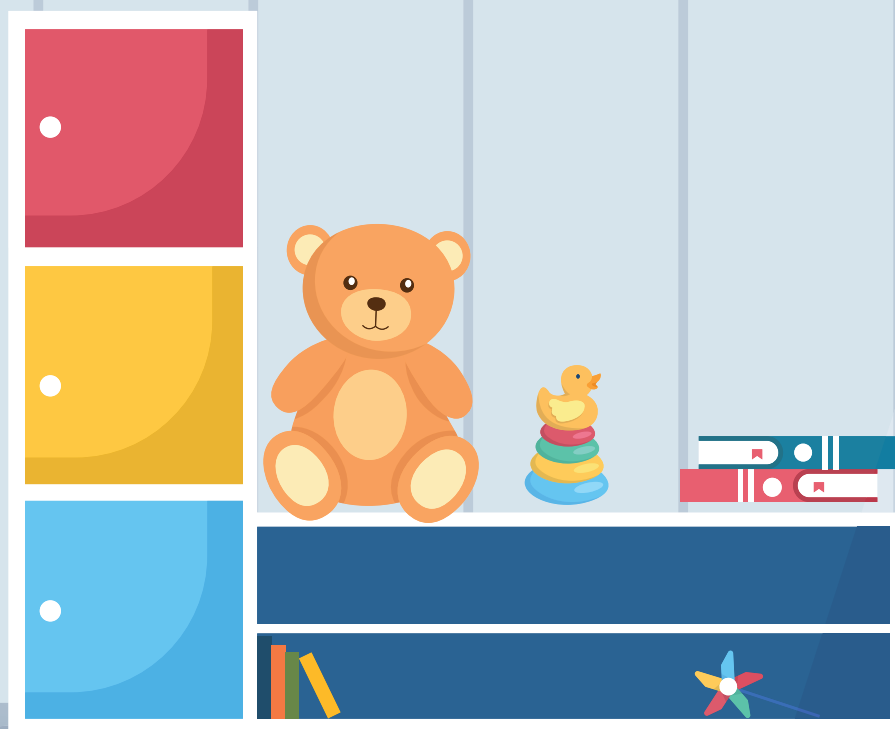
אֲנִי כָּל כּוֹף חֲלָשׁ, אֵין לִי כֹבֵד בָּח
מִהַמְלַחְמָה הַזֹּאת אֲנִי רוֹצֵה לְשַׁכַּח
כָּל הַזְמַן אֲזַעְקוֹת חֲזָקוֹת
לֹא רַק בַּיּוֹם, גַּם בַּלַּיְלוֹת

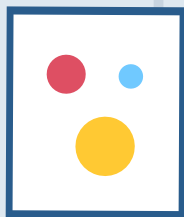
וְאַפְלוּ כְּנִשְׂאִין אֲזַעְקוֹת וַיֵּשׁ קֶצֶת שְׁקֵט
אֲנִי נֹזֵר בְּמָה נִשְׁהִיָּה וּמִרְגִּישׁ רֶטֶט
אֲנִי לֹא חֲזָק בְּכָל
לְהַמְשִׁיךְ כּוֹף לֹא מִסְגָּל
אֲנִי חוֹנֵשׁ וּמִפְחָד
אֶת הַבֶּטָחוֹן שֶׁיֵּשׁ לִי מֵאֲבָד

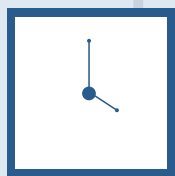




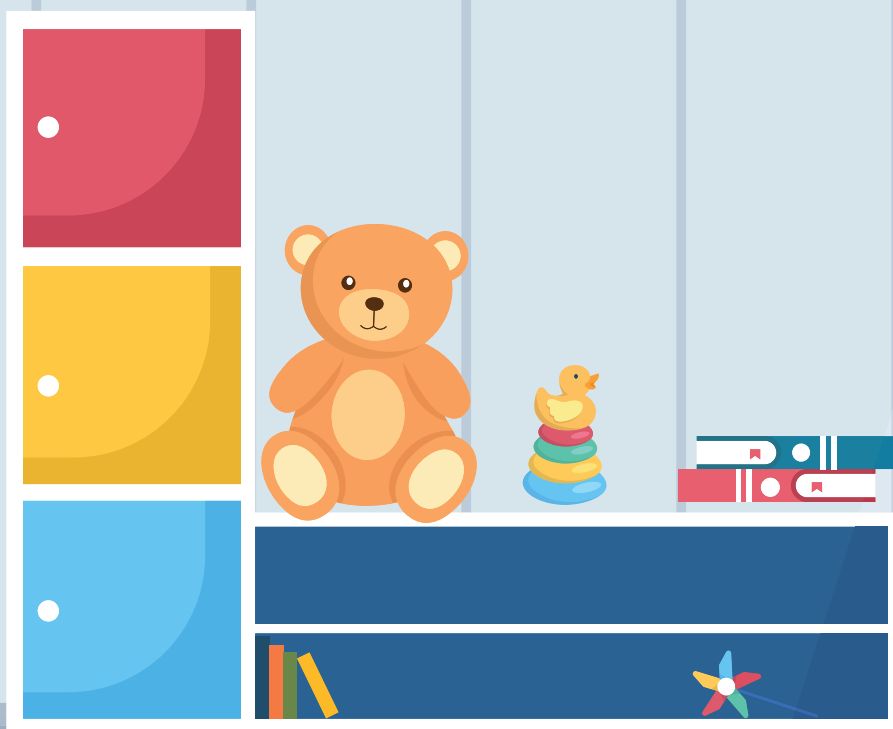
אָז אַני יוֹשֵׁב בַּצֵּד
בְּפִנֵּת הַחֹדֶר שְׁלִי, לְבַד
יְחוּשֵׁב, מָה קָרָה פִּתְאוֹם
לָמָּה אַני מֵאֲשֵׁה הַיּוֹם?

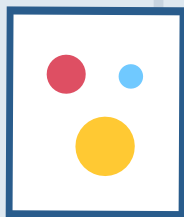


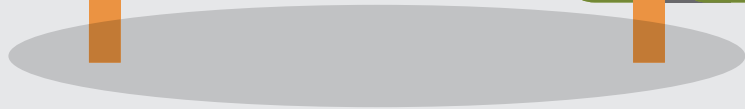


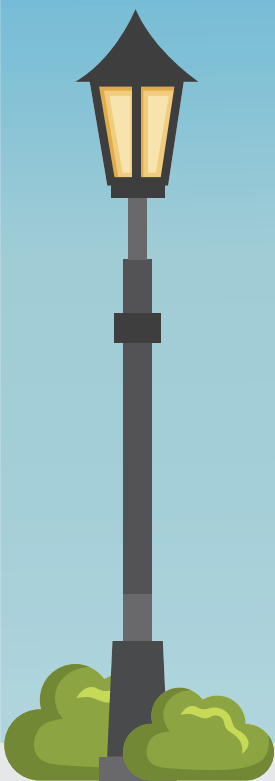


וְאֵז עוֹלָה לִי תוֹבָנָה חֲשׂוּבָה
וְאֲנִי יוֹדֵעַ, זֹאת הַתְּשׁוּבָה:
כְּדֵי לְהַתְמוּדָד בְּזִמְנֵן מִלְחָמָה
צָרִיךְ כָּח, חִזָּק, עֲצָמָה
וּמִכָּל הַמְשֻׁפָּטִים שְׁאִמְרָתִי קֹדֶם
אֵין אֶפְלוּ אֶחָד שֶׁמִּקְדָּם









בָּלֶם מוֹרִידִים חֶשֶׁק, מִיָּאֲשִׁים
לֹא מִתְחַנְּשִׁים וְאוֹתִי מִחֲלִישִׁים
אֲנִי רוֹצֶה לָצֵאת מִהַמְּלָחָמָה עִם נֶצַחֲוֹן
עִם יְדִיעָה נִשְׁעָשִׁיתִי מֶה שֶׁנִּכּוֹן
עִם דָּגֹל בֵּיד וּתְחוּשָׁה בְּטוּחָה
לְהִרְגִישׁ מִבְּפָנִים חֲוִית הַצֶּלְחָה

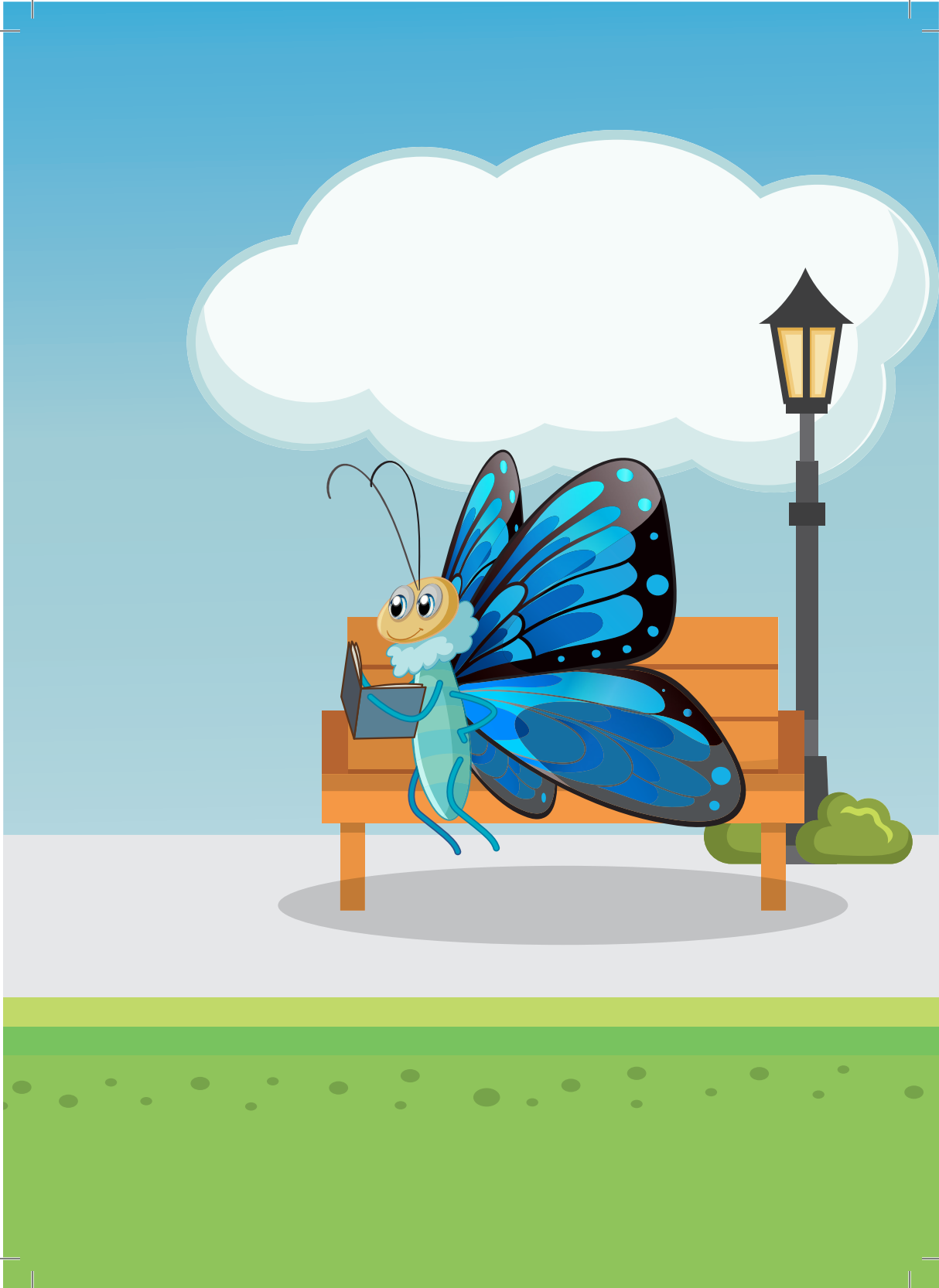
אֲנִי צָרִיךְ לְעוֹדֵד אֶת עַצְמִי
לְדַבֵּר חֲיוֹבִי בְּשִׁיחַ פְּנִימִי
שֶׁלֹא יִכְנָסוּ מְלִים שְׁלִילִיּוֹת
שֶׁלֹא אֲבַזֵּז עֲלֵיהֶן הַכּוֹחוֹת



אמר לעצמי: אתה מסגל, אתה יכול!
יש לך כח, אתה חכם וגדול!
אתה עוד תצליח, רק אל תתיאש
אל תביט בחסר, תתרכז ב'יש'
על כל הצלחה אפלו קטנה
תטפח על השכם, תשיר מנגינה

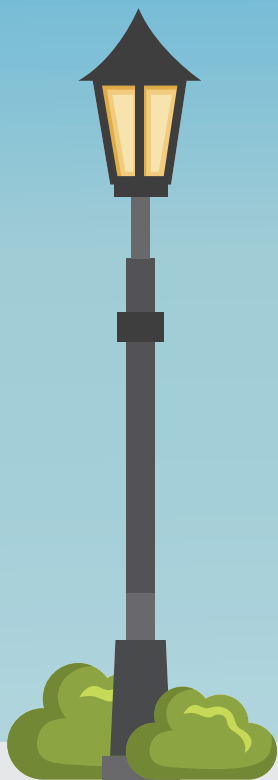
כך בעקביות אפרגן לעצמי
אאמץ דבור פנימי חיובי
אמר לי בלב מלים טובות
מלים מעודדות, מנחמות, מקרבות





יֵישׁ עוֹד אֶפְשָׁרוֹת נִפְלְאָה
לְחוּשׁ חֲזָק וּמֵלֶא עֲצָמָה
אֶפְשָׁר לְקַרֵּא סִפְרִים
עִם מְסָרִים חַיִּיבִיִּים

בֶּן הַמָּסָר נִכְנָס לֵיל
וּמִרְפָּא בּוֹ כָּל כָּאֵב
וְהַפְּחַד נִמּוּג, נִעְלָם
יֵישׁ לִי כֹחַ הַכִּי בְּעוֹלָם!



עוד בסדרה:



לא כדאי לשמור בלב
אני כותב יומן מלחמה
להדליק את האור
אני משקיע בהווה
מבינים אותי
אני משתחרר מהפחד
יש לי כוח
שגרת מלחמה



40181 700982

מחיר לצרכן: 29.90