

# פריחת הנשמה

2

## הקקטוס



### צמיחה מתוך אתגרים

הקקטוס גדל במדבר, בתנאים קשים, ועדיין מצליח לפרוח. גם את/ה יכול/ה לצמוח מתוך אתגרים ולמצוא את הכוח הפנימי שלך.

"כִּי הָאָדָם עֵץ הַשֹּׁדֶה" (דברים כ, יט)

### משימה:

כתוב/כתבי על אתגר שעברת ואיך הוא חיזק אותך כמו הקקטוס השורד במדבר.

1

## השמשיה (חמנייה)



### משמעות ומטרה

החמנייה תמיד פונה אל השמש, מחפשת את האור ומונעת על ידי כיוון ברור. כך גם האדם הפורח – כשהוא ממקד את מבטו במטרה, הוא גדל ומתעצם.

"סַעֲדֵנִי וְאַנְשֵׁעָה וְאַשְׁעָה בְּחֻקֶיךָ תְּמִיד" (תהילים קיט, קיז)

### משימה:

כתוב/כתבי שלוש מטרות שמכוונות אותך כמו שהחמנייה פונה לשמש.

4

## האלון



## אמונה וביטחון עצמי

האלון הוא עץ חזק ושורשי שאינם מתכופף בקלות. כשיש לך אמונה בעצמך, אתה עומד/ת איתן מול הרוחות.

"ה' לי לא אֵיךָא" (תהילים קיח, ו)

## משימה:

כתוב/כתבי שלוש תכונות חזקות שלך והיזכר/י ברגעים שהן עזרו לך.

3

## הסחלב



## חשיבה חיובית וגמישות מחשבתית

הסחלב הוא פרח עדין ויפהפה, אך הוא גם יודע להתאים את עצמו ולצמוח בתנאים שונים. כשאתה מאמץ/ת גישה גמישה, גם אתה יכול/ה לפרוח בכל מצב.

"לֵב שֶׁמַּח יֵיטֵב גֵּהָה" (משלי יז, כב)

## משימה:

מצא/י לפחות דבר חיובי אחד בכל מצב מאתגר שתפגוש/י היום.

6

## השושן הצחור



## מערכות יחסים תומכות

השושן הצחור אינו פורח לבד - הוא גדל בקבוצות, מייצר מרחב של תמיכה ויופי משותף. כך גם אנחנו - קשרים טובים מחזקים אותנו.

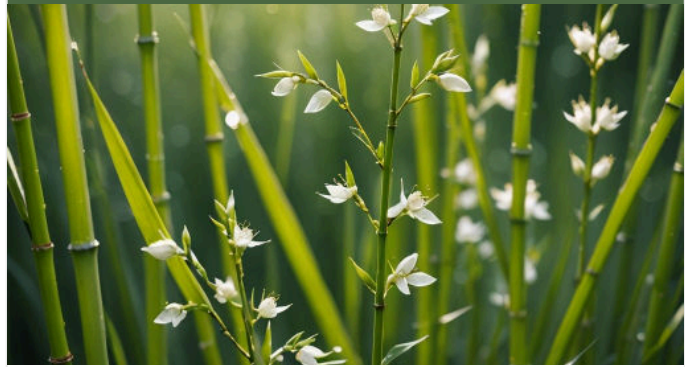
"כַּפְּיִם הַפְּנִיִם לַפְּנִיִם כִּן לֵב הָאָדָם לְאָדָם" (משלי כז, יט)

## משימה:

שלח/י הודעה מחזקת למישהו שיקר ללבר.

5

## הבמבוק



## למידה והתפתחות מתמדת

הבמבוק צומח לאט מתחת לפני השטח, אבל כשהוא צומח - הוא מתפרץ לגובה במהירות. כך גם הלמידה שלך - ההשקעה השקטה תוביל לפריחה.

"וְהָיְתָ בּוֹ יוֹמָם וְלַיְלָה" (יהושע א, ח)

## משימה:

בחר/י נושא חדש ללמוד השבוע והשקיע/י בו לפחות 15 דקות ביום.

8

## הורד



## נתינה לזולת

הורד מפיץ ריח נעים לכולם מבלי לבקש דבר בתמורה. כך גם הנתינה שלך – מעניקה אור לאחרים וממלאת את הלב.

"עולם חסד יבנה" (תהילים פט, ג)

## משימה:

עשה/י היום מעשה חסד קטן למישהו אחר.

7

## האירוס



## משמעת עצמית והתמדה

האירוס מצריך תנאים מדויקים כדי לפרוח, אך כשהוא פורח – יופיו עוצר נשימה. כך גם ההרגלים שלנו – משמעת והתמדה יובילו לתוצאות מופלאות.

"יגע כפיה כי תאכל אשך יך וטוב לך" (תהילים קכח, ב)

## משימה:

התחייב/י לפעולה קבועה שתקדם אותך והתמיד/י בה שבוע שלם.

10

## הכלנית



## שמחה והכרת תודה

הכלנית נפתחת אל אור השמש, סופגת שמחה וצבעוניות. הכרת תודה פותחת את ליבנו כמו פרח לאור.

"הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו" (תהילים קלו, א)

## משימה:

כתוב/כתבי שלושה דברים שאת/ה מודה עליהם היום.

9

## הלבנדר



## חיבור לרוחניות ולמשמעות פנימית

הלבנדר מפיץ ריח מרגיע לכל עבר, מזכיר לנו להתחבר פנימה ולהירגע. גם את/ה יכול/ה למצוא שקט נפשי דרך חיבור רוחני.

"שמחו צדיקים בה" (תהילים צז, יב)

## משימה:

הקדש/י 5 דקות למדיטציה, תפילה או התבוננות פנימית.