

תהיו חברים שלי Eran Shachar



hitlahavut.com

- זיל/לולו יזאמ דומ ילט יזומא :סיגדלמז יזפל
- (לטוממח) זעצלו לזחל ל'לטלל
- לזלט - סאכ סולמט זומפל
- יל סולמזט סלמח ילמ זוממחמ/מול זומזל
- לזמזמט למה י'סוזמ לולוללו זומזל
- ז'סול זלמממט לטז ז'למ לוממט לט 'לולו סא
- יל מילמ לט לז לטל לזמט
- מאלמ זמ גולולו ללולומ
- לוממ סומזל לטמ לטמ 'לולול) לולל זממל

## זוממלמ לולל

hitlahavut



# להזדקף,

למשום פנק

## חיים פעם ו!

לא לפחד מכלום  
להגיד מה שאתה חושב  
לעשות את מה שאתה רוצה

hitlahavut.com



תהיו חברים שלי Eran Shachar

hitlahavut.com

תהיו חברים שלי Eran Shachar



טעם טעם טעם טעם טעם  
טעם טעם טעם טעם טעם  
טעם טעם טעם טעם טעם

זו טעם טעם

לפני שאתם פונים  
לפני שאתם פונים



hitlahavut

## ניהול התלהבות

- לשבת ברבור (זקוף), כתף כתף לנשום עמוק
- מוזיקה ולהיז את הראש
- תודה רבה על מה שיש לי
- עט ונייר, מה הכיוון שלי? במה אתמקד היום?
- לעודד ולהדריך אנשים. שפה מזמינה
- לענות למוח/מחשבות שלי כשהם מציקים לי
- לנסות במקום כעס - חמלה
- ללטרף, לחבק ולגעת (כשמותר)
- לפני שנרדמים: עשיתי הכי טוב שאני יכול/ה!



תהיו חברים שלי Eran Shachar

hitlahavut.com

יגונוטיחטחן.כסש



טאול טטאה לט טא טוהאז  
טחוט טטאה לט ל.ג.ל  
**סולט לטלל**

**ל טא טל**

אוחז סוהן  
**טלל**



hitlahavut

## ניהול התלהבות

- לשבת ברבור (זקוף), כתף כתף לנשום עמוק
- מוזיקה ולהזיז את הראש
- תודה רבה על מה שיש לי
- עט ונייר, מה הכיוון שלי? במה אתמקד היום?
- לעודד ולהדריך אנשים. שפה מזמינה
- לענות למוח/מחשבות שלי כשהם מציקים לי
- לנסות במקום כעס - חמלה
- ללטף, לחבק ולגעת (כשמותר)
- לפני שנרדמים: עשיתי הכי טוב שאני יכול/ה!



תהיו חברים שלי Eran Shachar  
[hitlahavut.com](http://hitlahavut.com)

יגונוטחטח.כסא



טאול טטאה לט טא טוהאז  
טמוט טטאה לט ל.ג.ל  
**סולט לטלל**

**ל טא טל**



hitlahavut

## ניהול התלהבות

- לשבת ברבור (זקוף), כתף כתף לנשום עמוק
- מוזיקה ולהזיז את הראש
- תודה רבה על מה שיש לי
- עט ונייר, מה הכיוון שלי? במה אתמקד היום?
- לעודד ולהדריך אנשים. שפה מזמינה
- לענות למוח/מחשבות שלי כשהם מציקים לי
- לנסות במקום כעס - חמלה
- ללטף, לחבק ולגעת (כשמותר)
- לפני שנרדמים: עשיתי הכי טוב שאני יכול/ה!



תהיו חברים שלי Eran Shachar  
hitlahavut.com