

היי פייב

בחוברת העבודה יש עוד 2 תרגילים בדרגת קושי עולה.

תוכלי לזהות את רמת התרגיל לפי הבועית שמופיעה בצד עם מספר הדרגה בתוכה:

3

2

1

הם מתאימים לך אם את רוצה לשים דגש על חיזוק שריר הליבה של **היי פייב** או לבחור תרגיל מתקדם יותר לפי הרמה שלך.

את יכולה גם ליישם את כל התרגילים בכל דרגות הקושי אם הבנת שחשוב לך לתרגל את שריר הליבה הזה.

תדפדפי לעמוד הבא כדי לעבור לתרגילים המתקדמים.

היי פייב

קרן שמש

2



מה תעשי בתרגיל?

את פונה ביוזמתך ל-5 אנשים שנוכחים בחיים שלך בצורה קבועה: בין אם זה נהג האוטובוס, שומר, הקולגה במשרד או אפילו אמא שלך שמתקשרת בבוקר ואומרת להם משהו חיובי, מתעניינת בשלומם או מברכת אותם לשלום.

מה התרגיל הזה עושה?

הופך אותך ליוזמת שיחות אקטיבית בסביבה הקיימת שלך. בליווי חיוך והבעת עניין כן ואמיתי תוכלי לחזק כבר אתה קשרים הקיימים שלך.

היי פייב

השולפת של המזרח התיכון

3



מה תעשי בתרגיל?

פונה ל-5 אנשים זרים ואומרת להם משהו – זאת יכולה להיות מחמאה, משהו שאת אומרת או סתם לברך אותם לשלום. תפני כדי להפיץ אור ודברים משמחים בעולם, תחמיאי על בגד שראית, אוזניות שמצאו חן בעינייך או סתם תתענייני בבוטיק שבו קנו את החולצה הצבעונית. טיפ: תשתמשי ב-5 החושים שלך ותדברי על דברים שראית, ששמעת, שהרגשת, שטעמת, שהרחת או שחוויית בדרך אחרת.

מה התרגיל הזה עושה?

סודק את חוסר הביטחון ומאמן את היכולת שלך להתבטא גם כשזה עלול להיתפס כמביך או לא נעים.