



בינגו מעודד חוסן

השלמת משימה? סמני את המשבצת!

כשמשיגים "בינגו" (רצף של שורה, טור או אלכסון) חוגגים עם תגמול עצמי כייפי

שעה ללא הטלפון	לצאת להליכה קצרה בחוץ	לכתוב לעצמי מנטרה מעודדת	ללכת היום לישון מוקדם	לצחוק בקול (אולי אפילו להצחיק את עצמי)
לקום ולהתמתח	לקחת 2 דק' במקלחת ולדמיין מקום שבא לי להיות בו	לבקש עזרה	לשתות מים	לנשום חמש נשימות עמוקות
לכתוב על 3 דברים עליהם אני מוקיר/ה תודה	להביט סביבי ולשאול מה שלום הסובבים אותי		לבטא לממונה צורך שלי בעבודה	לתת לעצמי מחמאה
לקחת דקה ולהביט אל השמיים	לפנות זמן ללמוד משהו חדש	להוריד מרשימת המשימות משהו שגוזל את המשאבים שלי	לעשות משהו טוב עבור מישהו אחר	לעשות סדר בשולחן העבודה
לתת למישהו קרוב חיבוק חזק וארוך	לקבוע עם חבר/ה טוב/ה לקפה	לסלוח לעצמי על טעות. למדתי מזה	לעשות ספורט	להוסיף שיר שעושה לי טוב לפלייליסט שלי



נט"ל

נפגעי טראומה על רקע לאומי

*מומלץ להדפיס ולתלות על המקרר

"לפעמים, הדברים הקטנים ביותר,
ממלאים הכי הרבה מקום בלב."
~ פו הדב

עמותת נט"ל הוקמה לפני 27 שנה להיות בית לאנשים המתמודדים עם
טראומה ממלחמה וטרור. העמותה מוכרת כגוף המקצועי המוביל
בישראל בתחום הטיפול בטראומה על רקע לאומי.

לנט"ל ניסיון עשיר בטיפול וסיוע נפשי, תוך פיתוח מודלים ושיטות טיפול
מתקדמות ע"י מיטב אנשי המקצוע בתחום.

העמותה פועלת לקדם חברה ישראלית בעלת חוסן, אשר בה יחידים,
משפחות וקהילות שנפגעו מטראומה על רקע לאומי, מקיימים חיים
טובים ומשמעותיים.



נט"ל פה בשבילך

לתמיכה נפשית, למגוון מענים ופעילויות,
סדנאות והכשרות בונות חוסן ליחידים, קבוצות ואירגונים.
חייגו: 3362* או היכנסו לאתר: www.natal.org.il

