# תרגיל רגיעה משפחתי



נָטַ״ל

נפגעי טראומה על רקע לאומי



שבו או עמדו אחד.ת מול השני.ה
(או במעגל משפחתי) והסתכלו
אחד לשנייה בעיניים.



**שפשפו את כפות הידיים חזק חזק, עוד ועוד עד שיתחממו או לחילופין, עד שתחלוף חצי דקה.**

כעת הניחו את כפות הידיים על הלחיים.

חושו בחום העובר מכפות

הידיים אל הלחיים

וחייכו אחד לשנייה.





חזרו שנית על פעולת שפשוף הידיים חזק חזק עוד ועוד. כעת הניחו אותן על הלחיים אחד של השנייה וחושו בחום העובר אל הלחיים.

חזרו שנית על פעולת שפשוף הידיים חזק חזק עוד ועוד. כעת הניחו אותן על הלחיים אחד של השנייה וחושו בחום העובר אל הלחיים.



# קו הסיוע של נט"ל זמין עבורכם 24/7.

# חייגו *3362

# www.natal.org.il

נָטַ"ל

נפגעי טראומה על רקע לאומי