

חלון לתפילה

ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם, אשר ברא את האדם בכחמה וברא בו נקבים נקבים, חלולים חלולים
גלויו וידוע לפני כסא כבודך שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך אפילו שעה אחת

ברוך אתה ה' רופא כל בשר ומפליא לעשות

"מפליא לעשות" שקושר בן דבר רוחני לדבר גשמי (ר' משה איסרליש).

לפעמים אנו רואים את הקשר בין גוף ונפש בצורה ברורה, לדוג' לפני מבחן יש "פרפרים בבטן"

ואם יש מתח מסויים לעיתים נרגיש כאב ראש או סחרחורת.

לפעמים הגוף מספר לנו על התחושות שלנו, חולשת הגוף מספרת שבעצם אנו זקוקות לחיבוק ופינוק כבודות תספר לנו שבעצם

אנו זקוקות להתרעננות ופעילות ספורטיבית על מנת לחזור לכוחותינו.

לפעמים ההפך - נתלבש יפה, נשקיע בתסרוקת מחמיאה כבר מצב הרוח יתרומם ומשהו בכוחות שלנו יחזור לעצמו.

**איך את ארטישה הבוקר? הקשבת לעצמך הבוקר? השקעת בעצמך הבוקר?
כתבו פעולה אחת שעשיתן בשביל עצמכן הבוקר הזה**

שיר תפילה
איוחד לתקופת
הקורונה