

ש ל כ ם  
ב א ה ב ה  
ל ש י מ ו ש ב י ת י



# חֲבוּקִים לְמַתְחִילִים

אפרת שהם | יובל ישראלי

חֲבוּקִים  
לְמַתְחִילִים



- מִתְחִילִים?  
- מִתְחִילִים!





או אפלו אחת, כדי להגיד את כל אלה פשוט בחבוק.

יותר ויותר מחקרים מדעיים מוכיחים שחבוקים משפרים, בין היתר, את מצב הרוח ומחזקים את ההרגשה הטובה. אם אתם רוצים לאמת בעצמכם את המחקרים האלה - תתחילו להתחבק.

בזמן העבודה על הספר הזה התנסונו בסוגים שונים של חבוקים. כאלה שהכרנו, כאלה שזכרנו בהם וגם בכמה חדשים. היה כיף ומשמח להתחבק וגם להמציא שמות ומלים.

אז הנה לפניכם 15 חבוקים בסיסיים ונחוצים למתחילים. תרגול ואמוץ יום יומי שלהם יתפכו אתכם תוך זמן קצר למתקדמים. אתם יכולים להתחיל ממש עכשו.



## הקדמה

בעלי חיים כמו אילים, דבאים, קופים, ארנבים, חתולים, אריות, כלבים, פינגווינים, פילים ועוד נציגים רבים בממלכת החי מתחבקים לעתים קרובות. גם אם זה חבוק מלא קרנים וגם אם זה חבוק של חדק בחדק.

אם לא ראיתם אף פעם בעלי חיים מתחבקים, חפשו אחר כך במנוע החפוש הקרוב אליכם, ותראו כמה הם חמודים.

החבוק הראשון בהיסטוריה האנושית נולד, כנראה, הרבה לפני שאשת המערות, איש המערות, סבתת המערות או ילד המערות התחילו להשתמש במלים. בעצם, אין צורך לומר "בואי נתחבק" או "איזה כיף לראות אותך" או "אתה יקר לי" או "אני אוהב אותך" או "אני כבד מתגעגעת אליך". מספיק זוג זרועות פתוחות ואוהבות,



- חבופריד! אני רוצה להיות הטחינה שבאמצע.  
- אני מעדיפה להיות ממרח שוקולד.



(1)  
חבוק  
הסנדביץ'



- בַּמְשִׁפָּחָה שָׁלְנוּ קוֹרְאִים לָזֶה חֲבוּק מֵעֲלִית.



(2)

חֲבוּק  
הַתְּפוֹסוֹתִי

(3)

# חבובות



- את חושבת שיש מקום גם בשבילנו?



(4)

# חֲבוּק לֵב אֶל לֵב



- הָעֵינִים הֵם הַשַּׁעַר אֶל הַלֵּב?  
- כְּשֶׁמְדַבֵּר בְּקַפּוּדִים, אִם עוֹצְמִים עֵינַיִם,  
זֶה יָכוֹל לִהְיוֹת טִיפֵהֶלֶ'ה כּוֹאֵב.





- אֶת הַחֲבוּק הַזֶּה אָנִי מִפִּירָה מֵאֵז שֶׁהֵייתִי קְטַנָּה.



(5)

נְשִׁיבוּק

(6)

# חֲבוּכִים



- בָּאֵמֶת הַגִּיעַ הַזְמַן לְתַרוּקְנִי  
אֶת הַכִּיסִים מִכָּל הָאוֹצָרוֹת שְׁלָה.  
- גַּם אִתָּה!



- זֶה נִרְאֶה הַרְבֵּה יוֹתֵר קָל מְאֹד  
הַחֲבוּק בְּעֵמוּד הַקּוֹדֵם.



(7)  
חֲגוּב



- אָנִי אוֹהֵב אֶת זֶה.  
- זֶה נִרְאֶה מְמֹשׁ נוֹחַ!



(8)  
חֲבוּק  
חֵיק



- אָנִי מַעֲדִיף לְקַרֵּא לְזֶה חֲבוּקוֹאָלָה.  
- זֶה מְפַנֵּי שְׂאֵפָה מִיַּחַד.

(9)

חֲבוּקֶנְגוֹרוֹ





- או,

סוף סוף שני יצורים שהומים לאלה שבמשפחה שלנו.



(10)

חבופתף

(11)  
חֲבוּכָּל הַכּוֹבּוּד



- אין כּמוֹ טְפִיחָה עַל הַשָּׂכָּם.



(12)

# חבופף יד



- נראָה ששניָהם בְּיָדִים טוֹבוֹת.





(13)

# חֲבוּק לְמַצְלָמָה



-תגידו צ'יפס!



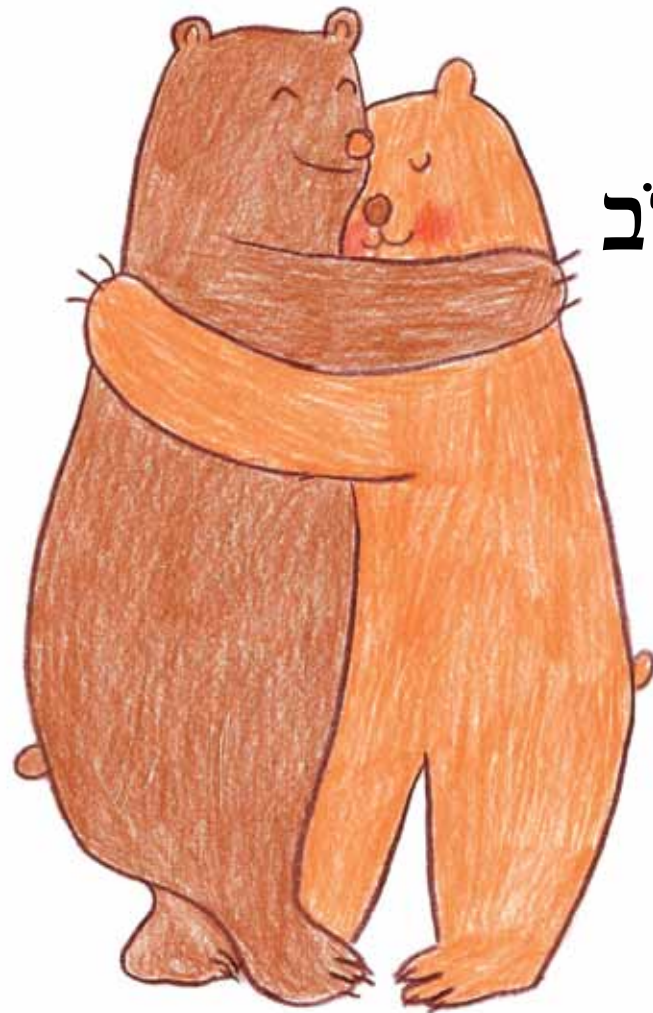
- מָה הַהֶבְדֵּל בֵּין הַחֲבוּק הַזֶּה לְחֲבוּק הַתְּפוּסוֹתִי?  
- הַחֲבוּק הַזֶּה בָּא עִם הַרְבֵּה יוֹתֵר תְּנוּפָה.  
צְרִיךְ לְרוּץ אֵלָיו.



(14)

חֲבוּקֵי הַצֵּה

- נִרְאָה דֵּב!  
- דֵּב מְאֹד.



(15)  
חֲבוּק דֵּב



- זהו, מְפַסְיָקִים לְהִתְחַבֵּק?  
- מָה פְתָאוּם! רַק הִתְחַלְנוּ.





חיבוקים למתחילים | אפרת שהם  
איורים | יובל ישראלי  
עריכה וניקוד | יונית נעמן  
עיצוב | נורית ויגד קידרון

♥ תודה רבה לכל התומכות והתומכים שבזכותם הספר יצא לאור ♥

מהדורה ראשונה, יוני 2018  
מהדורה שנייה, פברואר 2019

כל הזכויות שמורות לאפרת שהם ולהוצאת הגמל הורוד ©  
[thecamell@gmail.com](mailto:thecamell@gmail.com)

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לשדר, לתרגם או להפיץ בכל דרך שהיא ובשום אמצעי אלקטרוני, מכני או אופטי קטעים מספר זה, וכן אין לעשות שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בתוכן הספר ללא רשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

## הספר יצא לאור ב-2018, הודפס בשתי מהדורות וכבר הגיע לאלפי קוראות קוראים.

נשמח שהספר שלנו, בגרסה הביתית שלפניכם, יגיע לכמה שיותר בתים וכך להעלות את מפלס החיבוקים, הקרבה, הרוך והטוב בעולם. דווקא עכשיו, בימים האלה ובזמן הזה.

קראו אותו בבית עם מי שקל וקרוב לחבק, שתפו אותו בשיחות וידיאו עם היקרים לכם, שלחו אותו למי שאתם אוהבים, והפיצו לכל מי שאתן חושבות בדיוק הרגע עליה או עליו.

לקניית הספר ולתמיכה בחנויות הספרים העצמאיות:

המגדלור | <https://bit.ly/3dGE5Ja>

חדר קריאה | <https://bit.ly/2QWvGrp>

לתמיכה ביצירה המקורית שלנו:

<https://www.paypal.me/thepinkcamel>

למידע נוסף [www.thepinkcamel.com](http://www.thepinkcamel.com)

#חיבוקיםלמתחילים #hugsforbeginners

