

לילה טוב

• נשכב על הגב ונניח את הידיים ובובה על הבטן.
נרגיש את משקל הידיים והבובה על הגוף.
ננשום נשימות בטן עמוקות ואיטיות
ונראה את הבובה נעה ונושמת יחד איתנו.
נעסל אותה עד שתירדם.



האם הגוף מרגיש מוכן לשינה?

אם כן נעצם עיניים בעדינות.
במידה ולא ננשום עוד
כמה נשימות עם הבובה.



חוש קטש מיינדפולנס לכל גיל
www.MINDFULABI.CO.IL

♥ לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי. אין לעשות שימוש מסחרי ♥ דף זה אינו מהווה תחליף לטיפול כלשהו ♥ השימוש מחייב תשומת לב והוא באחריות המשתמש. ת. בלבד ♥ ט.ל.ח.

תנאי שימוש

דף צביעה זה הוא חלק מלוח השנה **חוש קש** ונוצר על מנת לתמוך בתרגול מיינדפולנס יום-יומי מסביב לשנה במסגרת המשפחתית, החינוכית והטיפולית, בהמשך לתרגילים המוצעים בלוח השנה. הדף מונגש במיוחד לילדות וילדים, אבל מתאים לכל גיל ולתרגול משותף. לאחר הצביעה כדאי לתלות במקום בולט על מנת שיהווה תזכורת לתרגול שוטף.

תרגול קשיבות (מיינדפולנס) וחמלה מציע כלים מעשיים לאימון מנטלי וטיפול נוכחות ברגע הזה באופן נינוח, סקרן, ידידותי, מקבל ובלתי שיפוטי, ומסייע בהפניית הקשב אל המקומות הנעימים והתומכים עבורנו. מחקרים רבים מראים שתרגול מתמיד (גם קצר) תורם לשיפור ה**שְׁלוּמָה** (WELL-BEING).

**ניתן להשתמש באופן פרטי, חינוכי וטיפולי (לא מסחרי).
אין למכור או להטמיע באתרים.**

כולי תקווה שנוכל לסייע לעצמנו,

ולילדות וילידים שסובבים אותנו

לחווה רווחה ורגיעה ♡

אביגיל טורנאו



חוש קש

מיינדפולנס לכל גיל

קהל רחב • סדנאות בטבע

• צוותי חינוך • ילדות וילדים

אביגיל טורנאו • 052-2754182

WWW.MINDFULABI.CO.IL



אשמח שתתייגו אותי או
תשלחו לי תמונות של
דפי הצביעה בשימוש ♡

♡ דפי הצביעה מבוססים על תרגילים מעולמות המיינדפולנס, חמלה, פסיכולוגיה חיובית ועבודה בטבע ♡ תודה לכל המורות והמורים שלי שהנגישו לי את הידע ועזרו לזה לקרות ♡ לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי. אין לעשות שימוש מסחרי ♡ דפי הצביעה אינם מהווים תחליף לטיפול כלשהו. השימוש בהם מחייב תשומת לב והוא באחריות המשתמש.ת בלבד ♡ כתבה ועיצוב: אביגיל טורנאו ♡ ט.ל.ח.