



החופש הגדול של _____



חמש מתחשק לי...



אני רוצה לבלות עם...



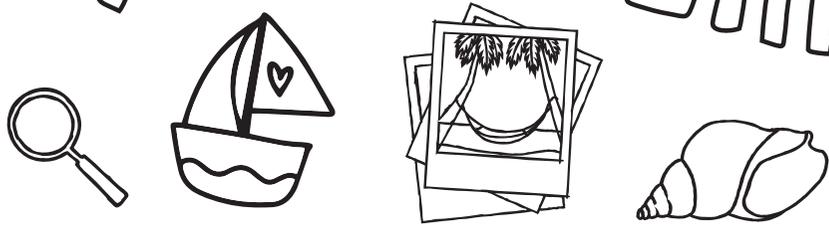
אשמח להקדיש זמן ל...



חשוב לי להקפיד על...



הכל אני יכול בחופש הגדול

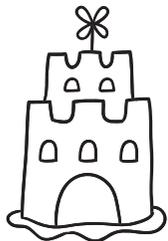


יולי 2025 תמוז-אב, תשפ"ה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1 ה	2 ו	3 ז	4 ח	5 ט חקת 20:35
6 י	7 יא	8 יב	9 יג	10 יד	11 טו מולד הירח 19:28	12 טז בלק 20:34
13 יז	14 יח	15 יט	16 כ	17 כא	18 כב	19 כג פנחס 20:31
20 כד	21 כה	22 כו	23 כז	24 כח	25 כט	26 נ מלא ירח 20:27 מטות, מסעי
27 ב	28 ג	29 ד	30 ה	31 ו		



הכל אני יכול בחופש הגדול

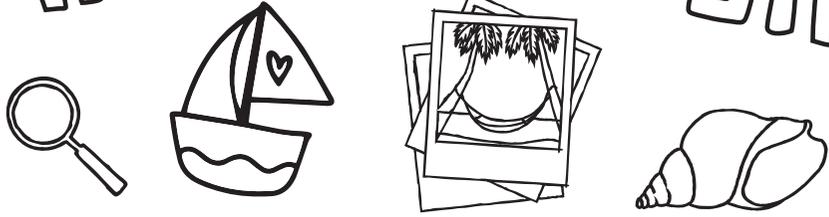


אוגוסט 2025 אב-אלול, תשפ"ה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					1 ז	2 ח
					19:17	20:22 דברים
3 ט	4 י	5 יא	6 יב	7 יג	8 יד	9 טו
תשעה באב					19:11	20:16 ואתחנן ירח מלא
10 טז	11 יז	12 יח	13 יט	14 כ	15 כא	16 כב
					19:04	20:08 עקב
17 כג	18 כד	19 כה	20 כו	21 כז	22 כח	23 כט
					18:56	20:01 ראה
24 ל	25 נ	26 ס	27 ש	28 ז	29 ח	30 ט
ל מולד הירח						
31 ז					18:47	19:52 שופטים



הכל אני יכולה בחופשה הגדולה



יולי 2025 תמוז-אב, תשפ"ה

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1 ה	2 ו	3 ז	4 ח	5 ט חקת 20:35
6 י	7 יא	8 יב	9 יג	10 יד	11 טו מולד הירח 19:28	12 טז בלק 20:34
13 יז	14 יח	15 יט	16 כ	17 כא	18 כב	19 כג פנחס 20:31
20 כד	21 כה	22 כו	23 כז	24 כח	25 כט	26 נ מלא ירח 20:27 מטות, מסעי
27 ב	28 ג	29 ד	30 ה	31 ו		



האם אפשר להשתתף כשאנחנו בתשומת לב?

זמנים של האטה, הפסקות ומי-עשייה יכולים להיות כר פורה לטיפול מנחה עמוקה, יצירתיות, זמיון ומשמעות. יחד עם זאת, חוויה של שעמום לעיתים תפגיש אותנו עם ראשות פחות נעימים כמו תסכול, דחייה, כעס ודעה קדומה אודות החוויה שלי ברגע הזה, שלא יכולה לחדש לי דבר.

תרגול מיינדפולנס יכול לסייע לנו להגביר את הסקרנות, לראות את אותה חוויה ב'תודעת מתחיל' עם עיניים צלולות יותר, ובכך למצוא קצת יותר עניין בכל רגע נתון. דפי התכנון לחופש שלפניך לא נוצרו על מנת לתת תשובה לשעמום (כי חשוב לטפח גם רגעים שכאלה), אלא על מנת שתהיה לנו הזדמנות להיזכר במה שחשוב לנו (ולילות/ים) לממש, ובאילו חוויות נרצה להשקיע את הזמן שלנו. כשהרשימה גלויה לעין, החיבור לדברים המשמעותיים לנו יותר נגיש ואפשרי.

ניתן להשתמש באופן פרטי, הינוכי וטיפולי (לא מסחרי).

אין למכור או להטמיע באתרים. אנא אל תעבירו את הקובץ.

תמכו בעשייה שלי ♡

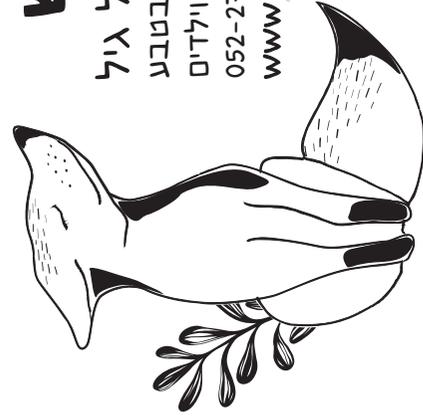
תשלום לבחירה (10-40 ש"ח) ניתן להעביר לפייבוקס/ביט 052-2754182
במידה והתשלום מכביד עליך אפשר להשתמש ללא תשלום כלל.



מוצרים נוספים לרכישה והרדה בחנות חוש חש

**מאחלת ימים טובים, חופשה נעימה, מטעינה
ומלאה בעשייה (או אי-עשייה) משמעותית ♡**

אביגיל טורנאו



חוש חש

מיינדפולנס לכל גיל

קהל רחב • סדנאות בטבע

• צוות חינוך • ילדות וילדים

אביגיל טורנאו • 052-2754182

WWW.MINDFULABI.CO.IL



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

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