

# תנאי שימוש

דפי הצביעה של **חוש קָש** נוצרו על מנת להנגיש ולתמוך בתרגול מיינדפולנס יום-יומי מסביב לשנה במסגרת המשפחתית, החינוכית והטיפולית.

תרגילי הנשימה מונגשים במיוחד לילדות וילדים, אך מתאימים 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 הנְשְלוּמוֹת (WELL-BEING).

**האפשרות לעצור באופן מודע, להקשיב ללב ולקולות הפנימיים שלנו היא מתנה לחיים, ומשאב חשוב שתורם לטיפול ובניית החוסן שלנו.**

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

ניתן לתמוך בעשייה שלי ולהעביר לי דאנה (תשלום בהתאם ליכולת ובנדיבות הלב) בין 20-50 ש"ח לפייבוקס שלי 052-2754182. במידה והתשלום מכביד עליך אפשר להשתמש ללא תשלום כלל.

**כולי תקווה שנוכל לסייע לעצמנו, ולילדות וילדים שסובבים אותנו  
לחוות רווחה ורגיעה ♡**

**אביגיל טורנאו**



## חוש קָש

מיינדפולנס לכל גיל  
קהל רחב • סדנאות בטבע  
צוותי חינוך • ילדות וילדים  
אביגיל טורנאו • 052-2754182  
[WWW.MINDFULABI.CO.IL](http://WWW.MINDFULABI.CO.IL)

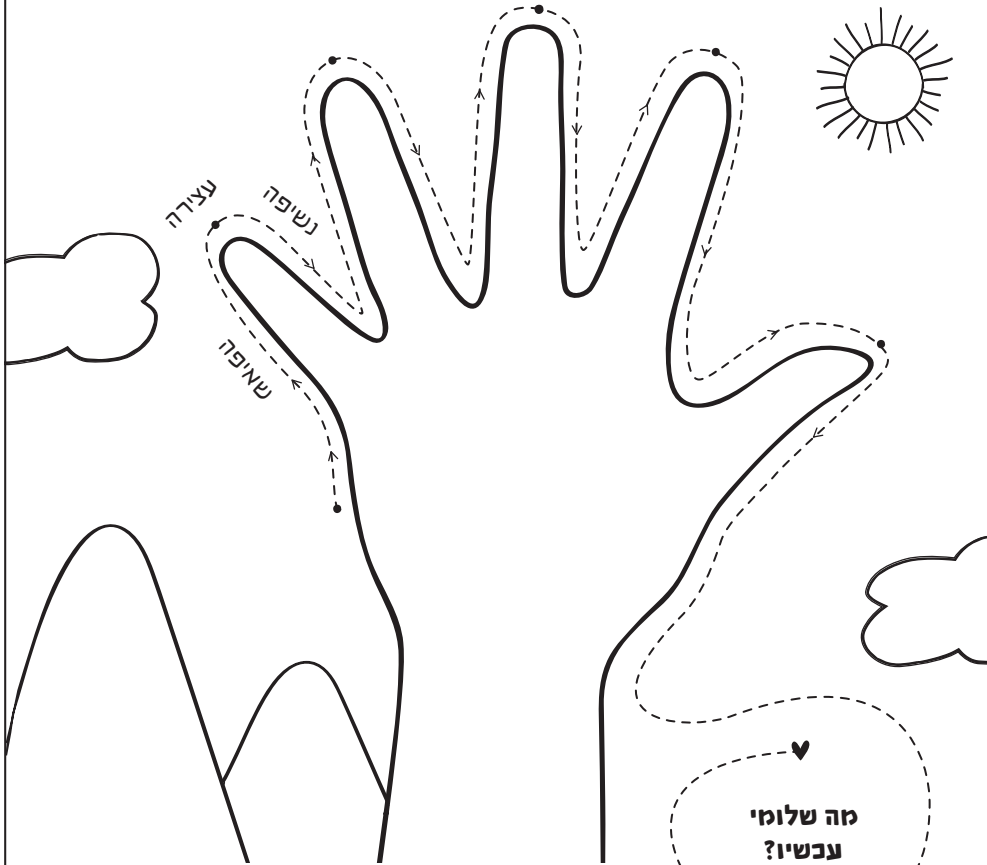
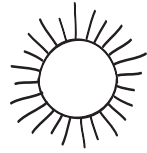


אשמח שתתייגו אותי או  
תשלחו לי תמונות של  
דפי הצביעה בשימוש ♡

♡ 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 ♡ כתיבה ועיצוב: אביגיל טורנאו ♡ ט.ל.ח.

# טיול בהר

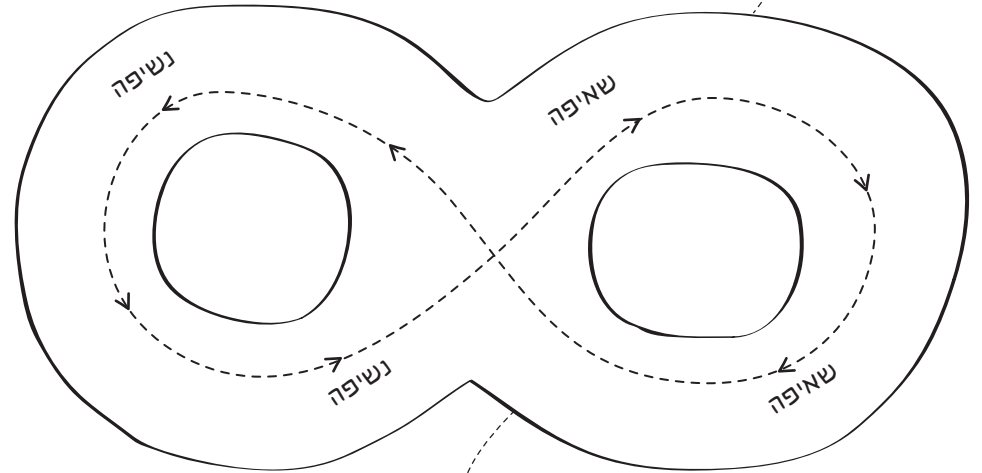
- נרים יד באוויר ובעזרת המצבע של היד השניה נטייל על המצבעות כמו על הרים.
- בשאיפה דרך האף נעלה על ההר.
- בפסגה נחזיק את האוויר לרגע ונהנה מהנוף.
- בנשיפה דרך הפה נרד לאט לאט במדרון.



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

# נשימות אין-סוף

- נעקוב עם המצבע ועם הנשימה אחרי המסלול.
- עם כל הכנסה והוצאה של אוויר נאט על המסלול ונאריך את הנשימה.



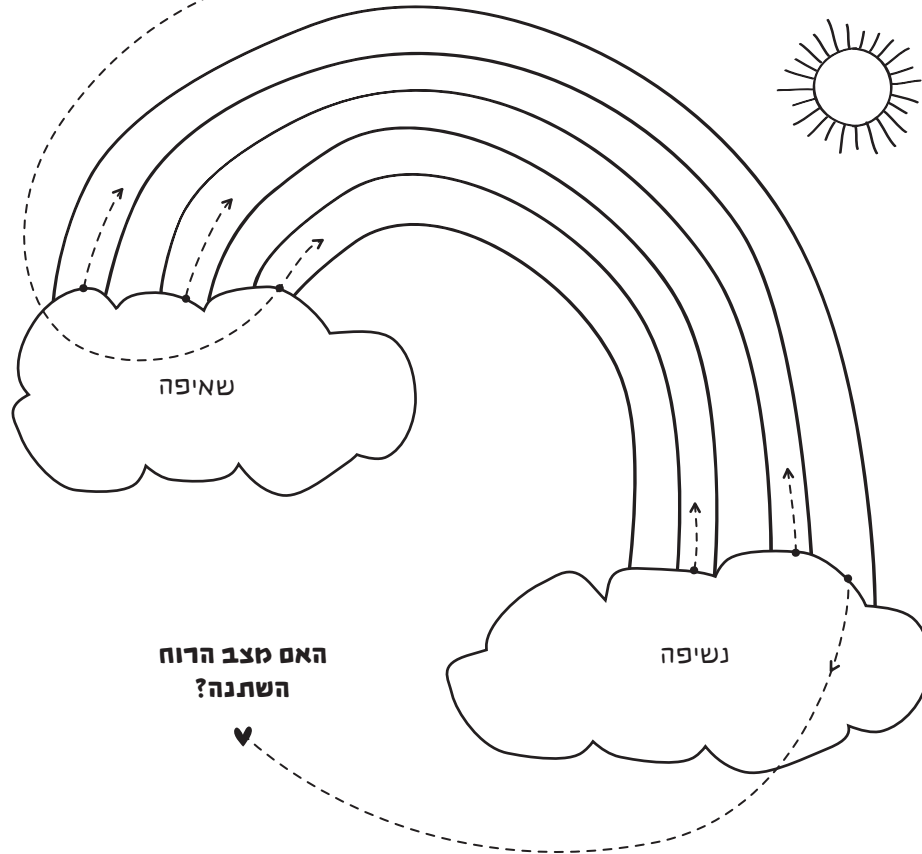
מה שלומי עכשיו?



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

## קשת בענן

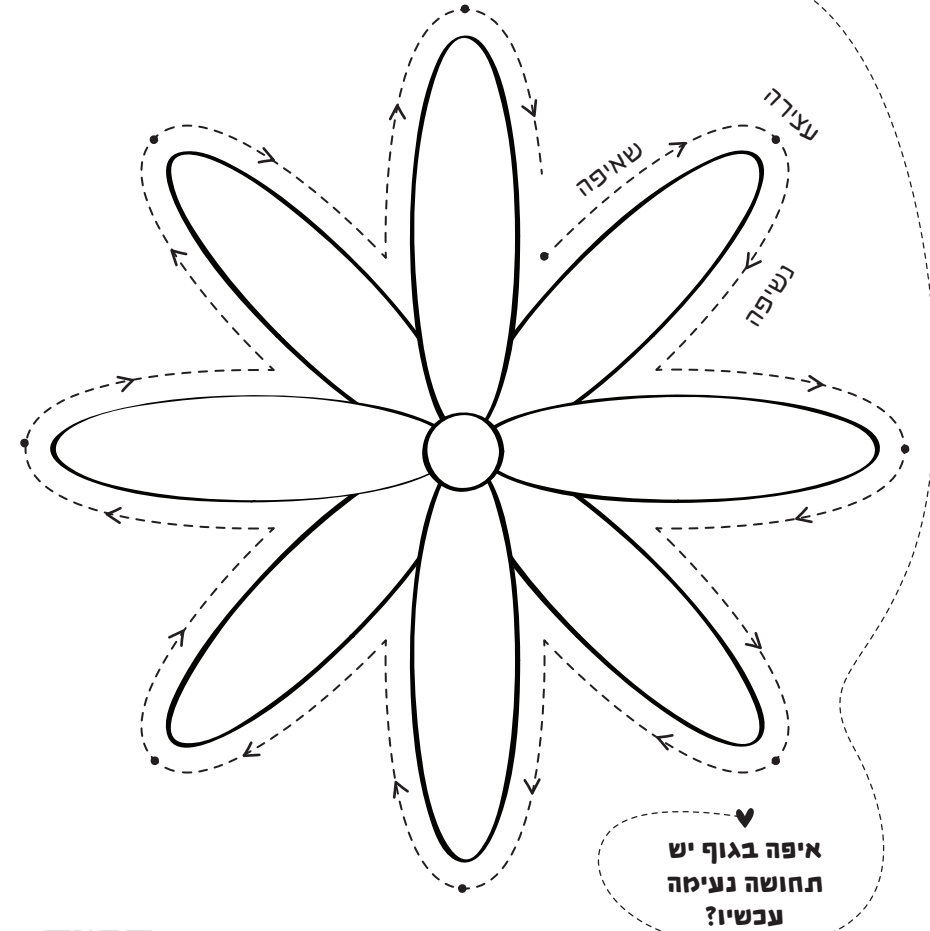
נעקוב עם האצבע ועם הנשימה אחרי צבעי הקשת. עם כל הכנסה והוצאה של אוויר נאריך את הנשימה.



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

## נשימת פרח

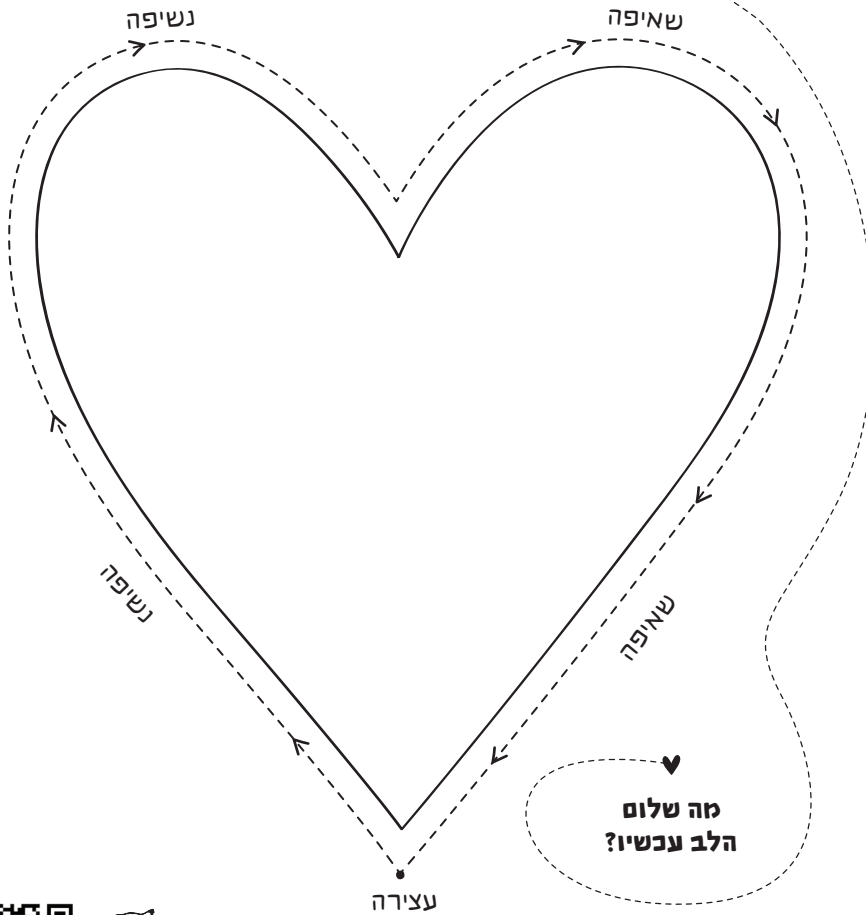
נעקוב עם האצבע ועם הנשימה אחרי מסלול עלי הפרח. בכל שאיפה נדמיין ריח של פרח נעים. נעצור לרגע קצר בין השאיפה לנשיפה. בנשיפה עדינה דרך הפה נדמיין שדה של פרחים.



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

# נשימת בטן

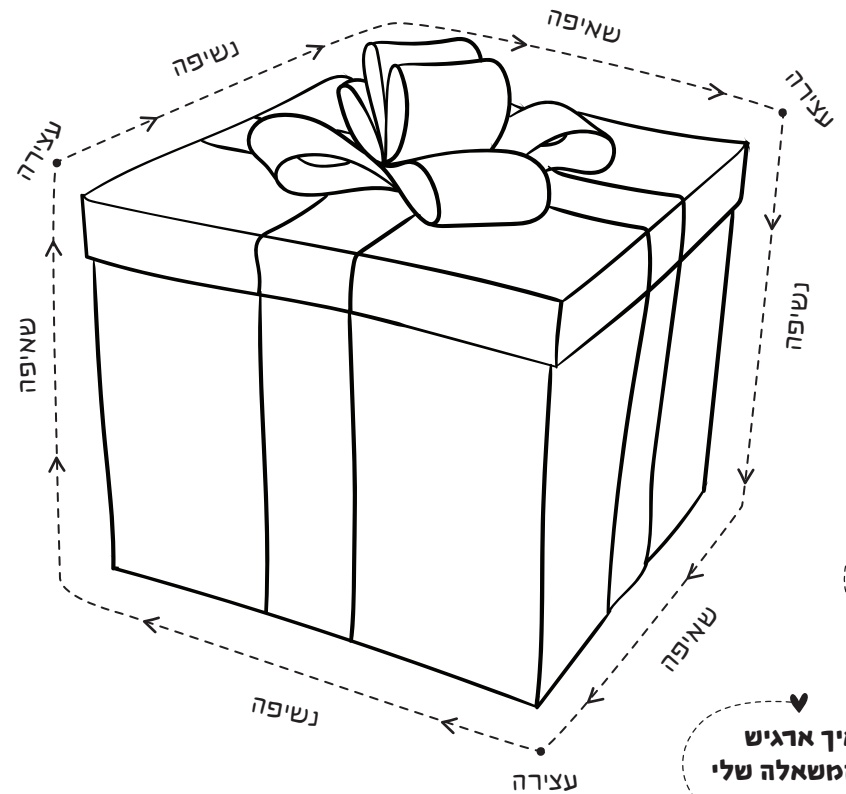
- נעקוב עם האצבע ועם הנשימה אחרי צורת הלב.
- את האוויר נכניס לבטן ונשים לב איך וכמה היא מתנפחת.
- נעצור לרגע קצר עם האוויר בבטן.
- ננשוף בעדינות דרך הפה עד שכל הבטן תתרוקן.



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

# משאלה במתנה

- נעצום עיניים ונבקש משאלה.
- נעקוב עם האצבע ועם הנשימה אחרי קופסת המתנה.
- בכל שאיפה נשים לב לבטן המתנפחת.
- נעצור לרגע קצר בין השאיפה לנשיפה.
- ננשוף בעדינות דרך הפה ונרגיש את הגוף מתרווח.



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