

תרגול מיינדפולנס וחמלה יום-יום

לכולנו יש כח על, והוא כח הקשב! הפניית הקשב אל הרגע הנוכחי, בתוכנו ומחוץ לנו, מאפשרת פיתוח של מודעות עצמית, הרחבת הפרספקטיבה ובחירה מחודשת של נתיב הפעולה שלנו.

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 שהתרגול (גם אם קצר) תורם לשיפור הֶשְׁלֹמָה (WELL-BEING).

בדפי הצביעה שלפניך תרגילי קשיבות, נשימה וחמלה פשוטים ומלאי דמיון שיכולים לסייע בוויסות, קרקוע, רגיעה, טיפוח חוסן פנימי וחיבור מיטיב לגוף וללב. התרגילים מונגשים במיוחד לילדות וילדים, אבל מתאימים לכל גיל ולתרגול משותף. לאחר הצביעה כדאי לתלות במקום בולט על מנת שיהוו תזכורת לעצור ולתרגל באופן יום-יומי.

דפי הצביעה נוצרו בזמן של קושי וכאב בעקבות ותוך כדי אירועים בטחוניים המתרחשים בארץ והם מוצעים לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי (לא מסחרי). במידה שתרצו לתמוך בעשייה שלי אפשר להעביר לי דאנה - נתינה בהתאם ליכולת ובנדיבות הלב: בין 45-15 ש"ח לפייבוקס שלי 052-2754182. במידה והתשלום מכביד עליך אפשר להשתמש ללא תשלום כלל.

כולי תקווה שנוכל לסייע לעצמנו, לילדות וילדים שסובבים אותנו להסדיר נשימה ולהתרווח מעט בימים מורכבים אלה, והלוואי שנדע זמנים טובים ושקט במהרה ♥

אביגיל טורנאו



חוש חָשׁ

מיינדפולנס לכל גיל
קהל רחב • סדנאות בטבע
• צוותי חינוך • ילדות וילדים
אביגיל טורנאו • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL



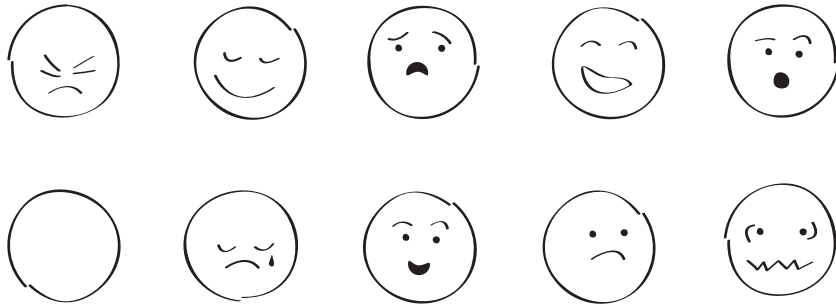
אשמח שתתייגו אותי או
תשלחו לי תמונות של
דפי הצביעה בשימוש ♥

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

איך אני מרגיש? ה עכשיו?

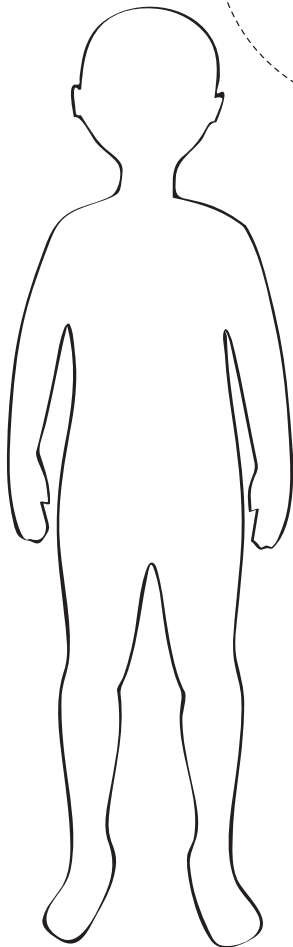
נקח נשימת בטן עמוקה, נפנה את הקשב פנימה ונשים לב:

איזה רגש נוכח עכשיו? מה נסמו?



האם יש לרגש תחושה בגוף?

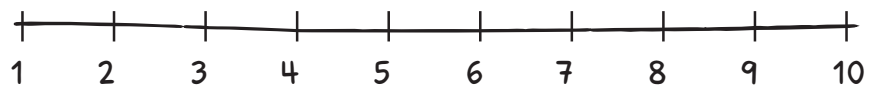
נצייר בדייק איפה ובאיזה צבע



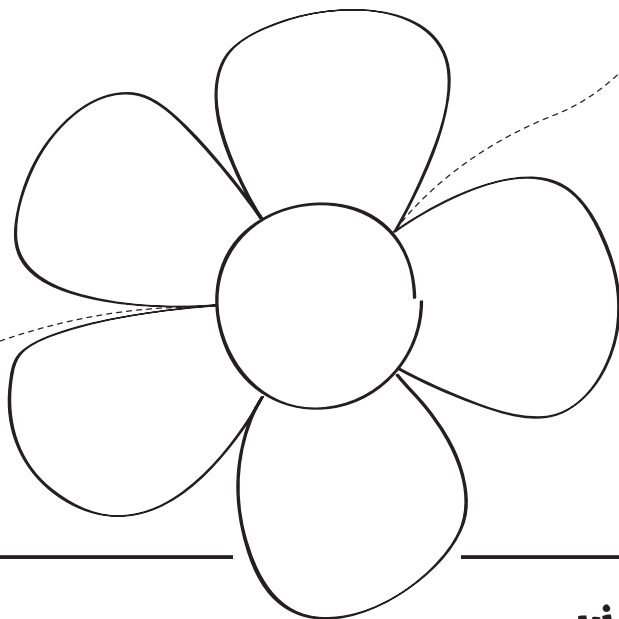
באיזו עוצמה הרגש?

אפשר גם לתאר במלים: האם הוא

גדול כמו הים או קטן כמו עליה?



מה יכול לעזור לי עכשיו?
נכתב או נצייר בתוך הפרח



MINDFULABI.CO.IL

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

חוש קוש

מיינדפולנס לכל גיל
מביגיל טורנאו • 052-2754182

עץ המְשָׁלוֹת

נכתב או נצייר את המְשָׁלוֹת שֶׁלֵנו
עבור עצמנו ועבור כל מי שנרצה לאחל לו או לה.
נעצם עינים ונדמין משאלה מתגשמת.



אֵיךְ אֲנִי אֲרָגִישׁ אַחֲרֵי
שֶׁהִמְשָׁאלָה תִתְגַּשֵּׁם?
בְּמָה הִיא תִתְרַם לִי?
בְּמָה הִיא תִסְיֵעַ לְאַחֲרִים?



MINDFULABI.CO.IL



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

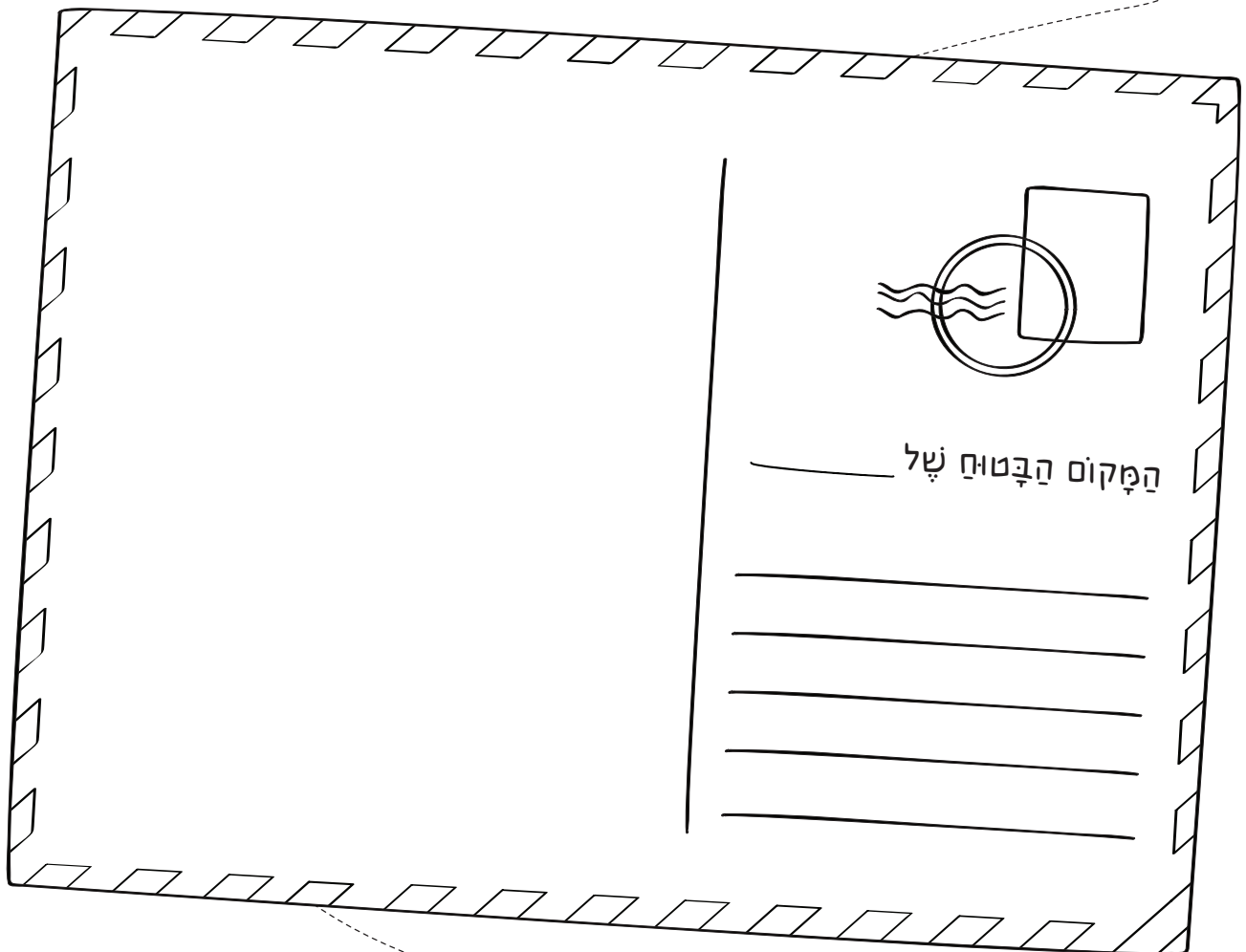
חוש קוֹשׁ

מיינדפולנס לכל גיל
מביגיל טורנאו • 052-2754182

מקום בטוח

• נקח נשימת בטן גדולה ונדמין שאנחנו במקום שהיינו בו בעבר, או מקום דמיוני, שמטרה עלינו בטחון, שקט, שלווה ורגע.

נשים לב: האם אני בטבע או בבית? נתבונן בצורות שסביבנו, במראות ובצבעים. האם יום או לילה? מה מזג האוויר? האם אני לבד או שיש אתי מישהו? אילו צלילים יש בסביבה? איזה ריח? כמה כפות הרגליים נוגעות? והידים? נצלם תמונה רב-חושית שתהיה לנו למזכרת. נצייד ונתאר אותה בגלוייה.



בכל זמן נתון
אובל לחזור בדמיון
למקום הבטוח שלי



MINDFULABI.CO.IL



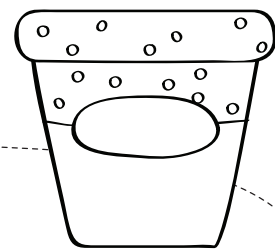
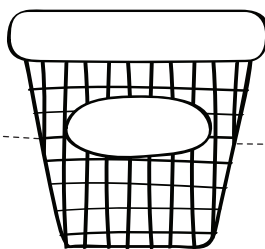
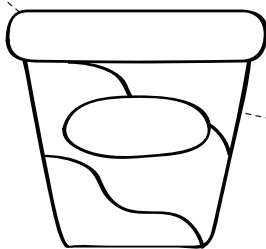
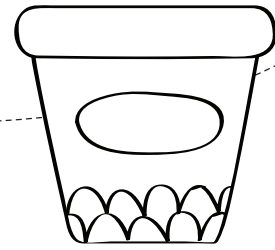
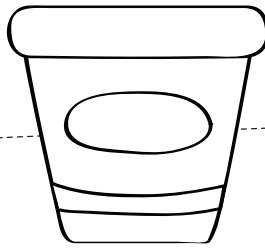
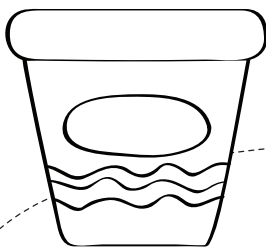
♥ לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי. אין לעשות שימוש מסחרי ♥
דף הצביעה אינו מהווה תחליף לטיפול כלשהו ♥ השימוש מחייב
תשומת לב והוא באחריות המשתמש. ת.ל.ח. ♥ ט.ל.ח.

חוש קוש

מיינדפולנס לכל גיל
מבגיל טורנאו • 052-2754182

גינת הלב

נבחר זרעים של תבונות שנוצרה להכניס או להגדיל בחיים שלנו.
נדמין את הזרעים נכנסים לאדמה מזינה ומטפחת,
נשקה בנדיבות ונמתין בסבלנות.
נציר את הזרעים נובטים, גדלים ומשגשגים.



לאילו מהזרעים פָּרַח
יש שרשים חזקים?



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

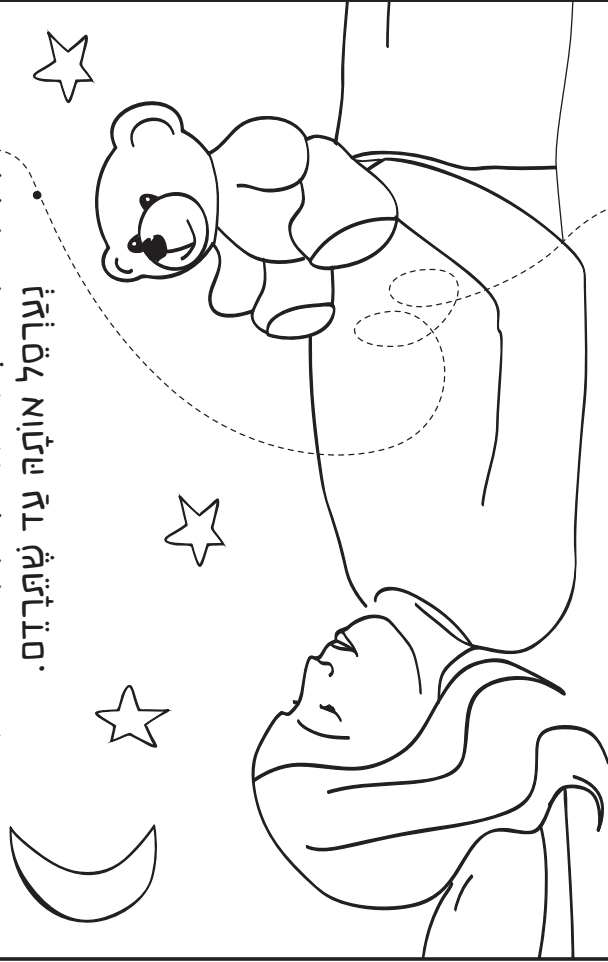
חוש קוש

מיינדפולנס לכל גיל
מביגיל טורנאו • 052-2754182

כזבט טזלז



- נשכב על הצד ונניח את הידיים והרגליים על הקבר.
- נראיש את מנשקל הידיים והרגליים.
- ננשם נשימות בטן עמוקות ומפאיות.
- ונראה את הקבר נעה ונושקמת יחד מתנו.
- נערסל מותה עד לשקד.

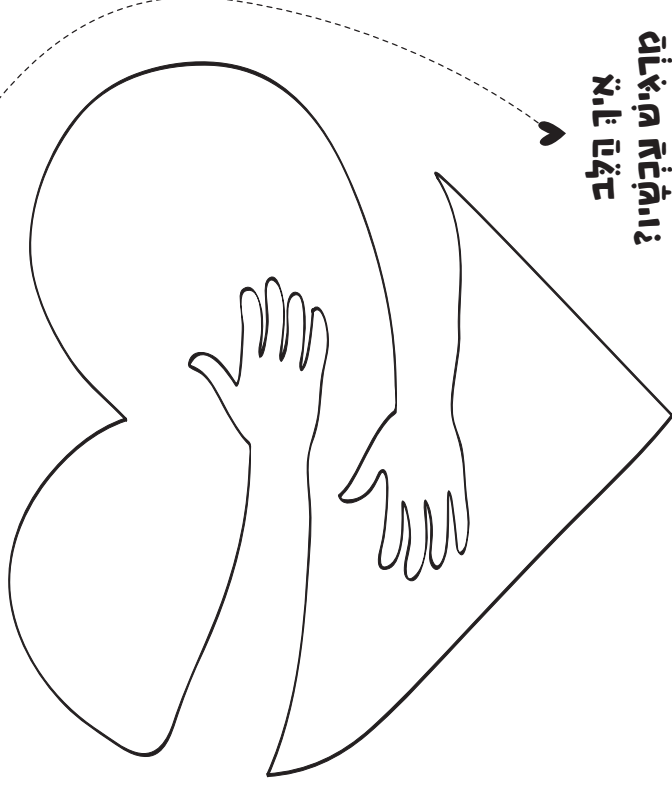


אם פן נעצם עינים בעידיות. פמדה וכל
מפאר לעשות עוד פמה נשימות עם הקבר

האם האים מאישי מאו ולאו סא? נטזיה?

הבנה

- נבדל מוזן קצמט חבול סתמית
- לנו עכשיו: קול, פיוני ומ קלש?
- נפיש ידים לאזים, נטבת עם מחב
- ונראה את נטבת עמנו.
- נספר עד 20 ונזינות שית נשק



נראה את נטבת עמנו?



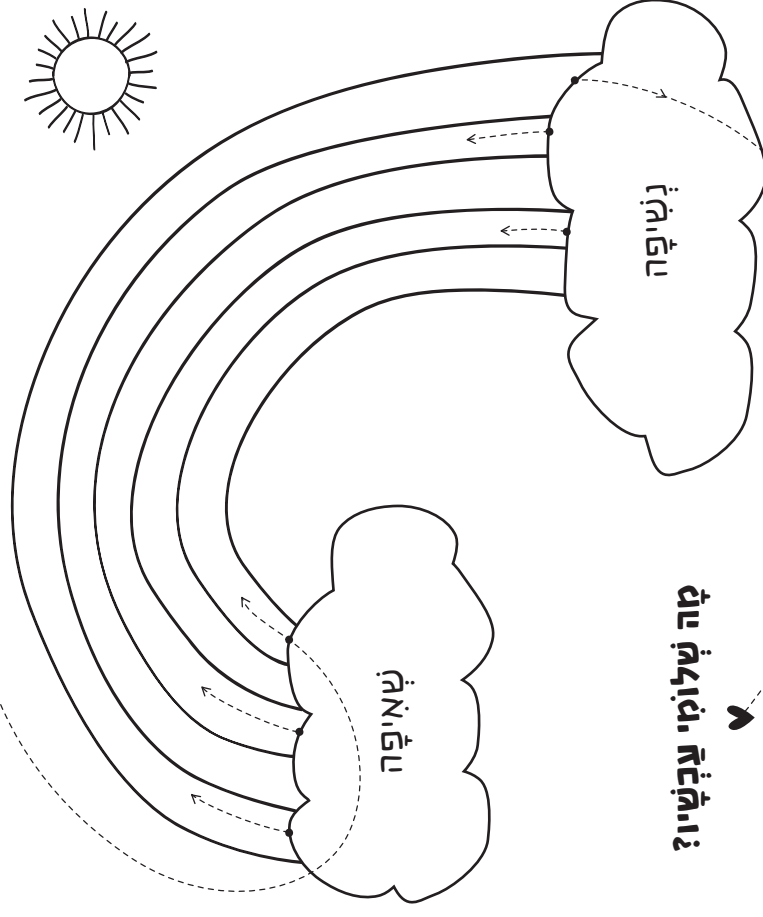
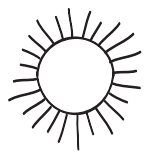
מינפדנס לכל גיל
מבאיל טורנא • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL

חוש קש

לשימוש פרטי, חינוכי ומפולי. מן לעשות שימוש מסחרי • דף הצביעה מינו מהווה תחליף
לטיפול כלשהו • השימוש מחייב תשומת לב והוא באחריות המשתמש. ת. בלבד • ט.ל.ח.

השם שלי

השם שלי הוא והוא נחמד ויפה.
 השם שלי הוא והוא נחמד ויפה.



מה זה שמיים?

אדמה



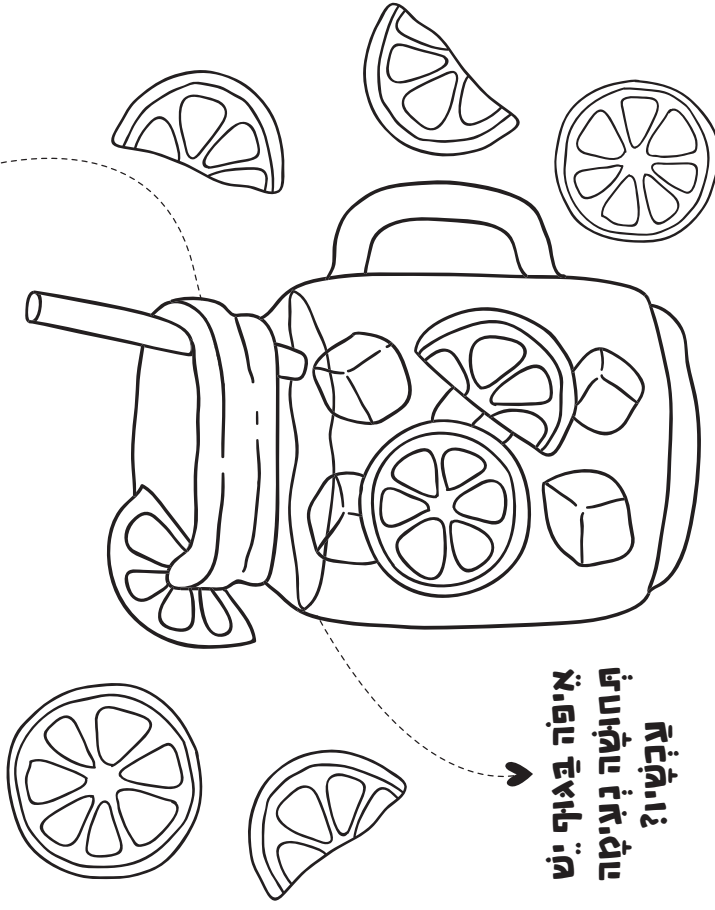
מינדרפולנס לכל גיל
 מביאיל טורנאו • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL

חוש קוש

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

מבט

המבט שלי הוא והוא נחמד ויפה.
 המבט שלי הוא והוא נחמד ויפה.



מה זה מבט?

