

האם אפשר להשתעמם כשאנחנו בתשומת לב?

זמנים של האטה, הפסקות ואי-עשייה יכולים להיות כר פורה לטיפול מנוחה עמוקה, יצירתיות, דמיון ומשמעות. יחד עם זאת, חוויה של שעמום לעיתים תפגיש אותנו עם רגשות 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 בעיני לטפח גם רגעים שכאלה), אלא על מנת שתהיה לנו הזדמנות להיזכר במה שחשוב לנו (ולידות/ים) לממש, ובאילו חוויות נרצה להשקיע את הזמן שלנו. כשהרשימה גלויה לעין, החיבור לדברים המשמעותיים לנו יותר נגיש ואפשרי.

דפי התכנון לחופש מוצעים לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי (לא מסחרי). ניתן לתמוך בעשייה שלי ולהעביר לי דאנה (תשלום בהתאם ליכולת ובנדיבות הלב) בין 50-20 ש"ח לפייבוקס שלי 052-2754182. במידה והתשלום מכביד עליך אפשר להשתמש ללא תשלום כלל.

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

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 התכנון 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 התכנון אינם מהווים תחליף לטיפול כלשהו ♥ השימוש בהם
מחייב תשומת לב והוא באחריות המשתמש. ת.בלבד ♥ כתיבה ועיצוב: אביגיל טורנאו ♥ ט.ל.ח.

ל

החוצה לאחש
זאמא

יצירה

ציור

בניה

פיסול

אופניים

פיקניק

טיול

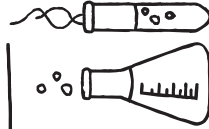
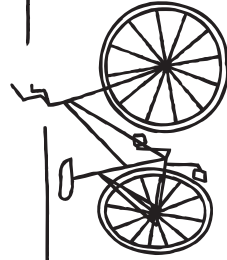
ם

חדש
משהו

להמציא משחק

לכתוב סיפור

להציג הצגה



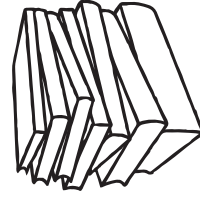
ב

מבונה
יחידה

מוזיקה

קריאה

שינה



ש

שקט

ספרים

משחק עצמאי

מיינדפולנס

ע

עזרה
ושיתוף
פאולה

בישול

התנדבות

סידור

ב

מחקר
ואנונימי

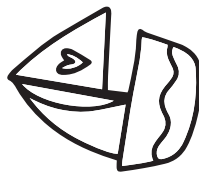
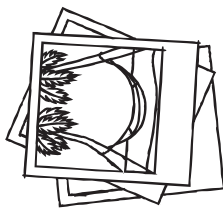
כדור

גומי

מחבואים



הכפל אנכי יפול בהופש הגדול



יולי 2024 סיון-תמוז, תשפ"ד

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
ל	6 כט	5 כח	4 כז	3 כו	2 כה	1
ז	13 ו	12 ה	11 ד	10 ג	8 ב	7 נ
ז	20 א	19 יב	18 יא	17 י	15 ט	14 ח
ב	27 כ	26 יט	25 יח	24 ז	23 טז	21 טו
					צום יז בתמוז	י"ד מלא
			31 כה	30 כד	29 כג	28 כב

מולד
הירח



הכפל אנני יפול בקופש הגדול

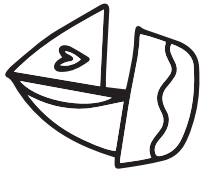
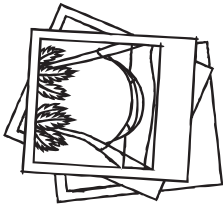


אוגוסט 2024 תמוז-אב, תשפ"ד

שבת	שני	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
כח 3	כו 2	1				
ו 10	ה 9	ד 8	ג 7	ב 6	א 5	כט 4
ג 17	ב 16	א 15	י 14	ט 13	ח 12	ז 11
כ 24	יט 23	יח 22	יז 21	טז 20	טו 19	יד 18
כז 31	כו 30	כה 29	כד 28	כג 27	כב 26	כא 25



הכפל אנני יפוללה בחופשה הגדולה



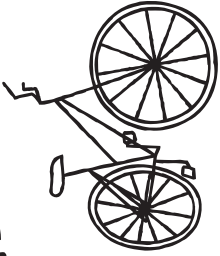
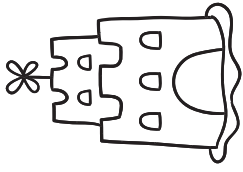
יולי 2024

סיון-תמוז, תשפ"ד

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
ל	6 כט	5 כח	4 כז	3 כו	2 כה	1
ז	13 ו	12 ה	11 ד	10 ג	8 ב	7 נ
יד	20 א	19 יב	18 יא	17 י	15 ט	14 ח
כא	27 כ	26 יט	25 יח	24 ז	23 טז	21 טו
					צום יז בתמוז	י"ד מלא
			כה	31 כד	30 כג	29 כב
						28



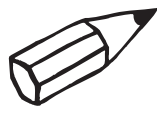
הכפל אנני יפוללה בחופשה הגדולה



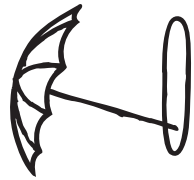
מיוגוסט 2024 תמוז-אב, תשפ"ד

שבת	שני	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
כח 3	כז 2	כו 1				
ו 10	ה 9	ד 8	ג 7	ב 6	א 5	כט 4
ג 17	ב 16	א 15	י 14	ט 13	ח 12	ז 11
כ 24	יט 23	יח 22	יז 21	טז 20	טו 19	יד 18
כז 31	כו 30	כה 29	כד 28	כג 27	כב 26	כא 25



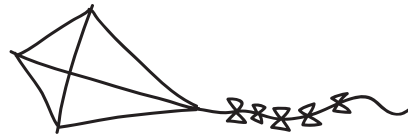
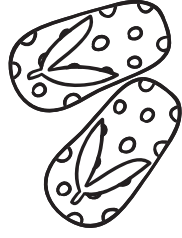


התחנך הגדול של זוגות



ממש מתחשק לי...!

אני רוצה לבלות עם...!



אשמח להקדיש זמן ל...!

חשוב לי להקפיד על...!

