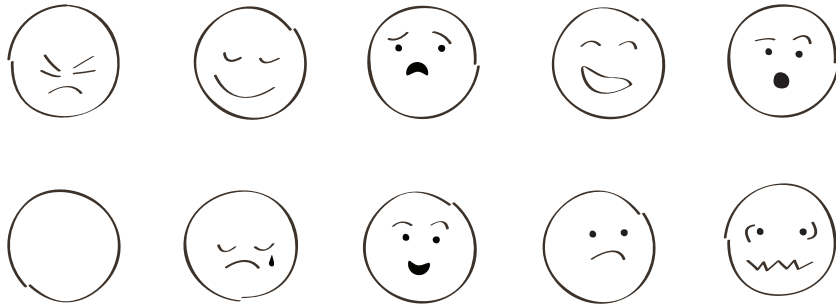


איך אני מרגיש.ה עכשיו?

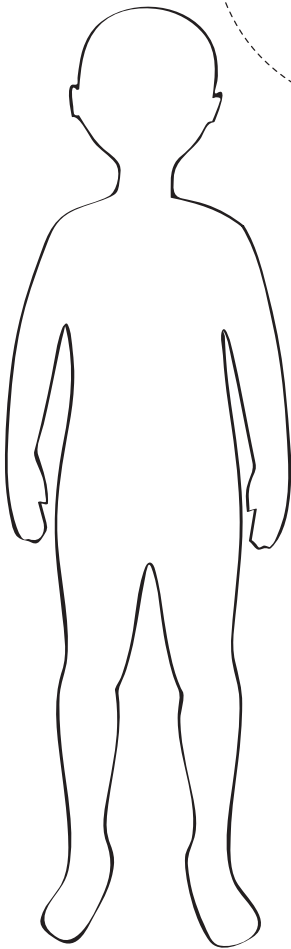
נקח נשימת בטן עמוקה, נפנה את הקשב פנימה ונשים לב:

איזה רגש נוכח עכשיו?



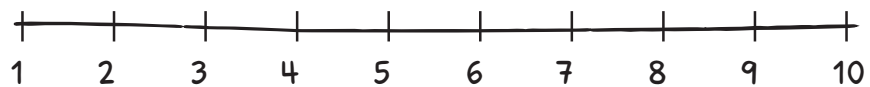
האם יש לרגש תחושה בגוף?

נצייר בדייק איפה ובאיזה צבע

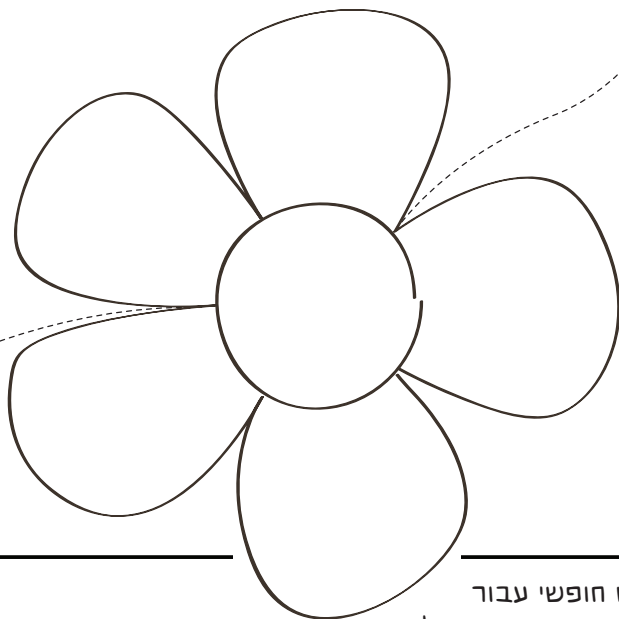


באיזו עוצמה הרגש?

אפשר גם לתאר במלים: האם הוא גדול כמו הים או קטן כמו עליה?



מה יכול לעזור לי עכשיו?
נכתב או נצייר בתוך הפרח



מיינדפולנס לכל גיל
מביגיל טורנאו • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL

חוש קוש

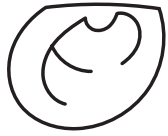
♥ לשימוש חופשי עבור
הורים, צוותי חינוך וטיפול
♥ דף העבודה אינו מהווה
תחליף לטיפול כלשהו

סימני הטהיטה

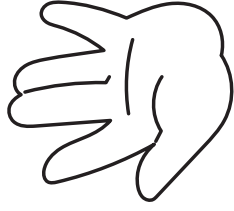
נחם נשימת בטה גמלה,
נחבון סביב ונצא:



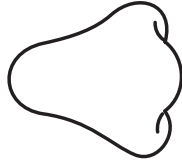
נשימת רוחה
5 דברים



נשימת שומע.ת
4 צלילים



נשימת ממשש.ת
3 דברים



נשימת ריחות נשימת
2 מריחה



נשימת טועם.ת
1 טעם

אלו הטהיטות יש בגוף עכשיו?



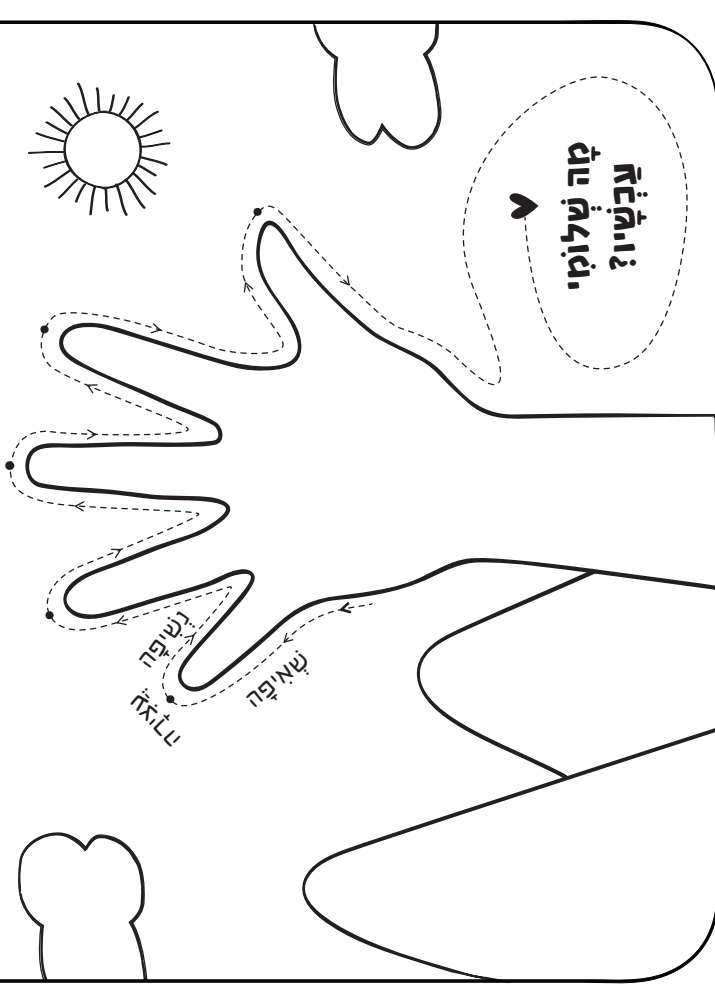
מיינדפולנס לכל גיל
מביגיל טורנמן • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL

חוש תש

לשימוש חופשי עבור הורים, צוותי חינוך ומיפול דף העבודה אינו מהווה תחליף לטיפול כלשהו

למה לא?

נחם יד בנחיר ובנחיר האצבע של היד השנייה
נחיל על האצבעות האצבע על היד.
נשימתה דרך היד האף נחלה על היד,
נשימתה דרך היד האף נחלה על היד,
נשימתה דרך היד האף נחלה על היד.

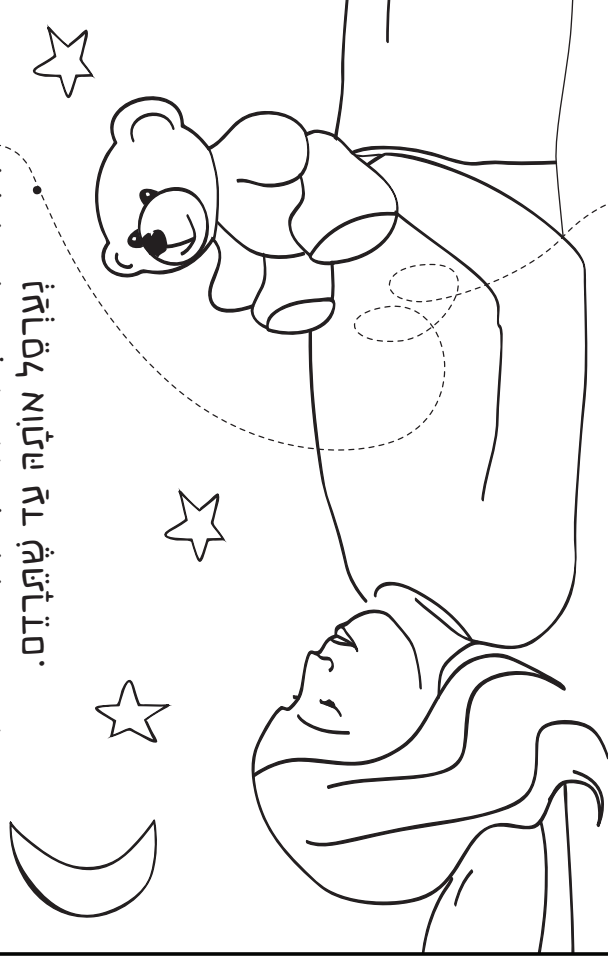


מה שלומי?
עכשיו?



כדור טלויז

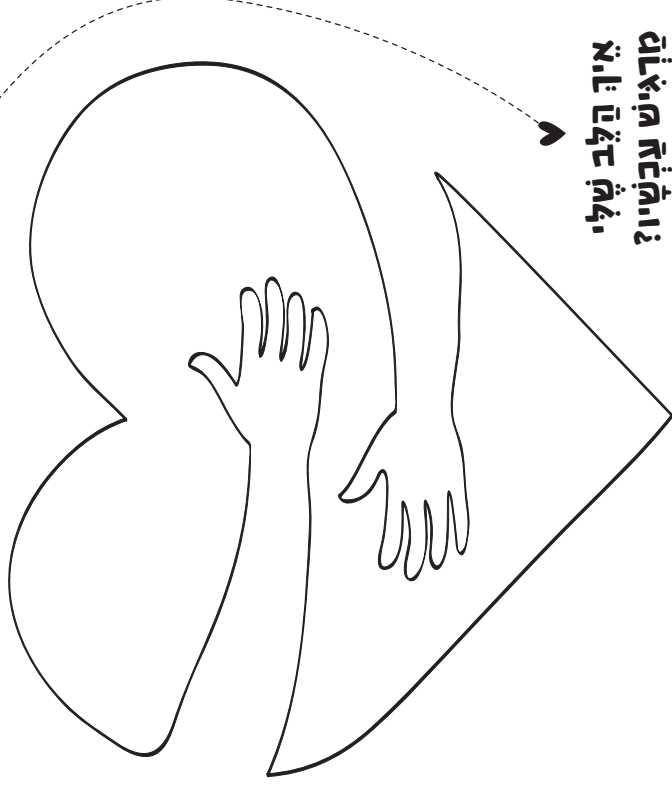
- נשכב על הגב ונניח את הידיים והברכיים על הכדור.
- נראים את חלקי הידיים והברכיים.
- ננשם נשימות בטן עמוקות ומפזות.
- ונראה את הבבית נעה ונושמת יחד מתנונו.
- נערוסל אותה עד שתירדם.



האם הגאומטריה מאתגרת אתכם?
אם כן נעצם עיניים בעידינויות. במידה ולא
מפזר לעשות עוד פחה נשימות עם הבבית

הבית

- נבדל את אזורי האצטות חלקי מתימתה
- לנו אצטות: חלק, פינוני ומחלק?
- נפזש ידים לאצטות, נחלק עם מחבר
- מחלקות ומוחלקות מחלקות.
- נפזר עד 20 ובידניות נחלקות.



האם אתם יכולים
לחלק את הלב?



מיינדפולנס לכל גיל
מבוגר טורנר • 052-2754182
WWW.MINDFULABI.CO.IL

חוש קיש

לשימוש חופשי עבור הורים, צוותי חינוך ומיפול



דף העבודה אינו מהווה תחליף לטיפול כלשהו

