



למידה מתקופה מאתגרת

מהלך הדרגתי של התבוננות וכתובה

משך המהלך: אישי 15-25 דק' | קבוצתי 35-60 דק'



בעצימת עיניים או בכתיבה



תרגיל דמיון קצר



ניקח שלוש נשימות עמוקות וניתן לגוף להירגע.
אפשר לעצום עיניים ולדמיין או לכתוב את הדברים.



תשומת לב לצלילים, למראות ולתחושות הגוף



תנועה פנימית



נדמיין מצב בו אנו יוצאים מתוך סבך של צמחייה,
משהו שסגר עלינו והקיף אותנו משתחרר וקל לנו לנוע.



תשומת לב להרגשה, למחשבות, ולאנרגיה בגוף



עצירה פנימית



נמצא פינה מוצלת ונעימה לשתות מים ולהירגע.
נשב או נישען על גזע עץ כדי להסדיר את הנשימה.



תשומת לב להרגשה, למחשבות, ולאנרגיה בגוף



התעוררות פנימית



ניקח שלוש נשימות עמוקות ונחזור לכאן ועכשיו.
נפקח את העיניים ונשים לב לשינוי בתחושות בעת המעבר.



שחרור

אוויר

הקלה

לבד

נשימה

הפסקה

עצירה

שקט

רגיעה

הרפיה

דרך הדמיון

נבחר מילה או כמה מילים לסמן את ההרגשה
לאחר הדמיון ונכתוב בחופשיות את מה שעולה

סיום

התרחבות

מרחב

קלילות

פניות

שינוי



למידה מתקופה מאתגרת

מהלך בן 7 שלבים 7-3 דק' כתיבה לכל שלב

כתיבה חופשית ולא מחייבת, כזו שאפשר לזרוק אחר כך



כתיבה חופשית



מבט פנימה

משך כתיבה: 3-7 דק'

נתבונן פנימה ונזהה את ההרגשה העכשווית, תוך כדי
כתיבה נרחיב את נוכחות הרגשות החיוביים. ננסה
לפרט את כל הדברים הטובים שקיימים עבורנו כרגע.



הרפיה

אוויר

הקלה

נשימה

חזרה

אהבה

שמחה

שקט

רגיעה

הרגשה

שייכות

התרגשות

נבחר מילה או כמה מילים לסמן את ההרגשה
שיש לנו כרגע ונכתוב בחופשיות את מה שעולה

התרחבות

סיפוק

חיוניות

שחרור

כוח

כתיבה חופשית



מבט לאחור

משך כתיבה: 3-7 דק'

נביט לאחור וניזכר במצב וברגשות הנלווים לו,
נתבונן בעצמנו ונזהה קשיים שחווינו - כאלה
שהסתיימו, וכאלה שעשויים לחזור בהמשך הדרך.



בלבול

בדידות

ביקורת עצמית

עצב

פחד

ייאוש

עייפות



הרגשה

מרמור

רעש

תקיעות

נבחר מילה או כמה מילים לסמן את ההרגשה
שעלתה ונכתוב בחופשיות את מה שעולה

כאב

מחנק

קושי

חולשה

חוסר משמעות

כתיבה חופשית



מבט קדימה

משך כתיבה: 3-7 דק'

נבחר להוביל את עצמנו קדימה ולחזק את עצמנו תוך
מיקוד בנקודות הכוח ובחירה בכל מה שיכול לעזור
לנו להתמודד בפעמים הבאות שדבר דומה יקרה לנו.



מבט קדימה

חיפוש השראה

עדינות

למידה מהטבע

תנועה

יצירתיות

קבלת התהליך

חמלה עצמית



להוביל קדימה

הערכה עצמית

הקשבה לעצמי

אמונה בכוחי

נבחר מילה או כמה מילים לסמן את ההרגשה
שלנו ונכתוב בחופשיות את מה שעולה

אהבה עצמית

אומץ

מנוחה

התמסרות

עזרה לאחרים



מילים לעצמי

ניסוח משפט, בחירה או תובנה
או הקשבה לשיר שמתנגן בראש





ציטוט לדרך



”אחרי מאמץ גדול, עלינו להקדיש זמן להתאוששות,
ולתת לעצמנו רשות ”להוריד הילוך” לזמן מה.”

וואבי סאבי החכמה היפנית למצוא שמחה בדברים הקטנים | בת' קמפטון





התבוננות וכת'בה



נטאלי שריקי



www.he-ara.com

נטאלי 054-7252195