



רגע בטבע – זמן עם עצמי

איזה כיף שבחרתם לצאת לטבע, לנשום אוויר נקי, לשחרר את המחשבות ולקבל החלטות שיסייעו לכם לחיות חיים טובים יותר. אין ספק שכבר עשיתם בחירה נכונה!

1. בחרו פינה שקטה בשמורה, כזו שלא עוברים בה הרבה אנשים, אך שהיא בטוחה ומוגנת ועל שביל מסומן.

2. התמקמו, שימו לב שהגוף בתנוחה נוחה ונעימה, שימו לב לכל איברי הגוף, עברו בראש אחד-אחד ושחררו את השרירים הקפוצים מהשבועות והחודשים שעברו עלינו.

3. עצמו עיניים, אך לפני זה, שימו לב:

- האם באמת חשוך כשעוצמים עיניים? או שרואים אור? תנועה?
- מרגישים את הרוח על העור? איפה מרגישים?
- מה אנחנו שומעים? ציפורים? מכוניות? אנשים?
- לא לשכוח להתרכז בנשימה.

הנה עוד כמה פעילויות קטנות שאפשר לעשות ביחד – רגע בטבע!

המקום שלי:

פזרו את בני המשפחה/הקבוצה
כל אחד/ת למקום אחר למשך דקה.
אחר כך חזרו וספרו זה לזה:
מה ראיתם? מה שמעתם?
מה הכי אהבתם?

שלוש דקות של שקט

ממש עם טיימר והכל. בחרו לכם פינה
ליד הנחל, ובמשך שלוש דקות של שקט
התבוננו בטבע: ראו איך הנחל זורם,
פרפרים עפים, ציפורים מתקרבות...
מה תופס את תשומת הלב?

עננים-עננים בעיניים:

שכבו על הגב
והתבוננו בעננים במשך שתי דקות.