מסע פנימה

קטעים קצרים על חורף ופנימיות

- 14 קטעים מקוריים: מאמרי הגות, שירים, סיפורים, מכתב, יומן ומשל
- קריאה · לשון ציורית · כתיבה · שיחה



מה זה "מסע פנימה"?

מסע בלי מזוודה

- לעצור ולשאול שאלות על עצמנו
- מה אני אוהב/ת? מה מפחיד אותי? מה מאיר לי?
- אין קו סיום – אנחנו משתנים כל הזמן



למה דווקא חורף?

עונה שמזמינה להאט

- ערבים ארוכים ושקט
- האדמה "נחה" ואוספת כוח
- רגע של שקט = זמן שבו אנחנו נאספים

צמיחה מתחת לפני השטח

מה שלא רואים – קורה

- שורשים, פקעות וגחלים
- שינוי מתחיל בפנים
- סבלנות כלפי עצמנו



אור בתוך החושך

הפנס שבלב

- זיכרון של חיבוק, מילה טובה, צחוק עם חברים
- אפשר "להדליק" את האור שבפנים
- ולהיות פנס בשביל מישהו אחר



הקטעים שלנו

לבחור קטע לפי מטרה

- האטה: "החורף לא ממהר", "הדובון שלא רצה לישון"
- צמיחה: "עץ בחורף", "מתחת לאדמה", "אחרי הסערה"
- קולות פנימיים: "שני קולות", "מכתב לעצמי", "שלולית"

לשון ציורית

חמישה אמצעים לזהות

- דימוי – השוואה עם "כמו / כאילו"
- מטאפורה – השאלה בלי מילת דימוי
- האנשה · ניגוד · חזרה



דוגמאות מהקטעים

מה האמצעי?

- "הגשם מתופף על החלונות" – האנשה
- "סבלני כמו סבא" – דימוי
- "התחנות הן שאלות" – מטאפורה



איך קוראים קטע הגותי

שלושה שלבים

- איתור – מה כתוב?
- פרשנות – מה הכוונה?
- הערכה – מה אני חושב/ת ולמה?



רגע של שקט

נשימת 3–3

- נושמים פנימה: אחת, שתיים, שלוש
- נושמים החוצה: ארבע, חמש, שש
- שמים לב: מה אני שומע/ת עכשיו?



המסע שלי פנימה

שאלת כתיבה

- כתבו על רגע שבו האטתם וגיליתם משהו על עצמכם
- השתמשו בדימוי אחד לפחות
- הכתיבה שלכם – שיתוף רק מרצון

כרטיס שיחה

שיחה בכבוד

- מקשיבים בלי לשפוט
- מותר לבחור "לעבור"
- מה שנאמר במעגל – נשאר במעגל



מעגל בוקר – 10 דקות

איך מפעילים

- דקה של שקט ונשימה
- קריאת קטע קצר בקול
- שאלה אחת לשיחה (מרצון) ומשפט ליומן



כרטיס יציאה

לסיום

- משפט אחד שאני לוקח/ת איתי
- מילה אחת שמתארת איך אני מרגיש/ה
- יצרה: רוית ראש בן ישי