

אור משותף

לכל אחד יש אור קטן - מחשבה, מילה, צבע או רגע שמחזק ומאיר מבפנים.
בדף הזה כל אחד מוזמן לכתוב או לצייר את האור האישי שלו בתוך הצורה,
ולבסוף לגזור ולהצטרף עם כולם ליצירת פס אור משותף - כזה שמורכב מהרבה אורות קטנים.



כשמחברים את כל הניצוצות יחד - נוצר אור גדול שמזכיר כמה כוח יש בחיבור.
הצורה אולי נראית אחידה, אך ניתן לסובב, להפוך ולבחור איך ייראה האור האישי.
אסור ארנסט לט קבוצה, תאריך או כותרת מילות - וליצור יחד עם אור אחד למחבר אבות וריונות.

גם אור יחיד מאיר, אבל כשאורות נפגשים-
משהו בלב נהיה גדול יותר



שביל האורות שלי

בכל דרך יש נקודות אור – רגעים, אנשים וחוויות שהשאירו בתוכנו חום וזיכרון טוב. הדף הזה מזמין לעבור בשביל האישי, ולסמן בכל תחנה אור קטן שנפגש בדרך – משהו שהזכיר שאפשר, ששייכים, שממשיכים.

אדם שמאיר לי:

מקום שמרגיש כמו אור או ביטחון:

חוויה שזכורה לי באור טוב

מחשבה שחיממה מבפנים:

רגע קטן של הצלחה:

מילה טובה ששמרתי בלב:

רגע שבו הרגשתי שייר/ת:

האור שסביבנו גדל בכל פעם שאנחנו שמים לב אליו.



האור הקטן שלי

לפעמים אלה דווקא הדברים הפשוטים שמחזקים אותנו-
אדם, מקום, פעולה או זיכרון קטן שמחזיר תקווה,
בדף הזה נכתוב שלושה אורות קטנים שמזכירים לנו שאפשר, גם כשקצת חשוך.



Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

גם ניצוץ קטן הוא התחלה של אור גדול.



רגעים של חושך ורגעים של אור

לפעמים יש רגעים שקשה, ולצידם רגעים קטנים שעוזרים להרים את הראש. הדף הזה מזמין לחשוב על שניהם – מה כיבה, ומה עזר להאיר קצת מחדש.

מה עזר לי לצאת מהם, אפילו קצת

רגעים שבהם היה לי קשה



לפעמים ההתחלה היא כשוט **להאמין** שאפשר שוב.

