

## על הספר: אל תשכחי לנשום : מיינדפולנס לנשים עסוקות

מחברים: מחבר/ת: מוראלים, שונדה

סימן מדף: מור

מספר מיון: 153.7

משפט אחריות: שונדה מוראלים ; מאנגלית: נאוה אביב ; עורך אחראי: גיא בן נון

; עורכת ראשית: רוני בק ; עריכת תרגום: תרצה פלור

כותר נוסף: אל תשכחי לנשום

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון - פילוסופיה, פסיכולוגיה, פרפסיכולוגיה

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 207 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: דיונה

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0690

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 16/04/2026

מילות מפתח: נשים, מדיטציה, שיפור עצמי, מיינדפולנס, ספרי הדרכה

הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות.

### תקציר:

מתי בפעם האחרונה עצרת לנשום? הימים שלך מלאים. קריירה ומשפחה והסעות וקניות והורים וסידורים סידורים סידורים. בעומס הבלתי פוסק שקוראים לו החיים אין לך באמת זמן לעצמך. אבל אפשר גם אחרת. את לא צריכה שבוע חופש כדי לצאת מהלחץ. יספיקו רק חמש דקות. הספר, "אל תשכחי לנשום" מציע דרך פשוטה וישימה לשילוב מיינדפולנס בתוך שגרת היום. לעצור, להתמלא באנרגיה ולמצוא שקט פנימי בכל רגע – עם כוס קפה ביד, באמצע ישיבה, או אפילו בדיוק כשנדמה שהכול משתבש. בספר תמצאי שלושה סוגי הפסקות קצרות וממוקדות: הפסקות לנשימה שמביאות עמן רוגע, נוכחות ומודעות. הפסקות לתודעה שמסייעות להשתחרר מאמונות מגבילות ומחזקות ביטחון עצמי. הפסקות לאיזון שעוזרות לעצב את החיים שאנחנו באמת רוצות לחיות. "אל תשכחי לנשום" הוא מדריך נגיש ומעודד, שיגלה לך איך את יכולה לקחת זמן לעצמך גם כשאתן לך זמן. שונדה מוראלים היא פסיכותרפיסטית בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית (M.A.) והסמכה קלינית (M.A.) המתמחה בהפרעות הקשורות ללחץ ובטיפול מבוסס מיינדפולנס. -- מהכריכה האחורית.