

# הרפיה בתהליך הקריאייטיבי

ההרפיה תהיה לאחר איסוף נתונים ולפני הביצוע

## פעולה רפטטיבית

- סריגה, רקמה
- מקרמה
- קדרות
- תיקון
- גינון
- צבודה בוצ
- צביעה
- ניקיון
- תיקוף כביסה
- 
- 

## שינוי

- יציאה למרחב אחר
- שיחה עם חבר
- חנות דצת ממישהו חדש
- מחברת חדשה
- נוף שונה
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## תנועה

- הליכה
- ריצה
- אופניים
- סיוט
- יולגה
- ריקוד
- נדנדה
- נהיגה
- 
- 
- 

## הקשבה נינוחה

- מוסיקה ללא מילים
- מוסיקה בכלל
- הרצאה לא מחייבת
- פודקאסט על יצירה
- צפייה בסרט
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## לזרום עם המים

- מתחת / אמבטיה
- שכשוכ
- שחייה
- שטיפת כלים
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## יצירה אמנותית חופשית

- ציור, רישום
- לקחת קו לאייל
- ציור מנדלה
- צביעת מנדלה
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

סמנו לעצמכם את הפעולות שאתם מתחברים אליהם והוסיפו עוד משלכם!