

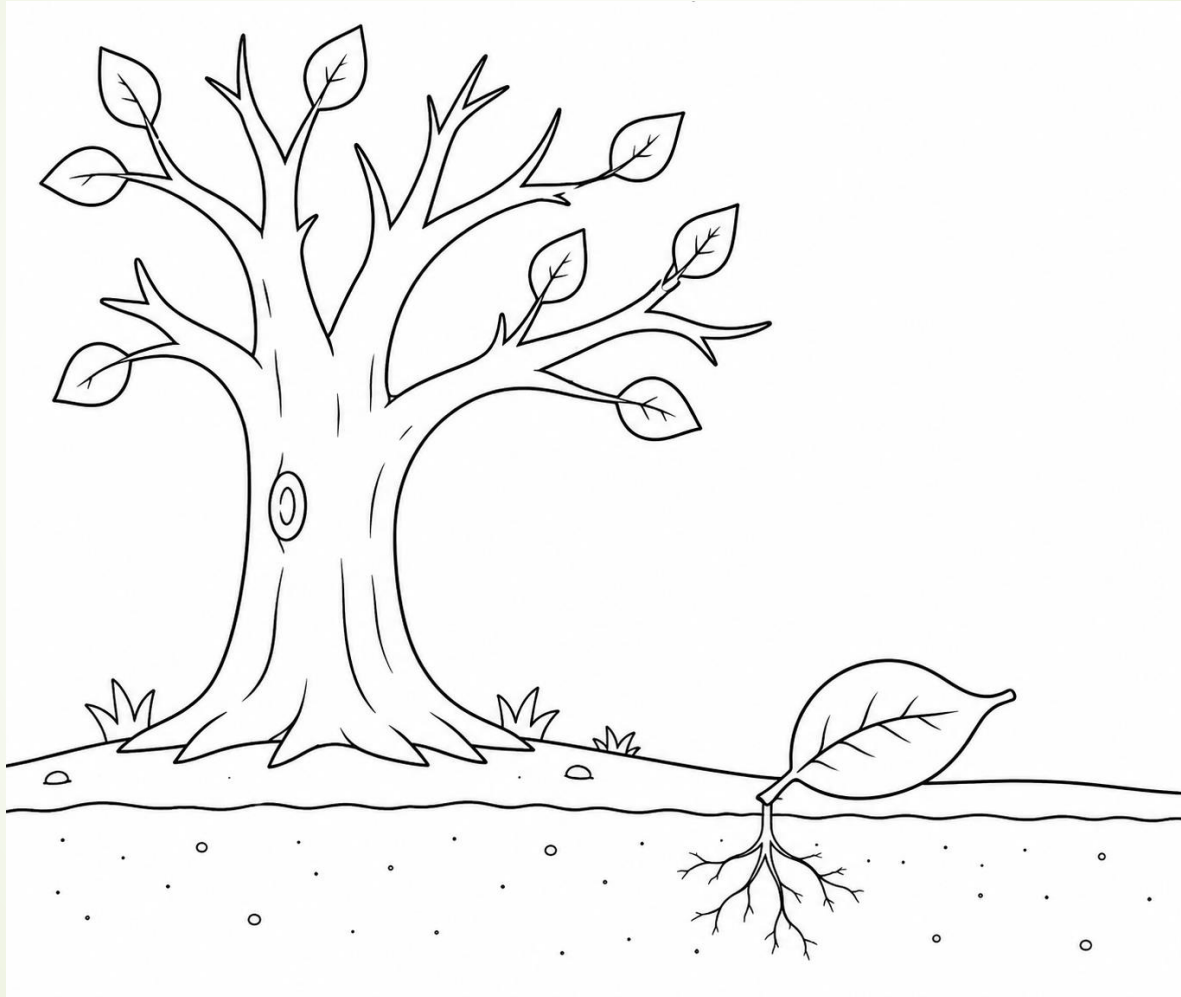


# 探险套装

为《打盹的叶子》而作

一份安静的邀请，去好奇 — 献给小朋友，也献给和他们一起的大人

# 给叶子、大树和柔软的泥土涂色 — 想象一下，好好休息是什么感觉



# 安静休息的活动

- 找一个安静的地方 — 室内或室外 — 然后休息几分钟。闭上眼睛，听听周围的声音。你听到了什么？你感觉到了什么？

# 一个值得好奇的问题

- ➡ 休息是什么感觉 — 不是睡觉，而是单纯地停下来，安静地待一会儿？
- ➡ 在下面写下或画出你的答案。



# 我知道如何休息 — 这本身就是一种力量

姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

休息不是放弃。 而是为即将到来的事物， 留出空间。

# 给大人的话

- 这份探险套装是一份安静的邀请，去留意休息 — 不是把它当作懒惰，而是成长中必要的一部分。你不需要一座森林或一片花园来完成这些活动。一扇窗、一个坐垫、片刻的安静，就已足够。让孩子来主导，让叶子教会我们：休息，可以是一种温柔的信任。