

# גיליון התעמלות מדיטצית רגשות



קח 10 דקות לביצוע כל שלב. **i**

## 1 שלב

שב, גב ישר. אתה יכול או להתיישב בכיסא, או לשבת על הרצפה על כרית. לעצום את העיניים ולהתחיל להתמקד בנשימה שלך, בתחושות של האף שלך, בגרוןך, בריאות שלך, בבטן שלך, כל שאיפה וכל נשיפה. קח כמה רגעים להתמקד מחדש ברגע הנוכחי, בכאן ועכשיו, ברגע הזה. ואז הרחיב את תשומת ליבך לכל גופך, כאילו אתה עוטר את גופך בבועת נשימה.

## 2 שלב

עכשיו שימו לב למחשבות שלכם. דמיין את עצמך מול מסך קולנוע וצפה במצעד המחשבות שלך על המסך הזה. צפו בהם מופיעים ונעלמים מהמסך. תסתכל עליהם כצופה, מבלי לשפוט אותם, פשוט לראות שהם שם ושהם עוברים. אם בהתחלה, שום מחשבה לא מגיעה על המסך, אל תדאג, זה נורמלי לחלוטין. רק חכה שיגיעו בסבלנות, כאילו חיכית לתחילתו של סרט.

קח את כל הזמן שלך לעשות את הצעד הבא **i**

## 3 שלב

עכשיו בחרו את המחשבה הכואבת ביותר, הכי אמוציונלית ותתמקדו בה. תקבל רגשות גם אם זה לא נעים. נסה לאתר היכן רגשות אלה באים לידי ביטוי בגופך. לאחר שאיתרת את החלק או את החלקים המדוברים בגופך, נשמו בתוך התחושה הכואבת ובכל נשיפה, חזרו: « מה שלא יהיה, זה בסדר, אני מקבל תחושות, אני מרשה לעצמי להרגיש את זה » עשה זאת כמה פעמים שאתה רוצה.