



א

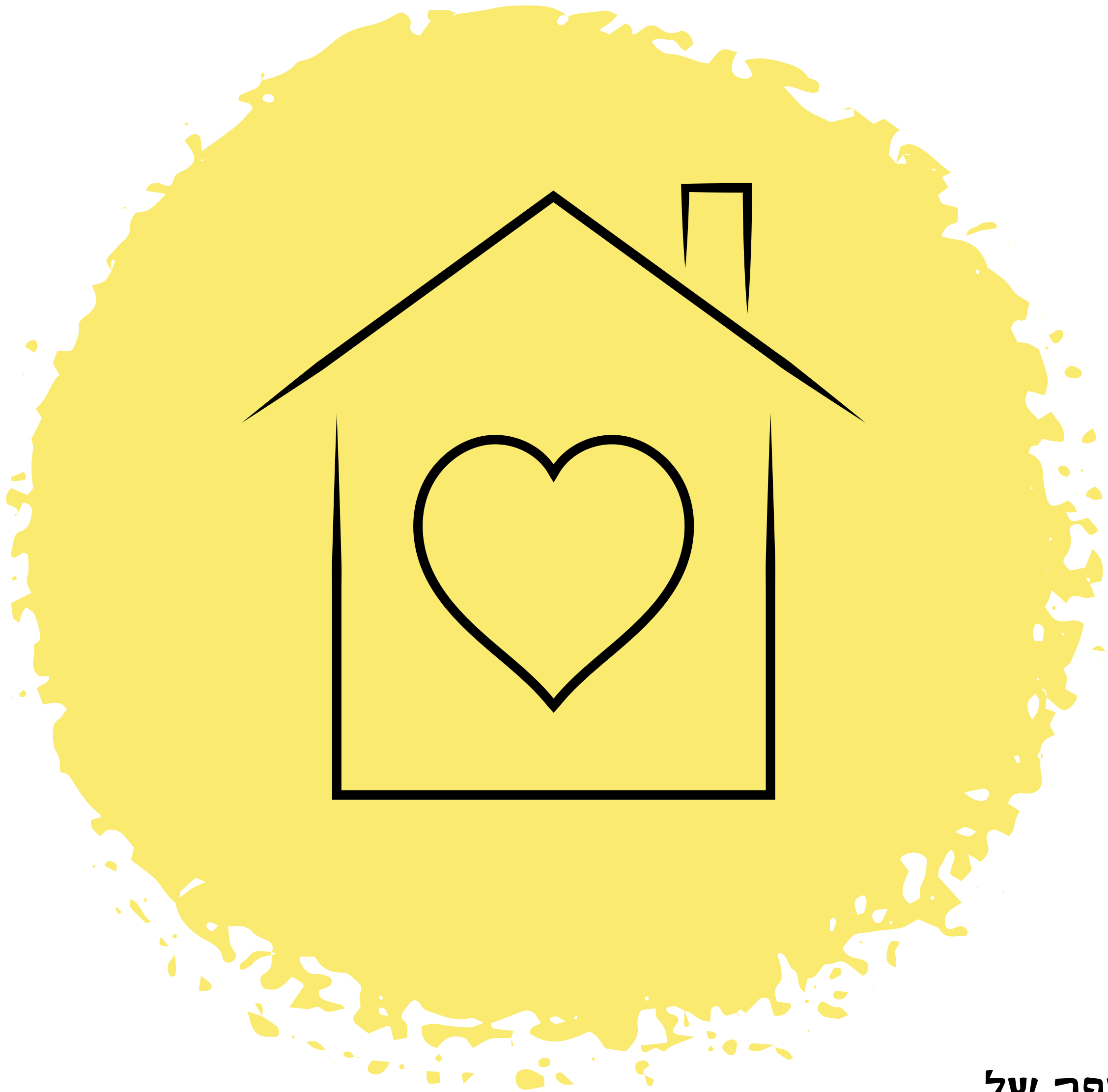


השפה של
תשומת הלב

איכפתיות



ב

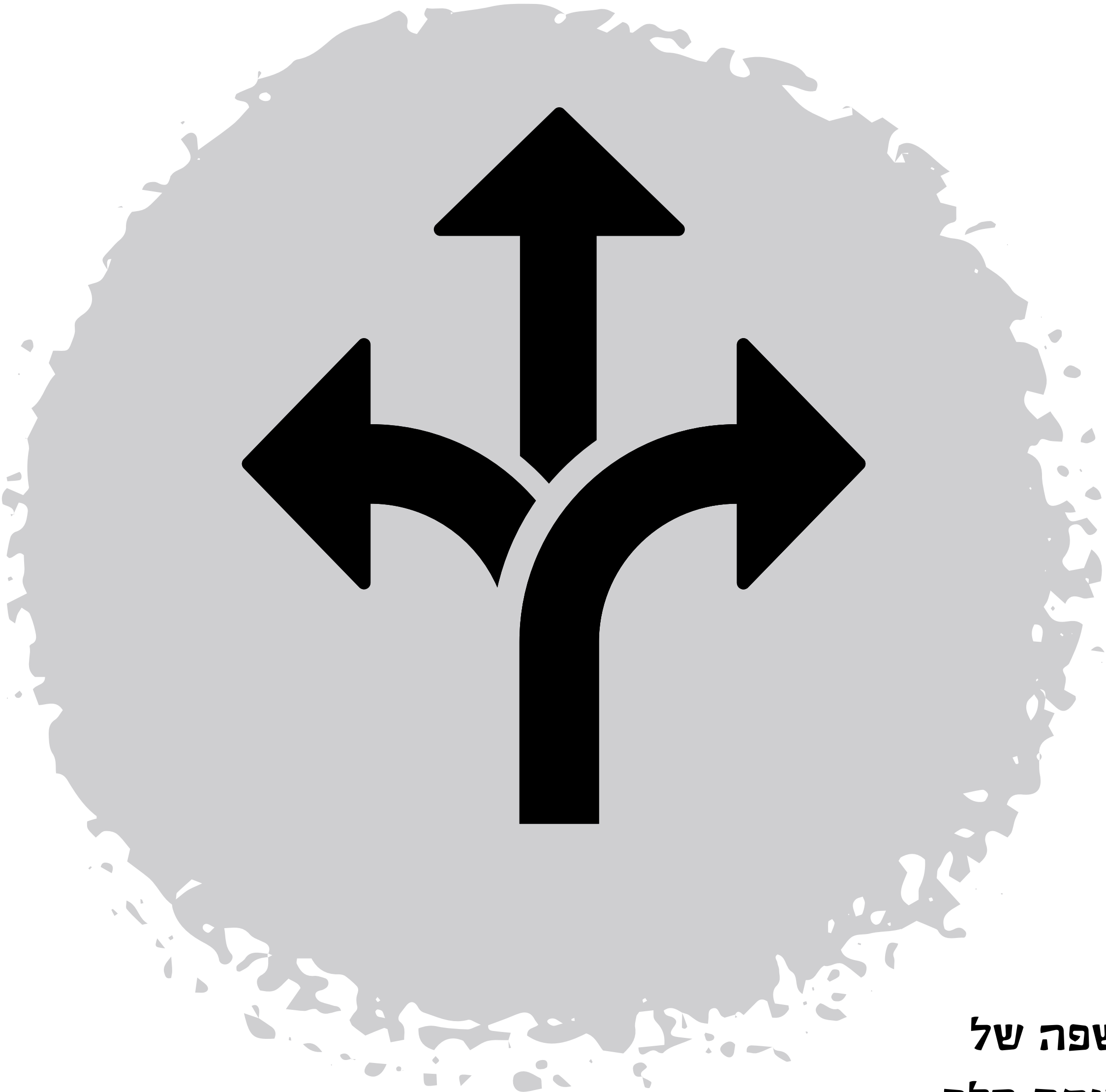


השפה של
תשומת הלב

בסיס בטוח

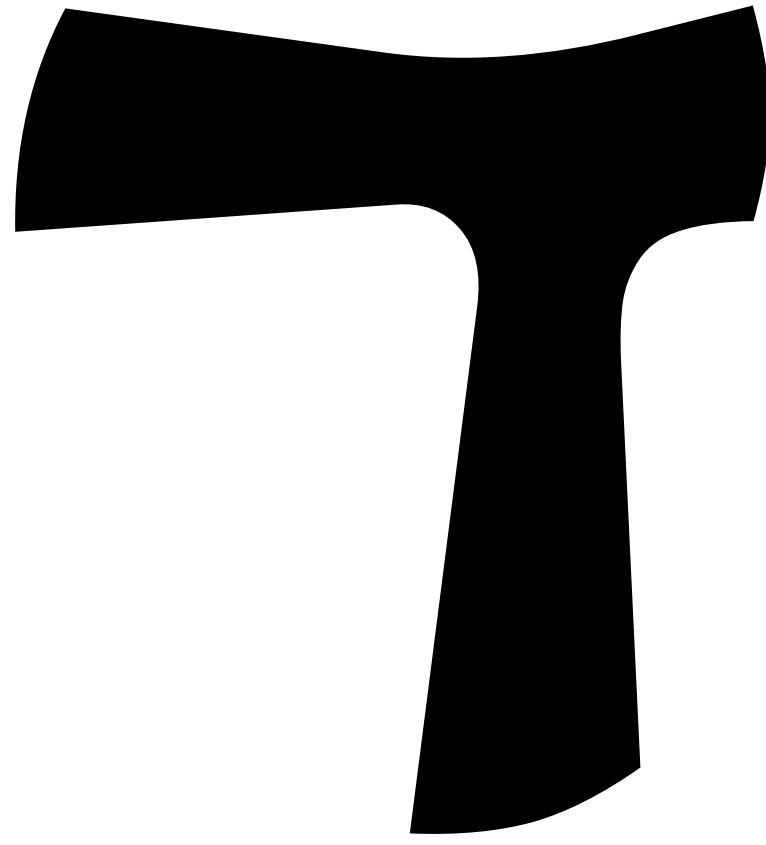


ג



השפה של
תשומת הלב

גמישות



השפה של
תשומת הלב

דיבור נכון



ה

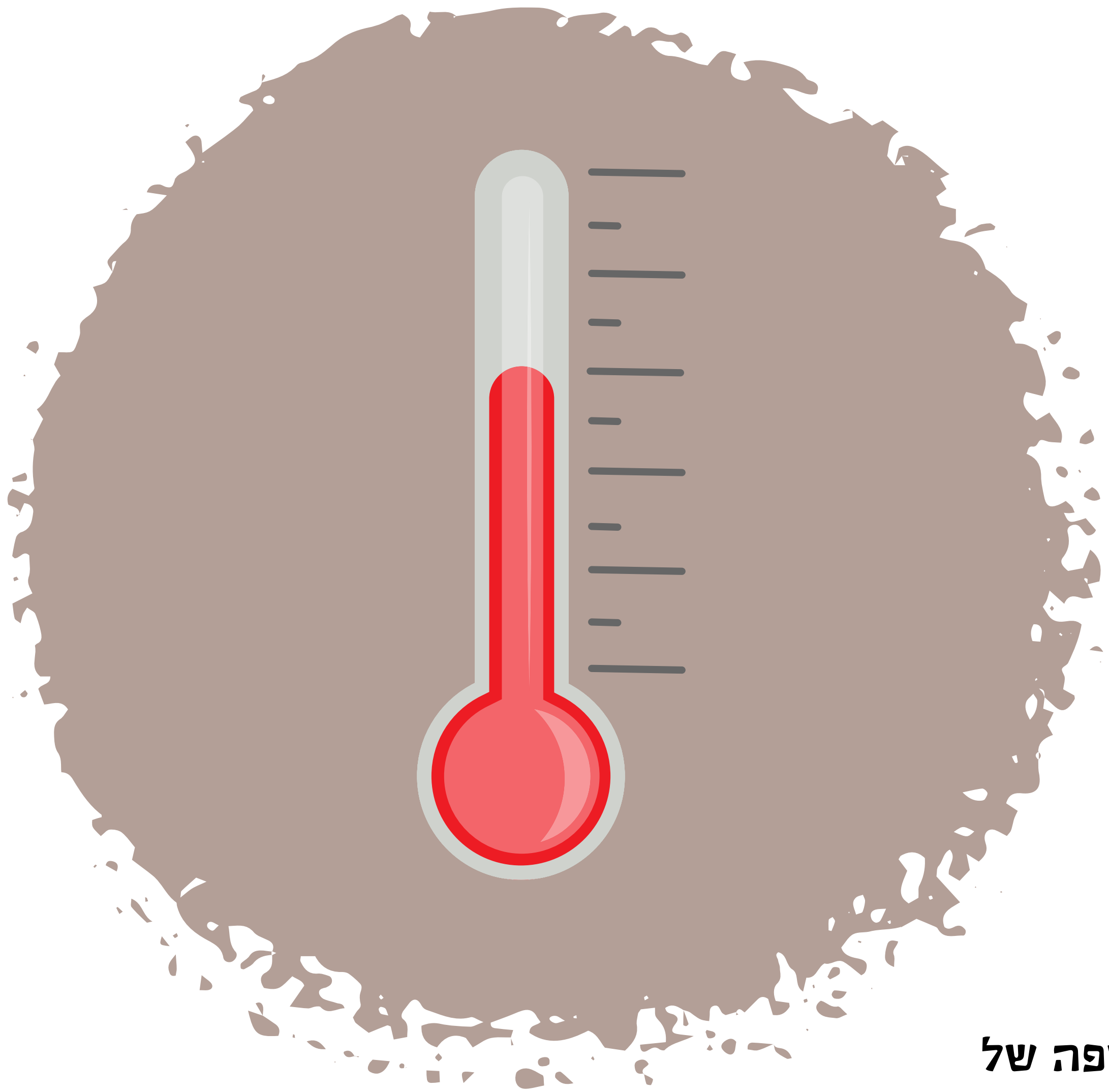
ת

השפה של
תשומת הלב

הכרת תודה

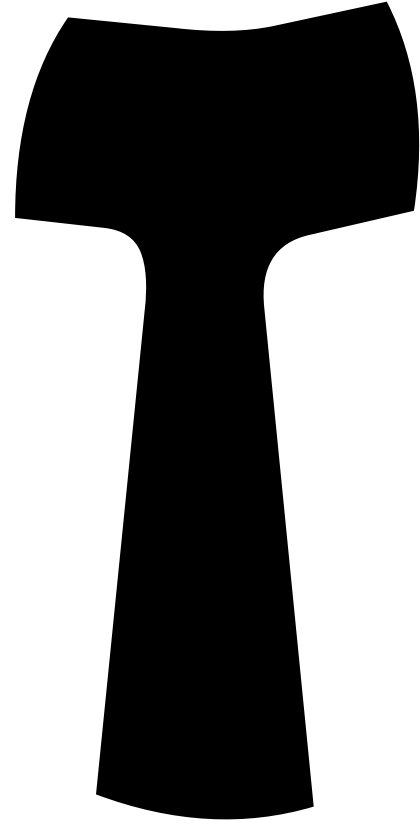


ר



השפה של
תשומת הלב

ויסות



השפה של
תשומת הלב

זמן לעצמי



ח

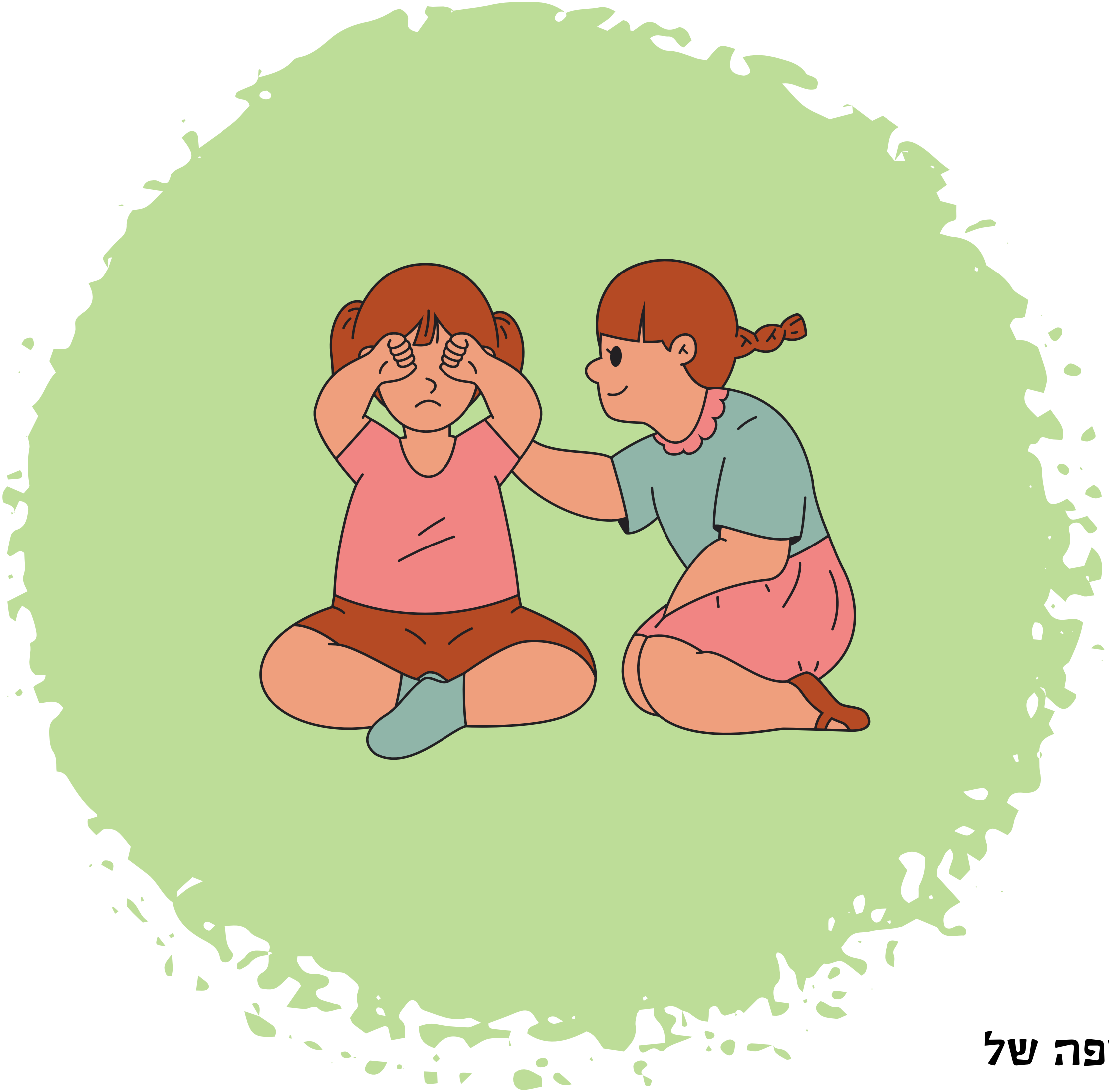


חמלה

השפה של
תשומת הלב



ט



השפה של
תשומת הלב

טוב לב



ר



השפה של
תשומת הלב

יצויב כמו הר



נ



השפה של
תשומת הלב

כוונה



ל

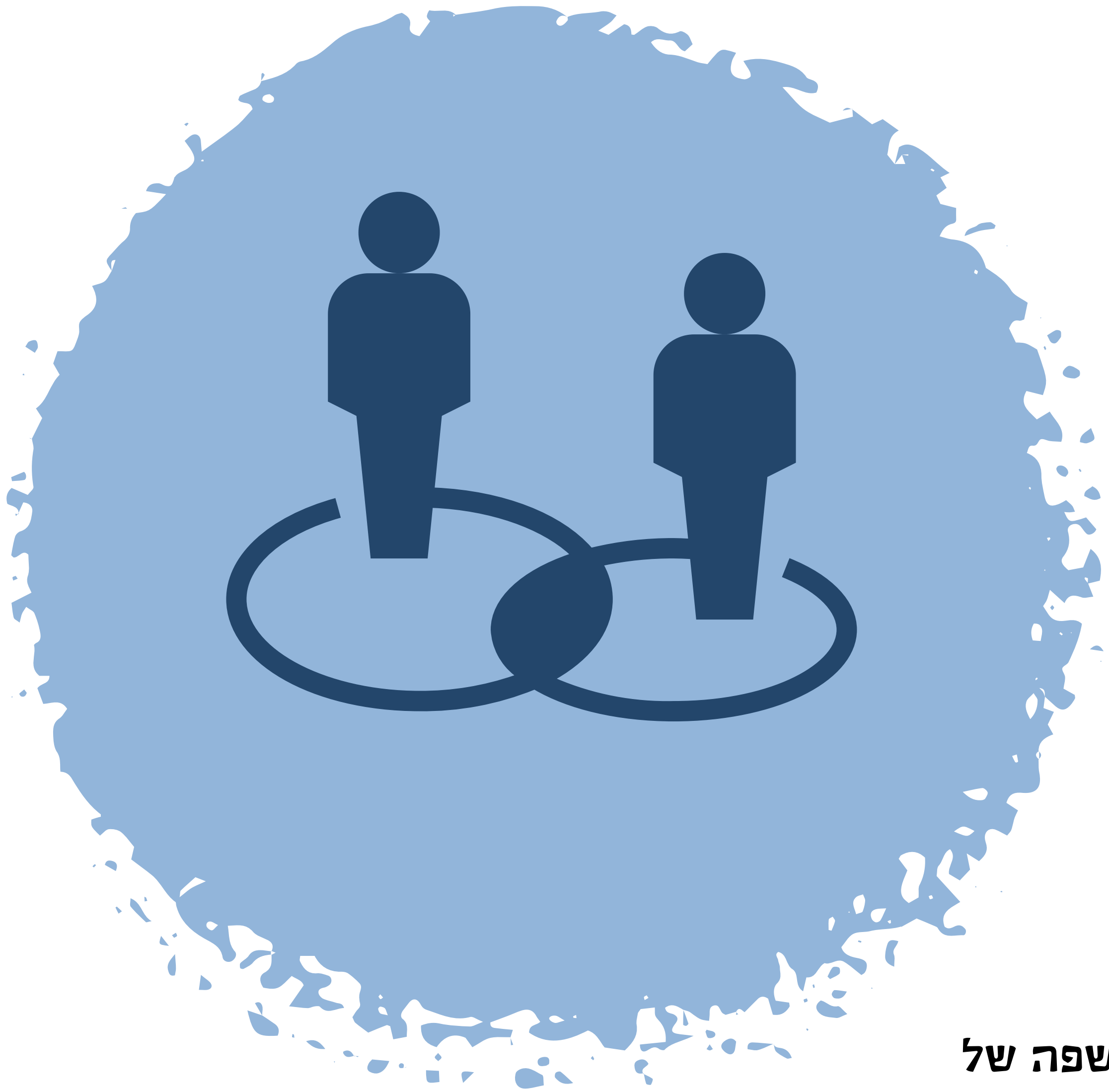


השפה של
תשומת הלב

לחקור



ת

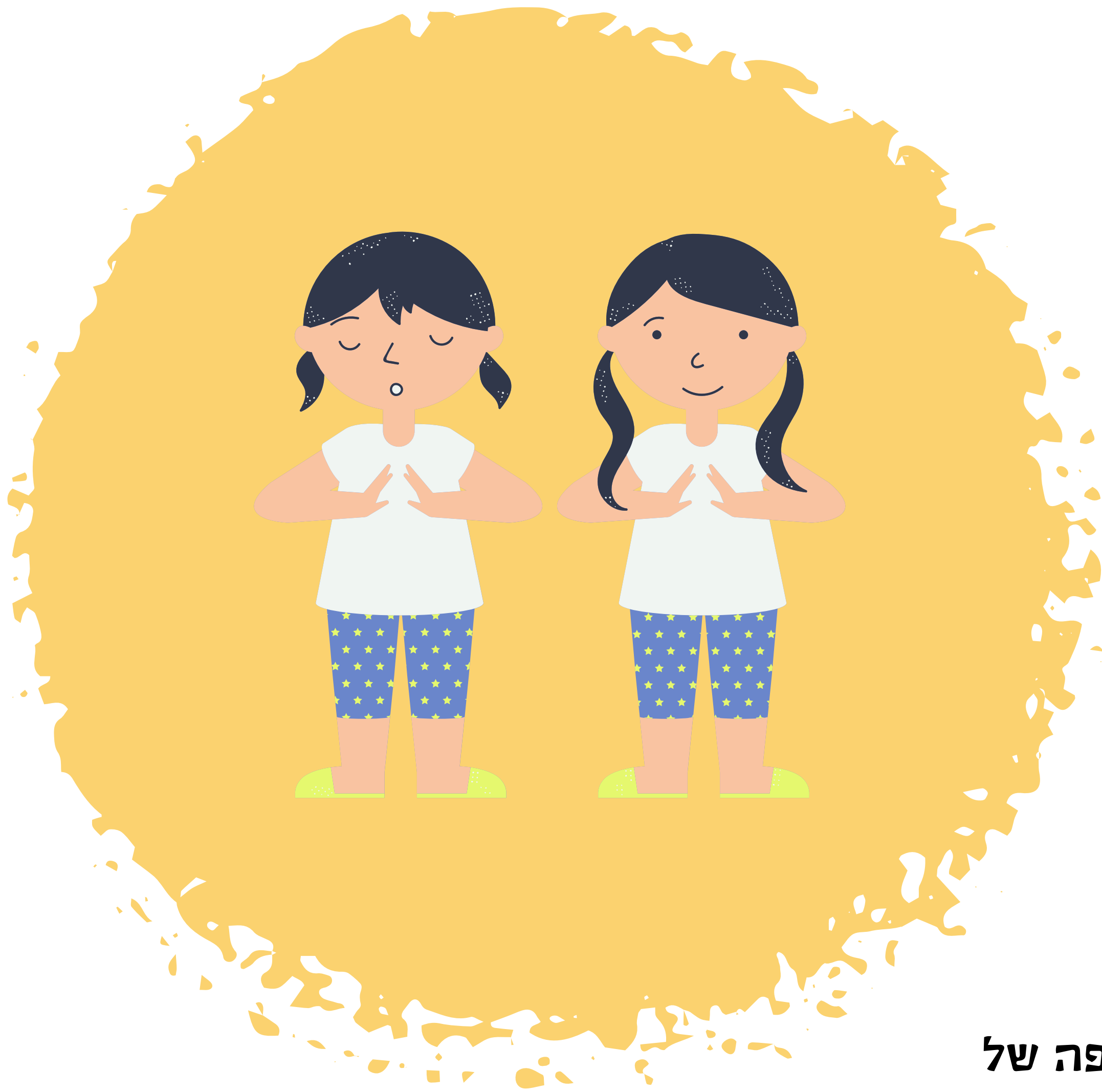


השפה של
תשומת הלב

מרחב אישי



נ

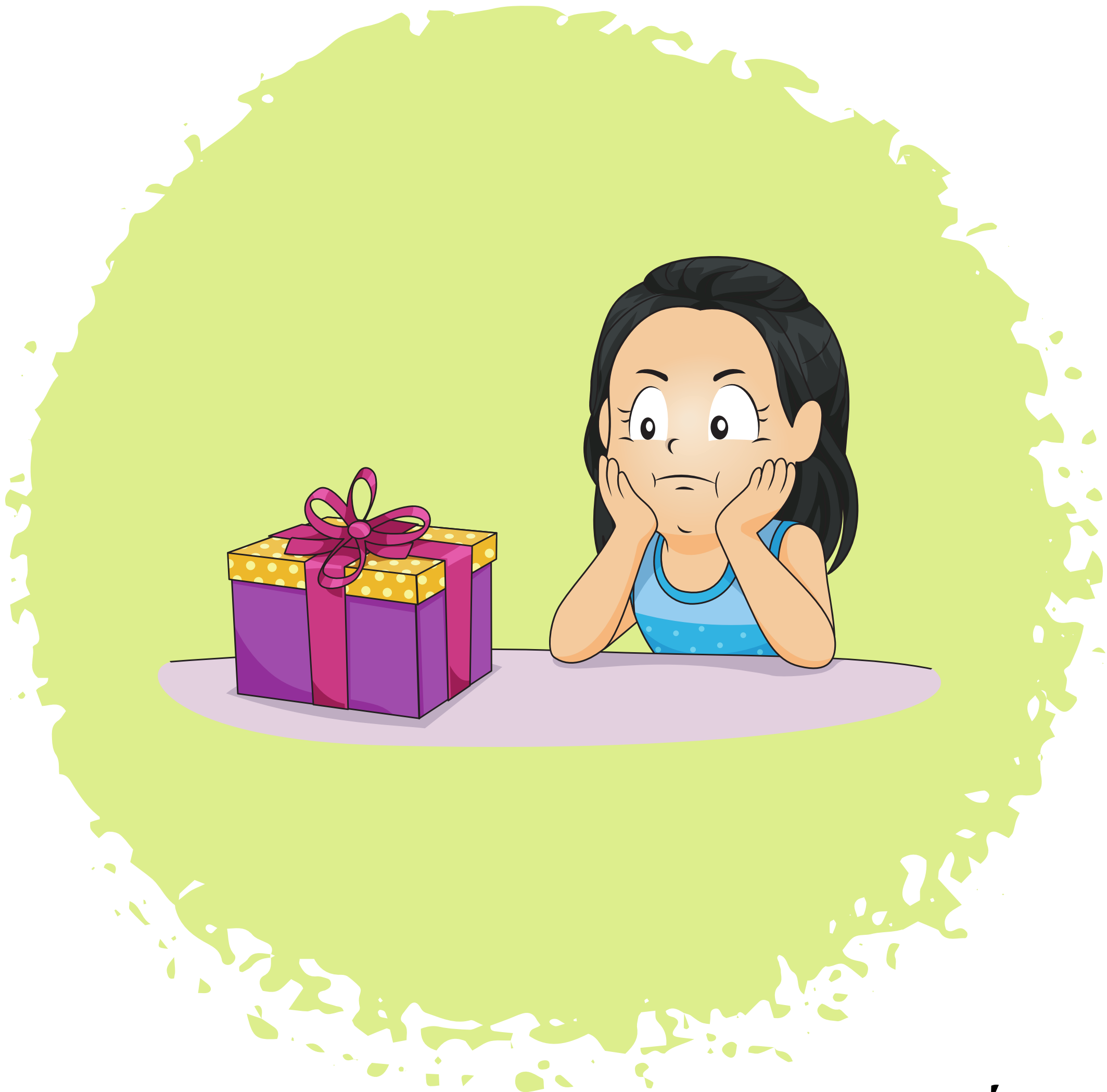


השפה של
תשומת הלב

נשימה נעימה



ס

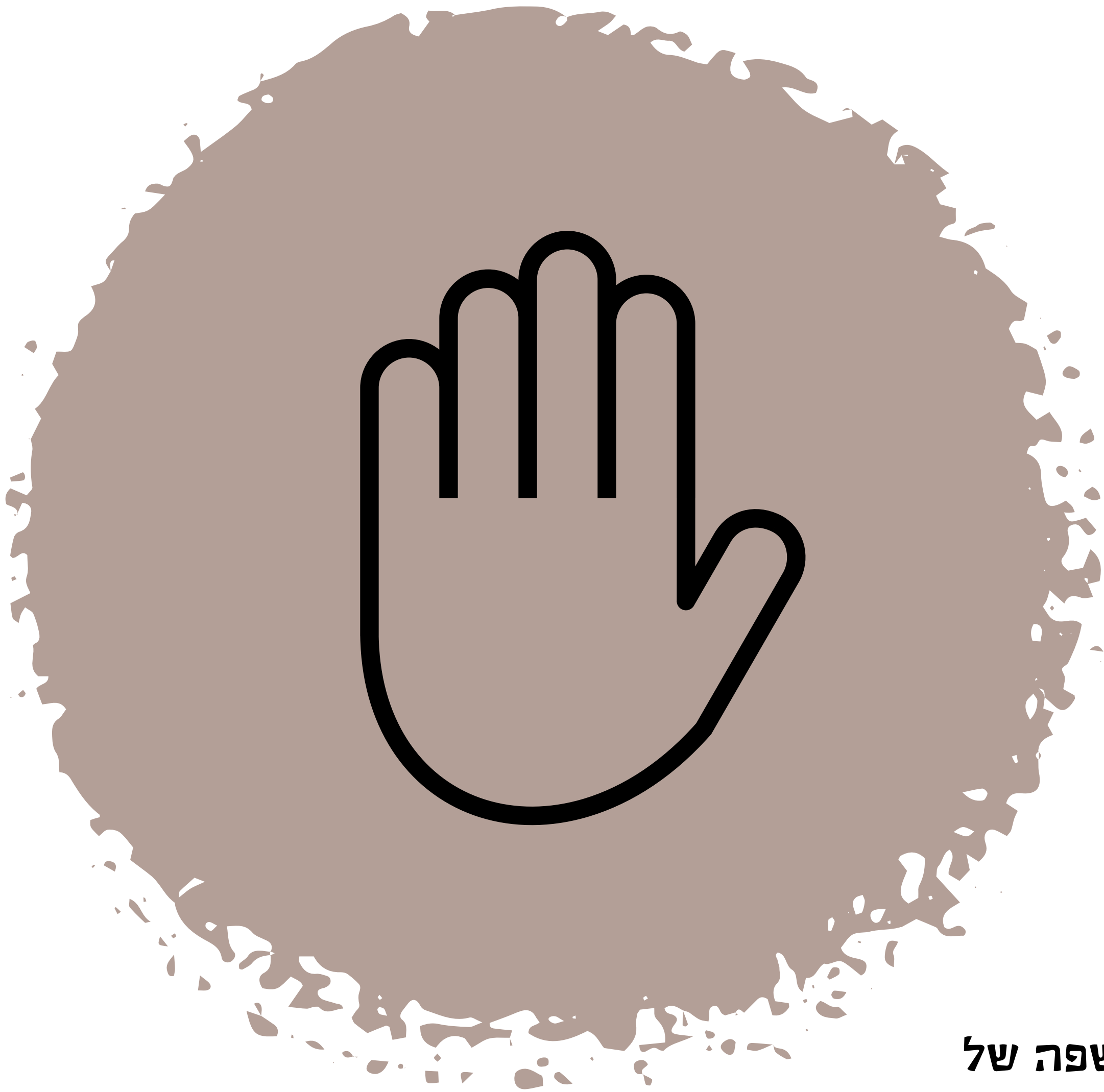


סבלנות

השפה של
תשומת הלב



ע



השפה של
תשומת הלב

עצירה



פ



השפה של
תשומת הלב

פנסי קשב



ע



השפה של
תשומת הלב

צמיחה

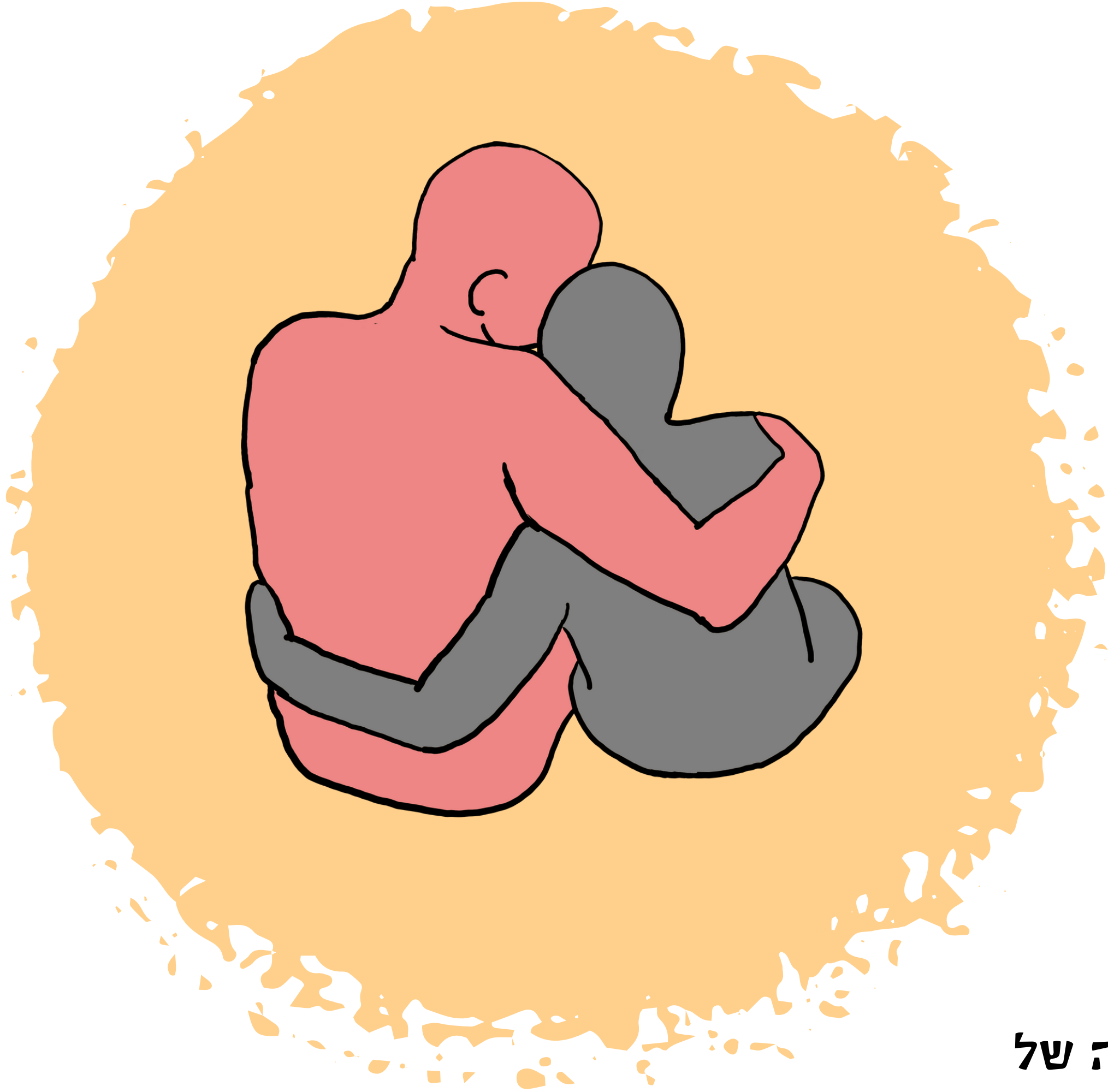
מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



קה



השפה של
תשומת הלב

קבלה



ר



השפה של
תשומת הלב

רוגע



ש



השפה של
תשומת הלב

שקט



ת



תודה