

השפה של
תשומת הלב

איכפתיות

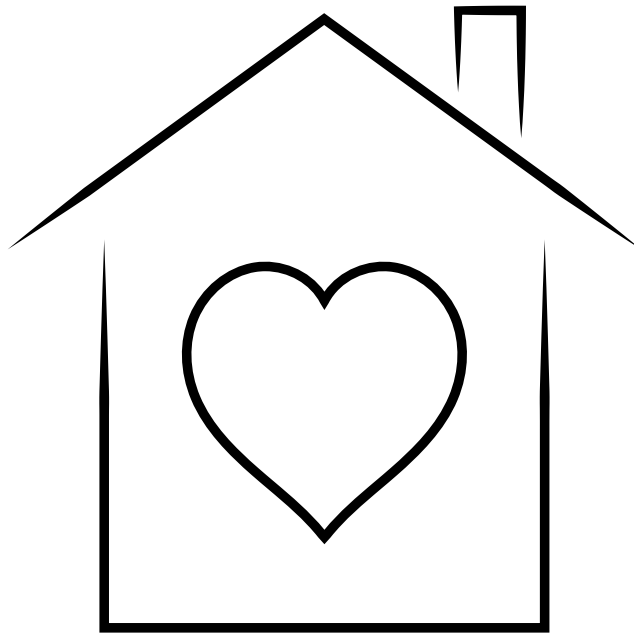
מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



ב



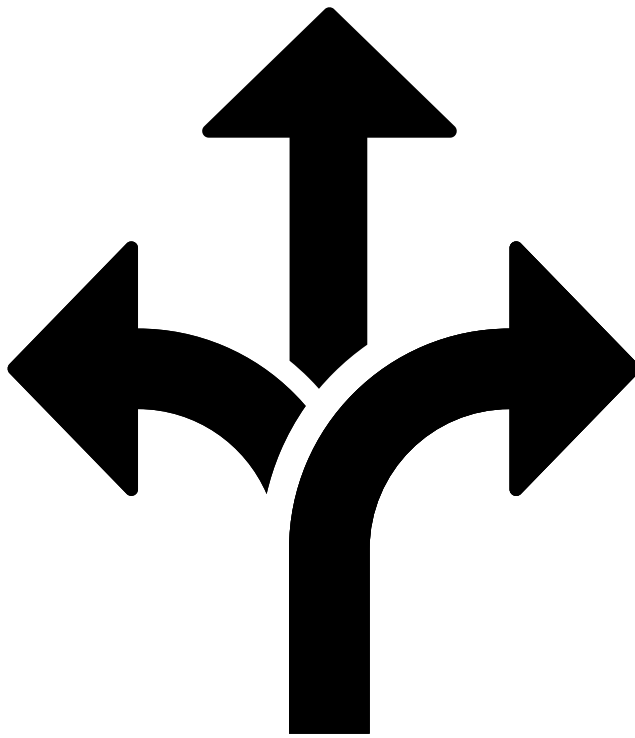
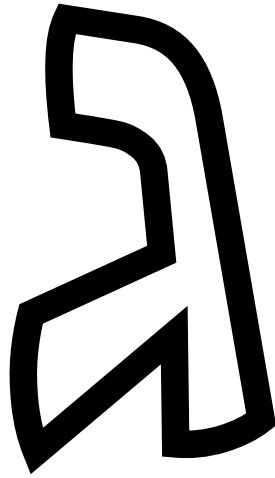
השפה של
תשומת הלב

בסיס בטוח

מרכז
מיינדפולנס

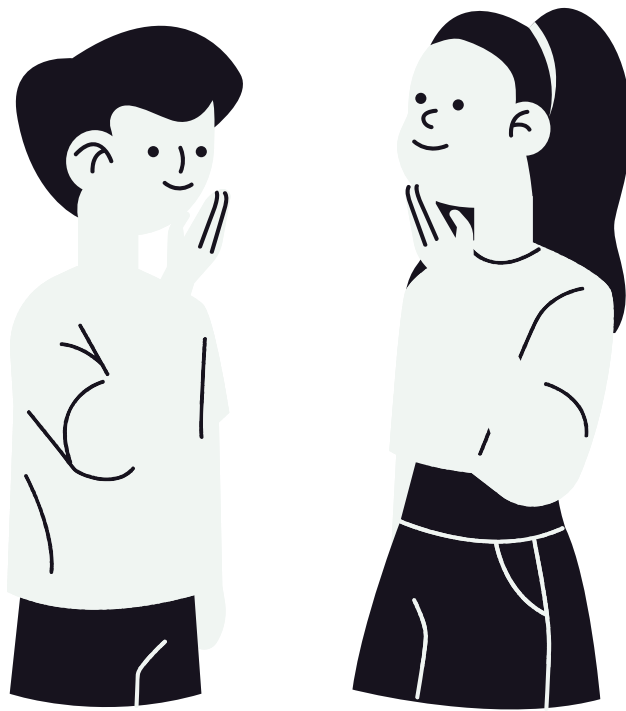
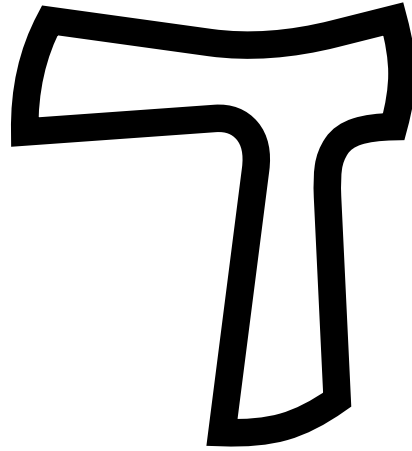


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



השפה של
תשומת הלב

גמישות



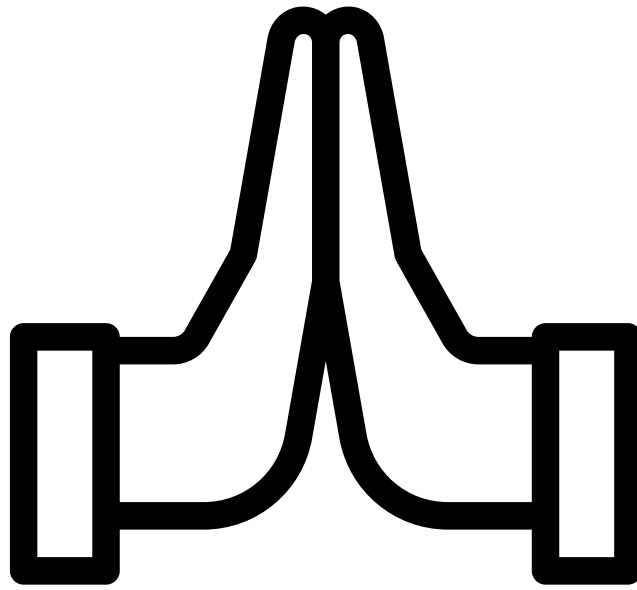
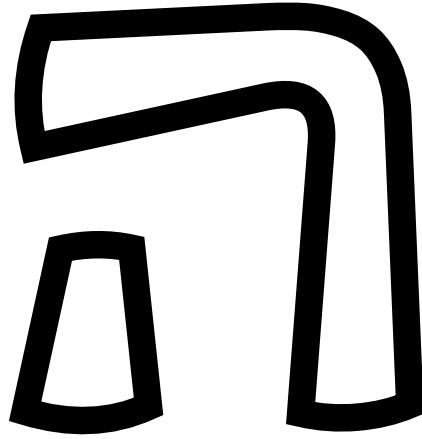
השפה של
תשומת הלב

דיבור נכון

מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



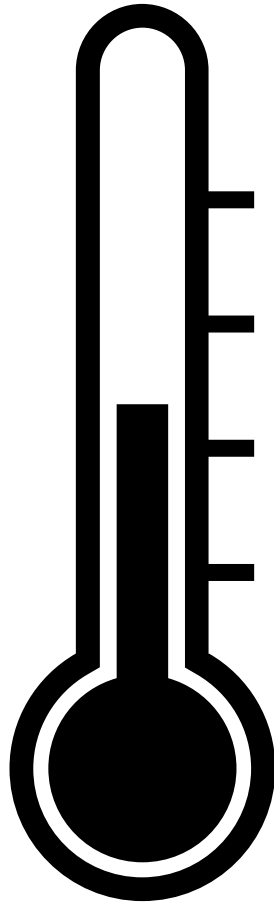
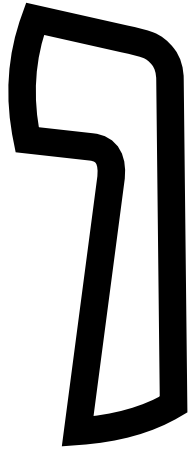
השפה של
תשומת הלב

הכרת תודה

מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



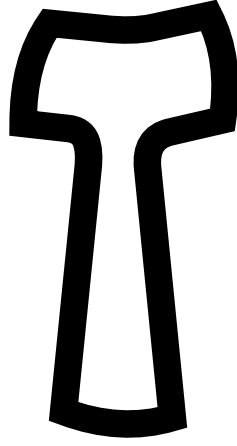
השפה של
תשומת הלב

ויסות

מרכז
מיינדפולנס

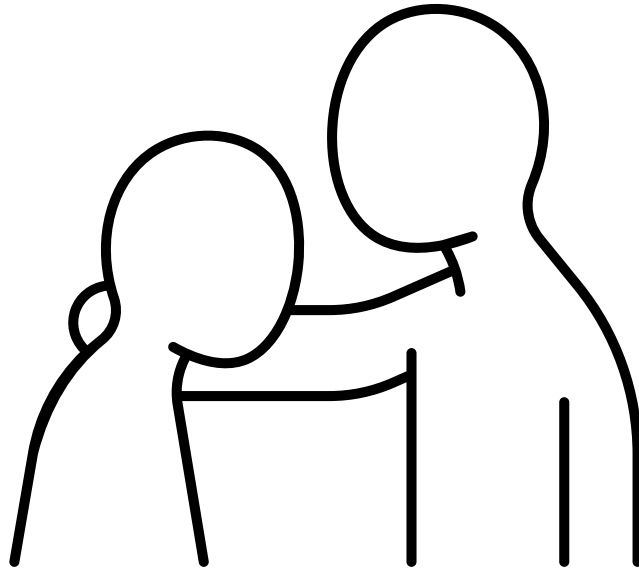
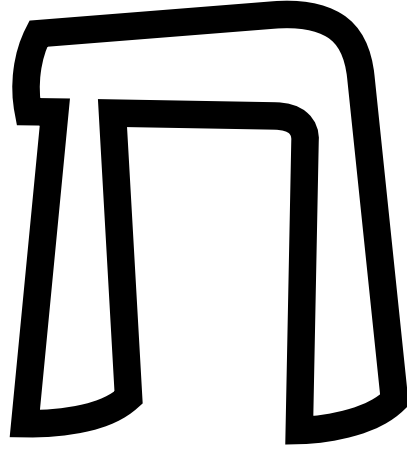


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



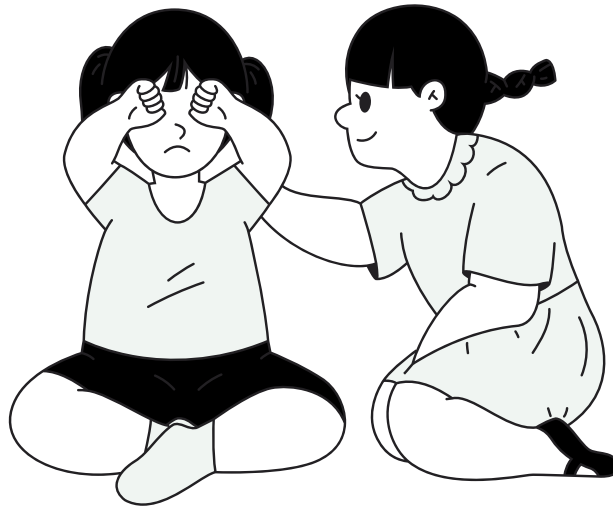
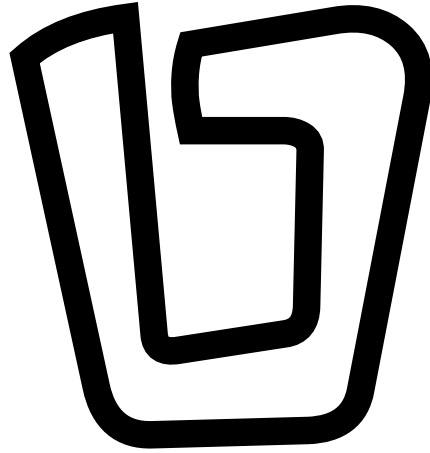
השפה של
תשומת הלב

זמן לעצמי



חמילה

השפה של
תשומת הלב



השפה של
תשומת הלב

טוב לב

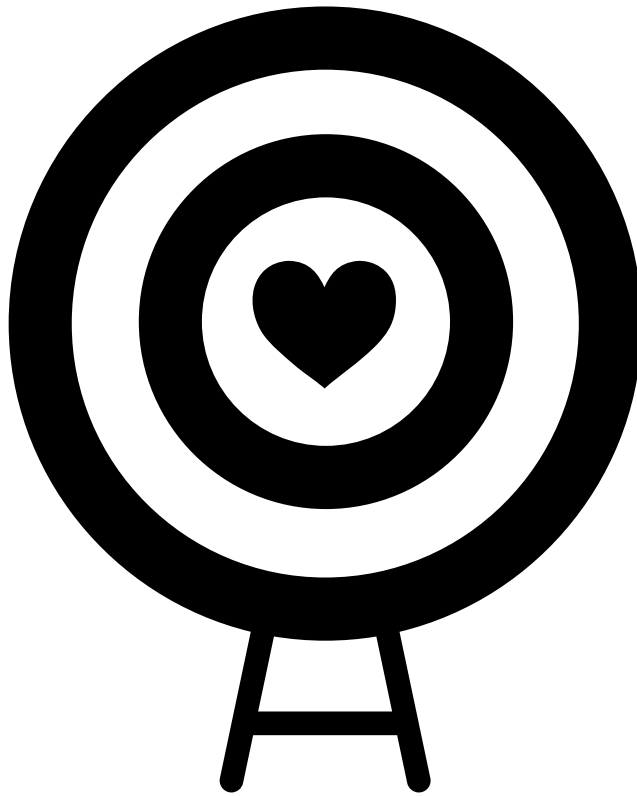
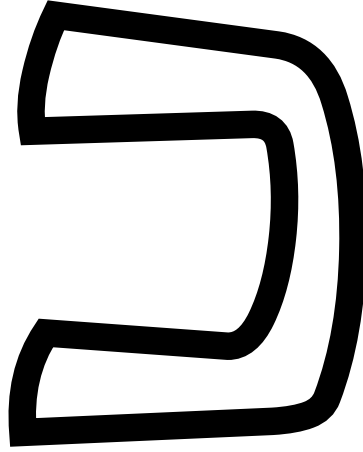


ר



השפה של
תשומת הלב

יצויב כמו הר



השפה של
תשומת הלב

כוונה



ל

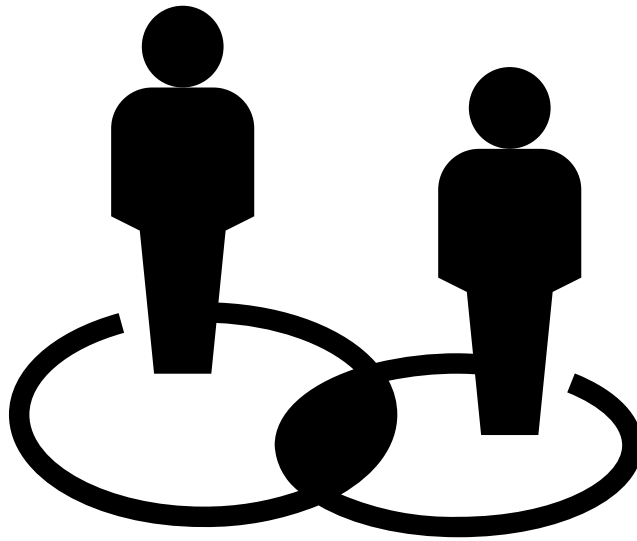


לחקור

השפה של
תשומת הלב



ת

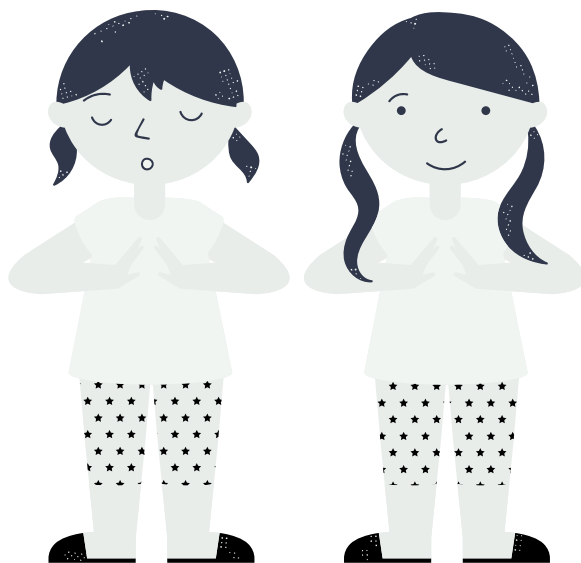


השפה של
תשומת הלב

מרחב אישי



נ



השפה של
תשומת הלב

נשימה נעימה

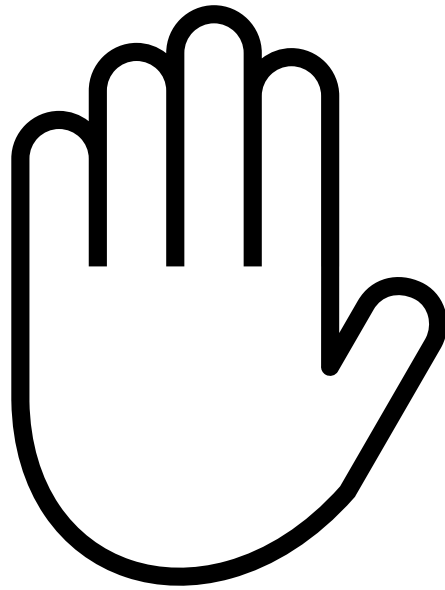
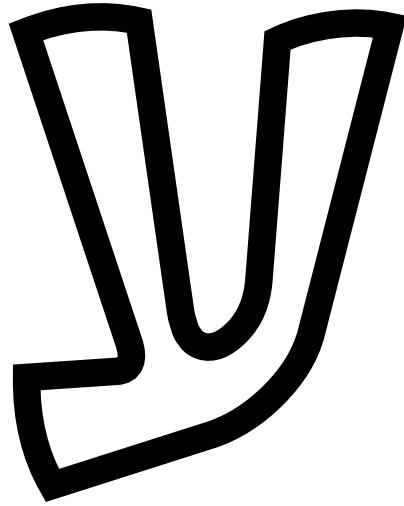


ס



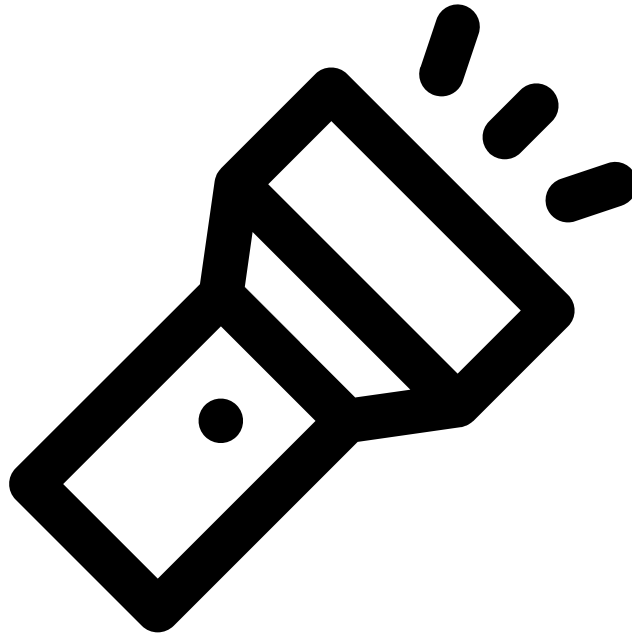
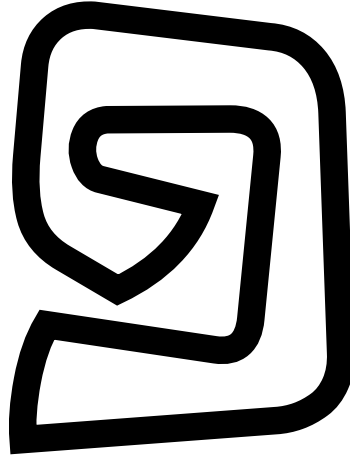
השפה של
תשומת הלב

סבלנות



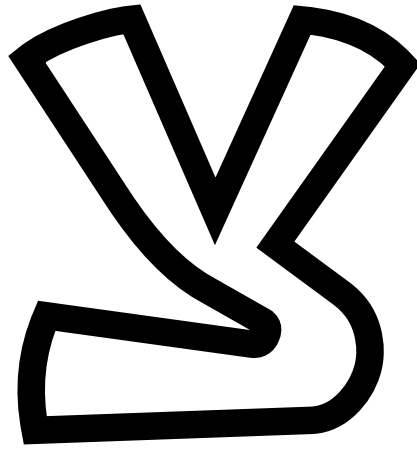
השפה של
תשומת הלב

עצירה



השפה של
תשומת הלב

פנסי קשב



השפה של
תשומת הלב

צמיחה

מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



ק



קבלה

השפה של
תשומת הלב



ר



השפה של
תשומת הלב

רוגע



השפה של
תשומת הלב

שקט

מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



תת



השפה של
תשומת הלב

תודה