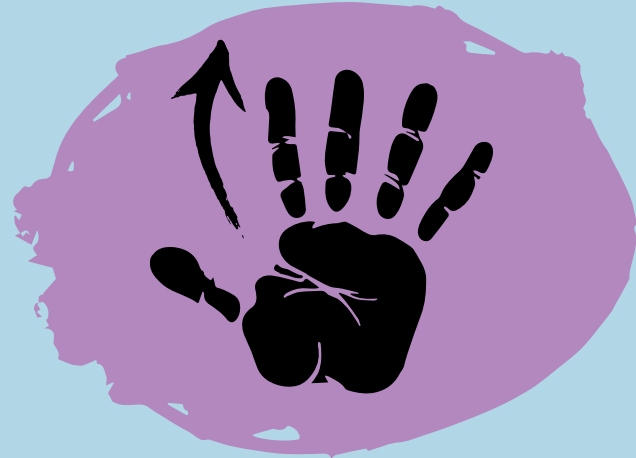


תרגול קשב והקשבה



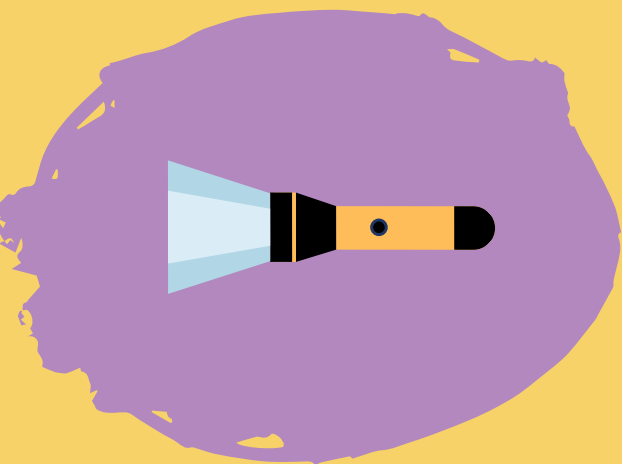
נשימת העמק וההר



1. נשׁייל עם האצבע של יד אחת על אצבעות היד השניה
2. ההר - בשאיפה, נעלה לקצה האצבע
3. העמק - בנשיפה נרד במורד האצבע
- סה"כ 5 נשימות על 5 האצבעות

מטרה:
תרגול להגברת
רוגע וריכוז

פנסי הקשב



- 5 דבר שאני רואה
- 2 דברים שאני מריח
- 4 דברים שאני חש במגע
- 1 דברים שאני טועם
- 3 דברים שאני שומע

מטרה:
תרגול לחיבור אל
הכאן ועכשיו

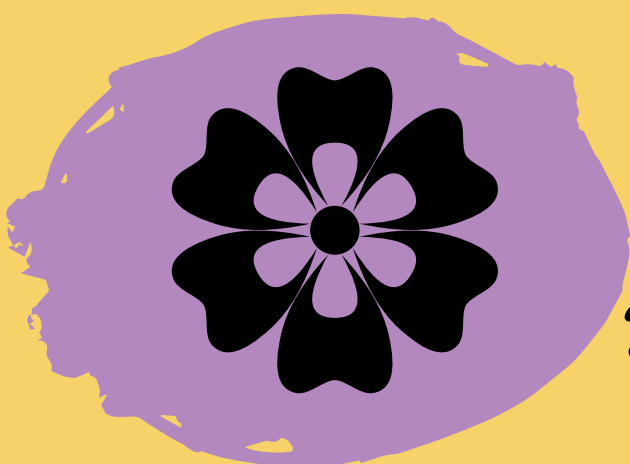
כפות ידיים נפגשות



1. כפות הידיים מתקרבות זו לזו
2. בעיניים עצומות כפות הידיים נפגשות
3. נשפשי את כפות הידיים
4. נפריד את כפות הידיים בעדינות

מטרה:
תרגול להגברת
רוגע, ריכוז

הזנן, הקול והפרח



- הקול - מה היום גרם לי עצב, פחד או כעס?
- הפרח - מה היום גרם לי לשמחה או הרגשה בטובה?
- הזנן - מה אעשה היום שיגביר את התחושות הטובות?

מטרה:
תרגול לראות את
מה שיש

מעברים



1. נשים לב לדרך מהחצר לכיתה (או הפור)
2. מה אני מגלה בדרך?
3. נמצא 5 דברים עגולים ו-5 דברים מרובעים
ודבר אחד שלא ראיתי קודם

מטרה:
תרגול לריכוז,
האטה, מעברים