



## כוחו של הרגע הזה (מיינדפולנס)

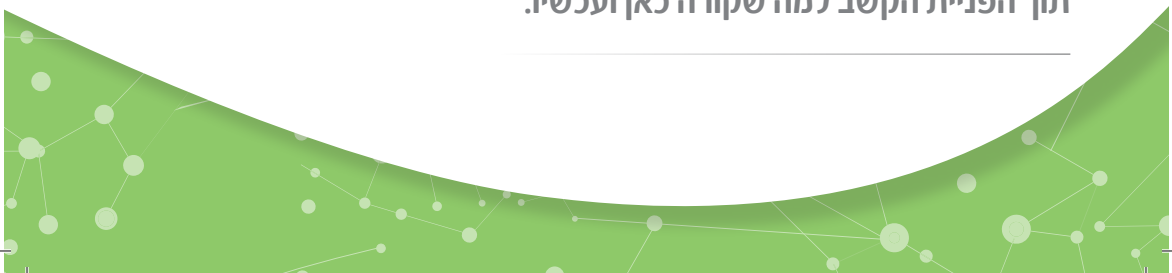
חשוב שנזהה את המקרים שבהם עלינו להיות בקשב מלא או שאנחנו יכולים להיות בהם בקשב מלא, לתת תשומת לב מתמשכת שמכוונת כל כולה לכאן ולעכשיו ולאפשר לנו לחוות באופן מלא את הרגע, או למנוע השפעה של גורמים מסיחים שאינם קשורים למה שקורה ברגע זה אך מאיימים לשנות את משמעותו.

### מתי:

ברגעים שבהם אנו מרגישים שמחשבתנו נודדת וברצוננו להיות כל כולנו ב"כאן ועכשיו". היכולת להיות "כאן ועכשיו" מאפשרת ליהנות מן הרגע הזה ולחוות אותו בצורה מלאה יותר. ברגעים שבהם המחשבה שלנו מכשילה אותנו ומרחיקה אותנו מתגובה שמתאימה למה שקורה באותו רגע.

### איך:

על-ידי כוונון החושים שלנו - ככל שנהיה מכוונים יותר לתחושותינו ולרגשותינו "הנקיים", נראה ונקשיב לרגע הזה, כן נהיה נוכחים בו יותר בצורה לא שיפוטית תוך הפניית הקשב למה שקורה כאן ועכשיו.





# כוחו של הרגע הזה (מיינדפולנס)