



יומן הקשיבות

של: _____



מהי קשיבות?

להיות קשובים זה להפנות את תשומת הלב שלך ולמקד את המודעות שלך ברגע הנוכחי ולהיות מעורב לחלוטין בכל מה שאתה עושה באותו רגע - ללא הסחות דעת או שיפוטיות של טוב ורע.

להיות קשובים.....

- משפר את היצירתיות
- משפר את מצב הרוח והערכה העצמית
- מפחית לחץ, דאגות וחרטות
- עוזר לשפר את הקשרים החברתיים
- משפר איכות שינה
- מעודד התנהגות חיובית
- משפר יכולת קבלת החלטות



קשיבות לחמשת החושים

השתמש בתרגיל זה בכדי להתמקד ברגע הנוכחי ולהתחבר
למה שקורה סביבך.

5 דברים שאני רואה

4 דברים שאני מרגיש

3 דברים שאני שומע

2 דברים שאני מריח

1 דבר שאני טועם



ציור קשוב



בוא נתרגל קשיבות תוך כדי ציור. בחר ציור בעיפרון, טושים או צבעי מים. הפנה את כל תשומת הלב לרגע הנוכחי של הציור. שים לב לתחושות של החזקת הצבע, הצלילים, הריחות בזמן הציור. נצייר באיטיות ובמודעות, תוך התבוננות בצבעים. ננשום לאט ונהיה ערים לתהליך הציור עצמו.

אילו רגשות עלו במהלך הפעילות? האם המחשבות שלך נדדו?
על מה חשבת?

נשימה קשובה

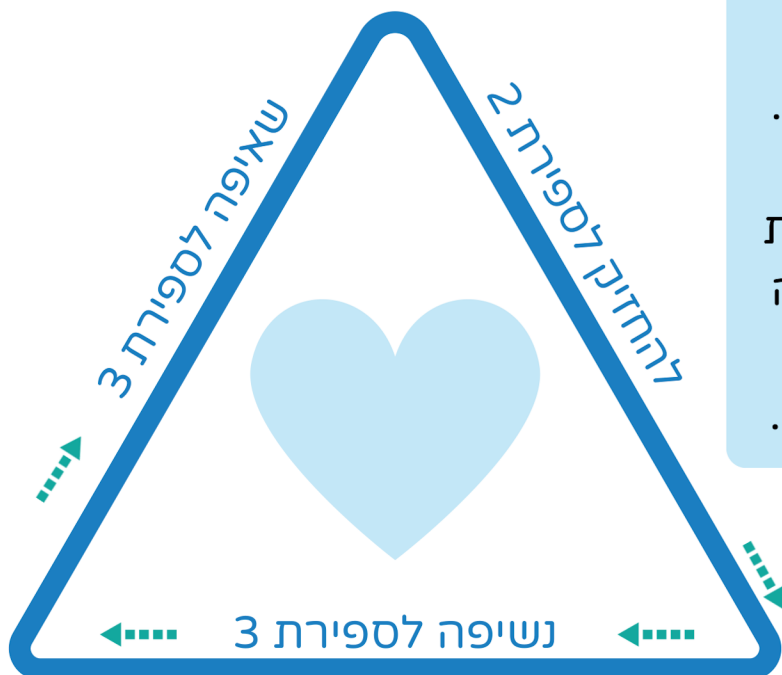
שב עם גב זקוף על כיסא או על הרצפה. שמור על גב וכתפיים משוחררים. אפשר לעצום עיניים. נתרגל עכשיו נשימה קשובה. קח שאיפת אוויר פנימה מהאף לספירה של 3, החזק את האוויר בפנים לספירה של 4, ונשוף את האוויר החוצא מהפה לספירה של 5. דמיין שבשאיפה אתה נושם פנימה אהבה, שמחה ושלווה. בזמן הנשיפה, אתה נושף החוצא עצב, שעמום, כעס ועייפות.



אילו רגשות עלו במהלך הפעילות? האם המחשבות שלך נדדו?
על מה חשבת?

נשימה ויזואלית

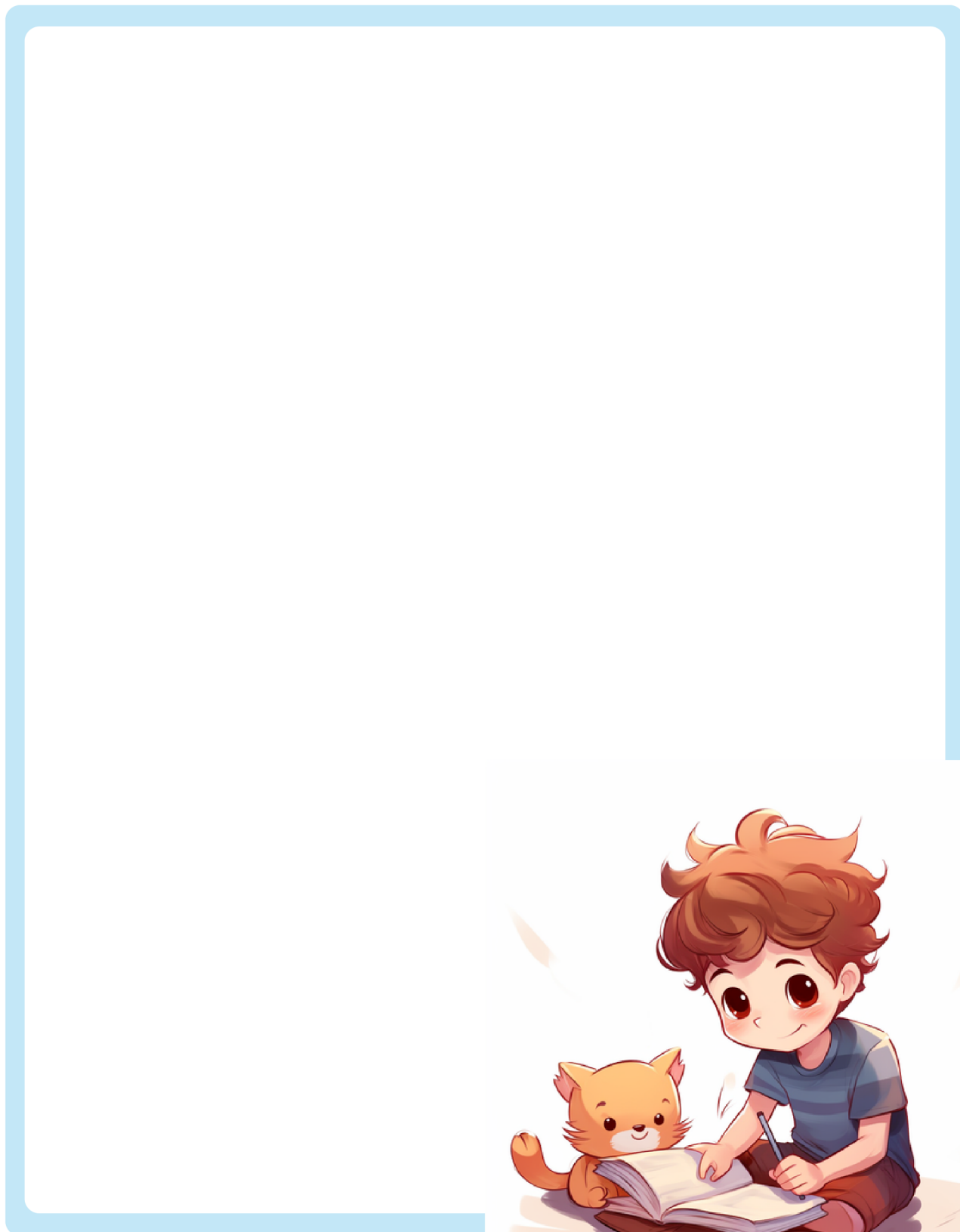
בזמן תרגול הנשימה, עקוב עם האצבע על קווי המשולש. במעלה הצלע השמאלית קח שאיפה פנימה מהאף לספירת 3. בירידה מהצלע הימנית החזק את האוויר לספירת 2. בזמן התנועה שמאלה בצלע התחתונה נשוף החוצה מהפה לספירת 3.



אילו רגשות עלו במהלך הפעילות? האם המחשבות שלך נדדו? על מה חשבת?

המחשבות שלי

רשום או צייר את המחשבות שעולות לך בראש בתקופה זו.



חשיבה חיובית

רשום או צייר 5 דברים שגורמים לך להרגיש שמחה.



תאר או צייר את המקום השמח שלך. מה אתה רואה, שומע, ומרגיש במקום השמח?



התמודדות עם כעס

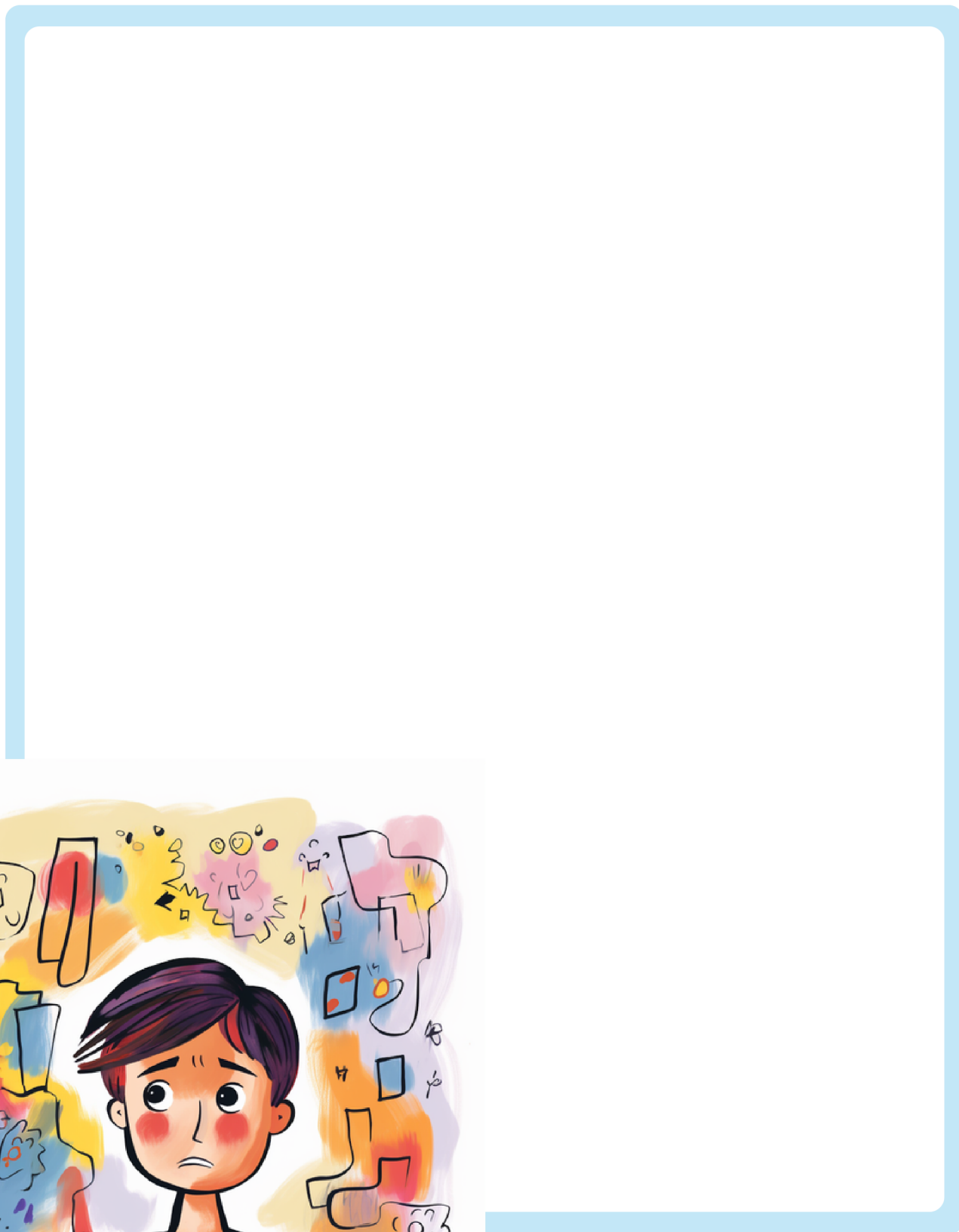
רשום 5 דברים שגורמים לך להרגיש כעס.

רשום 5 טכניקות התמודדות בריאות להתמודדות עם הכעס.



הדאגות שלי

רשום או צייר את הדאגות שלך בתקופה זו.



יומן קשיבות יומי

תאריך: _____

שלושה רגעים שתרצה לזכור מהיום:

--	--	--

דבר אחד שהפתיע אותך היום:

--

דבר אחד טוב שעשית היום:

--

דבר אחד שגרם לך לחייך היום:

--

דבר אחד שהשגת היום:

--



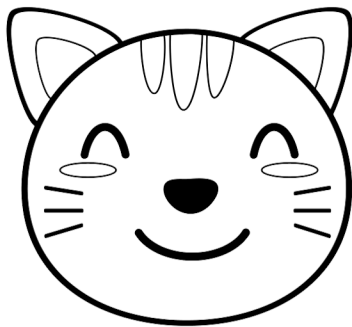
יומן קשיבות יומי

תאריך: _____

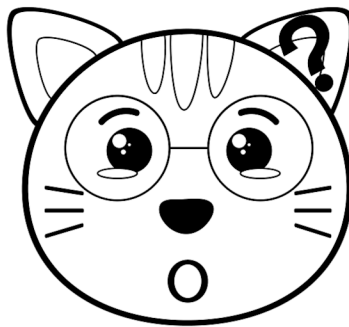
שלושה דברים שאתה מודה עליהם היום:

החלק המאתגר ביותר שהיה לך היום:

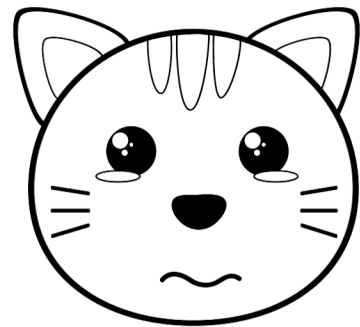
צבע את מצב הרוח שלך היום:



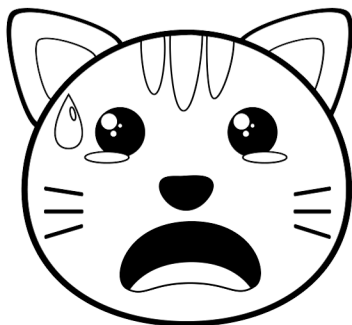
שמח



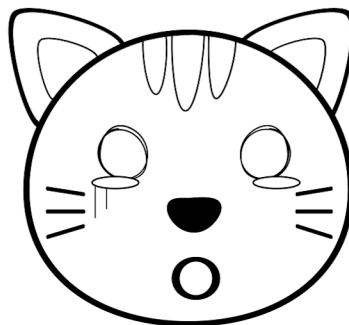
מבולבל



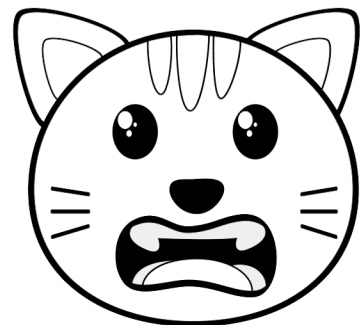
עצוב



מפחד



עייף



מרוגז

צנצנת אדיבות

כתוב בצנצנת מעשי אדיבות שעשית השבוע:



מרכז "שמיים כחולים" לניתוח התנהגות

סיון זילבר - מנתחת התנהגות, מורה ליוגה
ומינדפולנס

נייד - 050-9901092

ווטסאפ - 050-2110940

מייל - SIVAN@BLUESKIESABA.INFO

אתר - WWW.BLUESKIESCENTER.COM