




THE RETHINK KIT

להיות אנושיים למה מיינדפולנס?

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית ניהול-עצמי	 מחשב נייד מקרן (אופציונלי) נייר ועט	 10 דקות

1. מה?

השמות הגדולים בעולם המוזיקה והספורט מציינים את התפקיד החיוני שיש למדיטציה בחייהם.

2. למה?

למידה מניסיונם של אחרים יכולה להציע לכם נקודת מבט חדשה, ליצור תובנות חדשות ולעודד תחושת חיבור והשתייכות. מדובר בדרך ייחודית להעריך את האנושיות המשותפת שלנו.

3. איך?

+ עממו את האורות בחדר ובקשו מהמשתתפים לבצע חמש נשימות בעלות מודעות.

+ הקרינו את הסרטון הבא.

[הקרנת הסרטון](#)

+ לאחר סיום הסרטון, פתחו שיחה עם המשתתפים תוך שימוש בפתחי השיחה המוצעים כנקודת זינוק.

4. פותחי שיחה

+ מה הפתיע אתכם במה שראיתם או ששמעתם בסרטון?

+ רבים מהאומנים בסרטון שיתפו דברים שבהם הם משתמשים כדי לחוש נוכחים (הקשבה לשיר טוב, מדיטציה, צביעה וכו'). מה גורם לכם לחוש נוכחות?

5. לצלול עמוק יותר

+ שוחחו עם חברי הקבוצה על המשמעות של חיים מודעים עבורם. בקשו מהמשתתפים לכתוב הצהרה אישית על הבחירות המכוונות שהם יוכלו לעשות כדי להרחיב את תרבות המיינדפולנס בחייהם היומיומיים.

+ המשתתפים יכולים לשים את הצהרתם במעטפה ולהניח אותה במקום בטוח עד שיחוש את הצורך לקבל תזכורת על מה שהתכוונו לעשות.

האם ידעתם?

מודעות מוגברת למחשבותינו, לרגשותינו ולתחושותינו לא נשמעת כמו משהו מועיל שכדאי לעשותו; עם זאת, לקבלת דברים כפי שהם ללא שיפוט וביקורת-עצמית יכולה להיות השפעה חיובית על רווחתנו.