



# THE RETHINK KIT

## למקד את התודעה תרגול נשימה 'חמש נשימות'

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית ניהול-עצמי	 אין צורך	 5 דקות

### 1. מה?

- + פעילות נשימה קצרה שניתן לעשותה בכל מקום, בכל שעה ועל ידי כל אחד. הכלי האידיאלי כשאתם זקוקים לפסק זמן, לתובנות כלשהן או פשוט לתת למוח לנוח קצת.

### 2. למה?

- + גירויים מופרזים, עומס יתר או סטרס עמוק יכולים לפגוע ביכולתכם להיות לגמרי מודעים לעצמכם. נשימה מודעת והתמקדות בזרימתה הטבעית של הנשימה מציעות דרך חדשה להתחבר לחוויה של כאן ועכשיו.

### 3. איך?

- + קראו את הוראות תרגול הנשימה של 'חמש נשימות'.
- + לאחר סיום הפעילות, תנו למשתתפים רגע כדי להרהר על איך הם מרגישים.
- + לאחר הפסקה קצרה, פתחו בדו-שיח עם המשתתפים תוך שימוש בפתחי השיחה המוצעים כנקודות זינוק.

### 4. הוראות ל'חמש נשימות'

- + שבו בתנוחה נוחה ותנו לשני העקבים שלכם לבוא במגע עם הרצפה.
- + סובבו כף יד אחת כלפי התקרה. זו תהיה היד הסופרת שלכם. בסופו של כל מחזור נשימה, קפלו אצבע אחת לתוך כף ידכם עד שכל האצבעות יהיו מקופלות.
- + מחזור נשימה מכיל שאיפה אחת ונשיפה אחת.
- + פשוט שאפו אוויר ונשפו אותו החוצה, למשך כל אורך הנשימה, חמש פעמים.
- + לאחר שתסיימו חמישה מחזורי נשימה, החזירו באיטיות את תשומת הלב שלכם לסביבתכם וחשבו מה אתם מרגישים כעת.

### 5. פותחי שיחה

- + תארו את חוויית 'חמש הנשימות' שלכם במילה או בתמונה אחת.
- + תארו מצב שבו תרגול הנשימה 'חמש נשימות' יוכל להועיל.

## האם ידעתם?

החזרה לנשימה היא אחת הדרכים הקלות ביותר להתחבר מחדש למודעות שלנו לכאן ולעכשיו, לעצור לרגע ולהפחית את התגובות.