

שימוש במיינדפולנס בפעילות

מיינדפולנס, קשיבות בעברית, היא מיקוד הקשב בכל פעם מחדש מתוך סקרנות וללא שיפוטיות. מיינדפולנס היא בחירה להיות מודעים לרגע הזה, לאסוף את תשומת הלב ולבחור למקד אותה במה שאנחנו רוצים לעשות או בדבר שאנחנו רוצים להתבונן בו.

נסה עכשיו למשך כמה שניות, למקד את הראש שלך במשהו – בצלילים, בנשימה, ברגשות, במחשבות או בתחושות גופניות. כשאתה עושה את הפעילות המתוכננת, אל תיתן למוח שלך "לסדר אותך". המוח שלנו בנוי כך שנשים לב לחוויות שליליות בתדירות גבוהה יותר מאשר לחוויות חיוביות. אנחנו מתוכנתים ליצור ההישרדות יותר מאשר להיות מאושרים ולכן המוח שלנו קשוב יותר לאיומים. המוח סורק "מה לא בסדר בעולם? מה לא בסדר אצלי?" זה לא מעיד שאין גם רגעים טובים בחיינו.

באמצעות אימון נוכל להרגיל את המוח לשים לב גם לחוויות חיוביות.

- מקד את תשומת הלב באירועים חיוביים בזמן התרחשותם.
- כשהראש נודד למחשבה השלילית, חזור בעדינות וללא שיפוטיות והתמקד באירוע החיובי.
- השתתף באופן מלא בפעילות (זרוק עצמך לחוויה).
- כשעולות דאגות זו הזדמנות להחזיר את הקשב לפעילות.
- אל תהרוס חוויות חיוביות במחשבה מתי הדאגות יעברו.

- אל תתמקד בשאלה "האם מגיעה לי חוויה חיובית?".
- אל תתמקד במה עוד עומד לפניך.

----- חשוב לזכור! -----

בלתי אפשרי לשלוט במחשבות ורגשות ולגרש אותם, אבל אפשר לא להתמקד בהן. אמור פעם אחר פעם למחשבות השליליות: "טוב שבאתן (שוב), זה מאפשר לי לתרגל להתמקד במשהו אחר". אמור למחשבות: "אחשוב עליכן בזמן המיועד לכך. ראה תרגול "זמן כאב" בטופס מס' 11.

התייחס להשתתפות מלאה בפעילות המתוכננת כאל ניסוי מדעי הבוחן את הקשר בין השתתפות מלאה בפעילות לבין מצב הרוח. גלה סקרנות וזכור שיש לחזור על ניסוי מדעי מספר רב של פעמים לפני שמגיעים למסקנות.