

קורם מיינד פולנס



מנחה: אביב נוימן



nsure.

how do I look?

I should be doing some thing else

my purpose?

what's the Point?

why am I here?

I messed up.

I need that.

Something is wrong with me

is love?

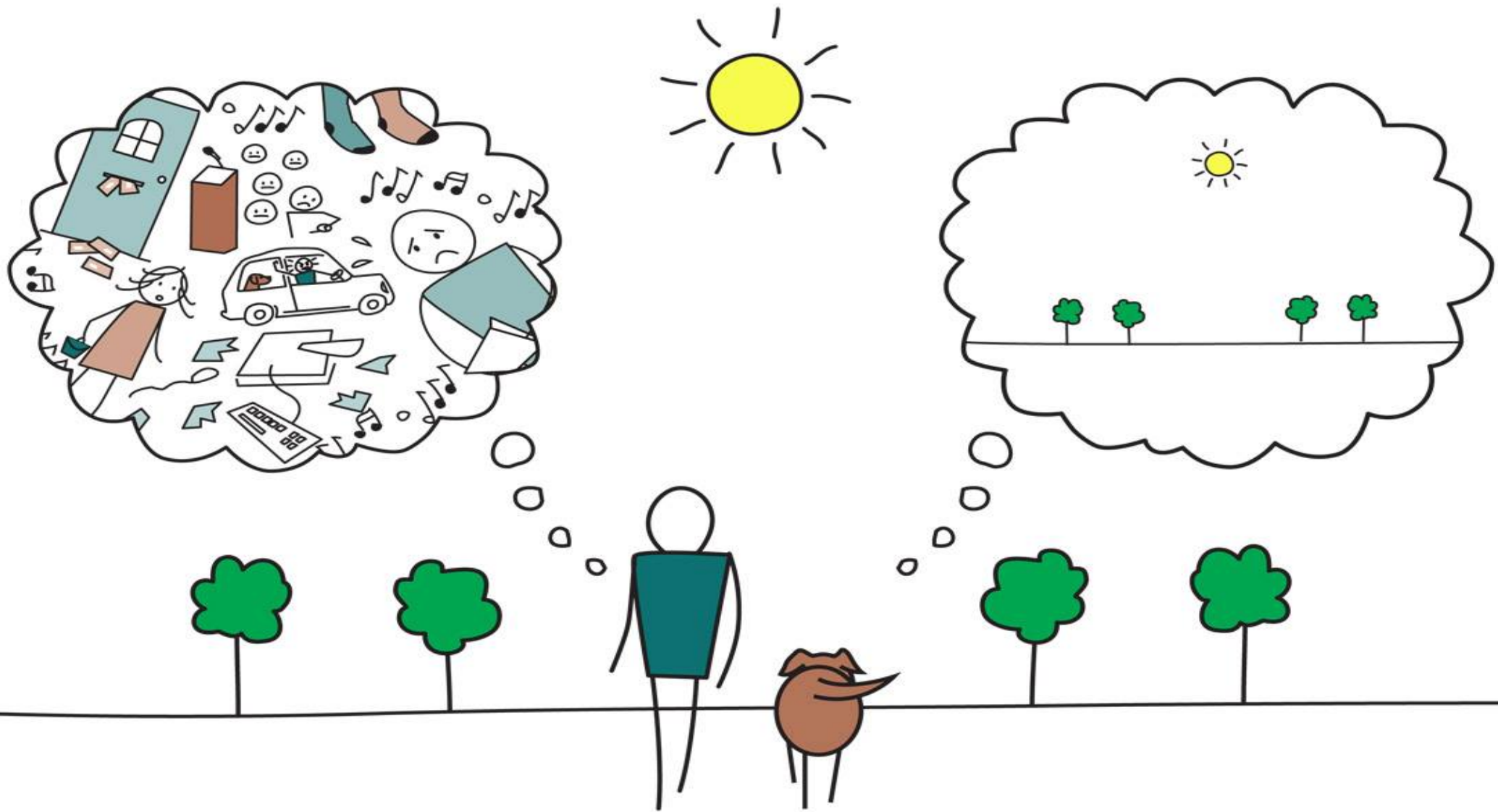
this is not enough.

I am not enough

I can't

hello, my name is _____ and i'm a thinkaholic.

60,000
90 %
סטנפורד



Mind Full, or Mindful?



מה זה מיינדפולנס?

במערב

”מיינדפולנס היא מודעות שמתעוררת מתוך תשומת לב, מכוונת, ברגע הנוכחי, ללא שיפוטיות”

במזרח

בסנסקריט - סמיטרי -

’לזכור’ לזכור לחזור לרגע ההוא
בסינית - מורכב משני סימנים -

’עכשיו’ ו’לב’ / ’מוח’

יש שטוענים שמיינדפולנס הוא כוח על...

יוטיוב

מיתוסים על מיינד פולנס

1. זה דרך לשלוט במחשבות או להפסיק לחשוב

2. אני צריכה להיות שקטה ושלוה כדי לתרגל

מיינדפולנס / המטרה היא להיות רגועים.זת

הפרדוקס כאן הוא כאשר אנו מסוגלים להיות רק נוכחים במוחנו, ברגשותינו ובגופנו, מערכת היחסים הלחוצה נוטה להירגע - אך כאשר אנו מנסים להשקיט את הנפש, לעתים קרובות אנו מוסיפים שמן למדורה.

3. זה פאסיבי (לקבל את כל השם%#!)

עוד מיתוסים על מיינדפולנס

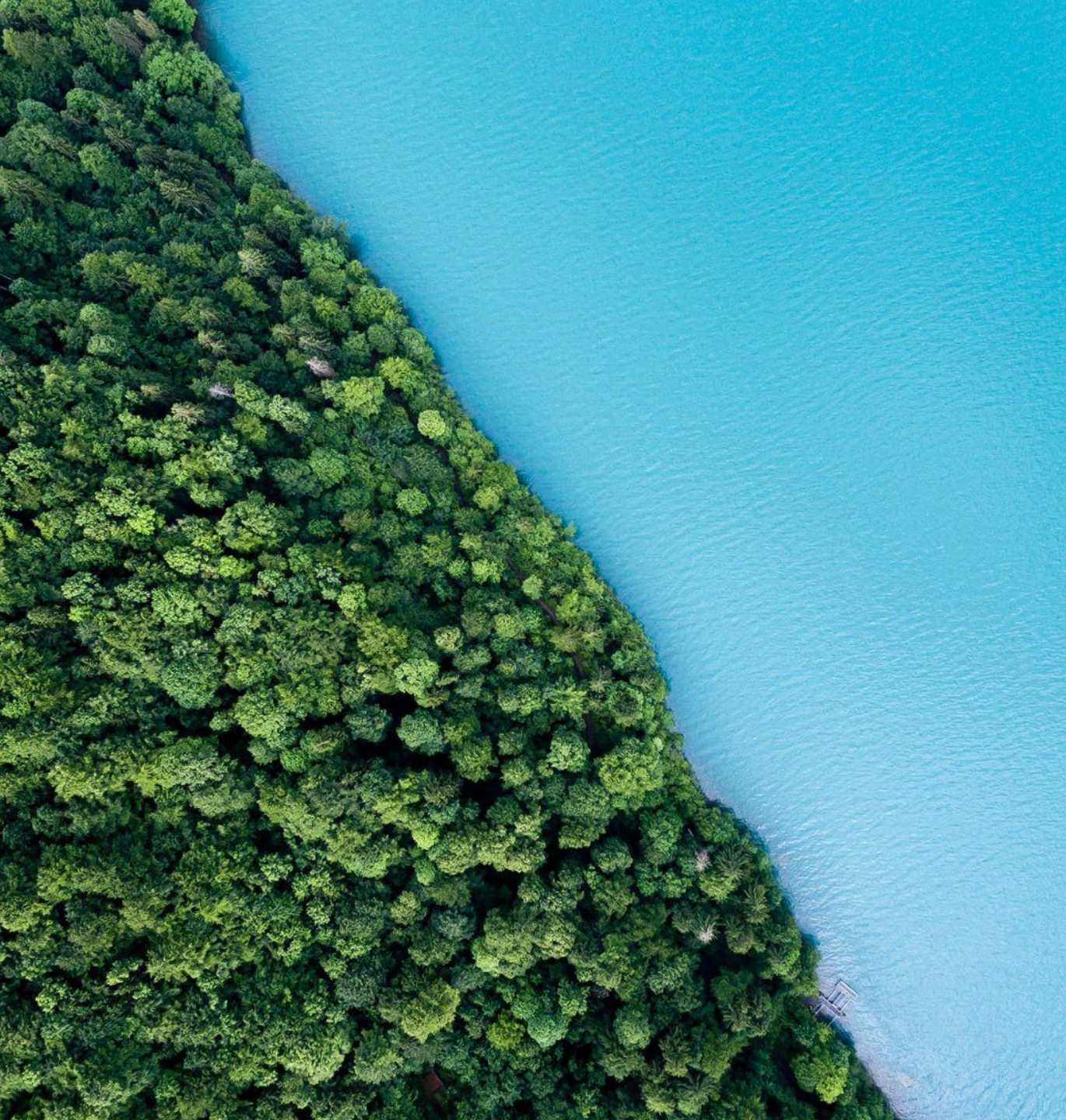


בין הגירוי לתגובה ישנו מרחב.
במרחב הזה בכוחנו לבחור את תגובתנו.
"בתגובתנו טמונים הצמיחה והחופש שלנו
ויקטור פרנקל, פסיכיאטר ושורד שואה –



להגיב
בחכמה
לדברים
שקורים
לנו
במקום
להגיב
באופן
עיוור





השפעות תרגול מיינדפולנס

- בריאות נפשית, חוסן נפשי, יכולת ויסות רגשית
- ושביעות רצון כללית מהחיים
- לחץ, שחיקה
- כאב
- דיכאון
- חרדות
- ריכוז
- מערכת החיסון
- ועוד.....

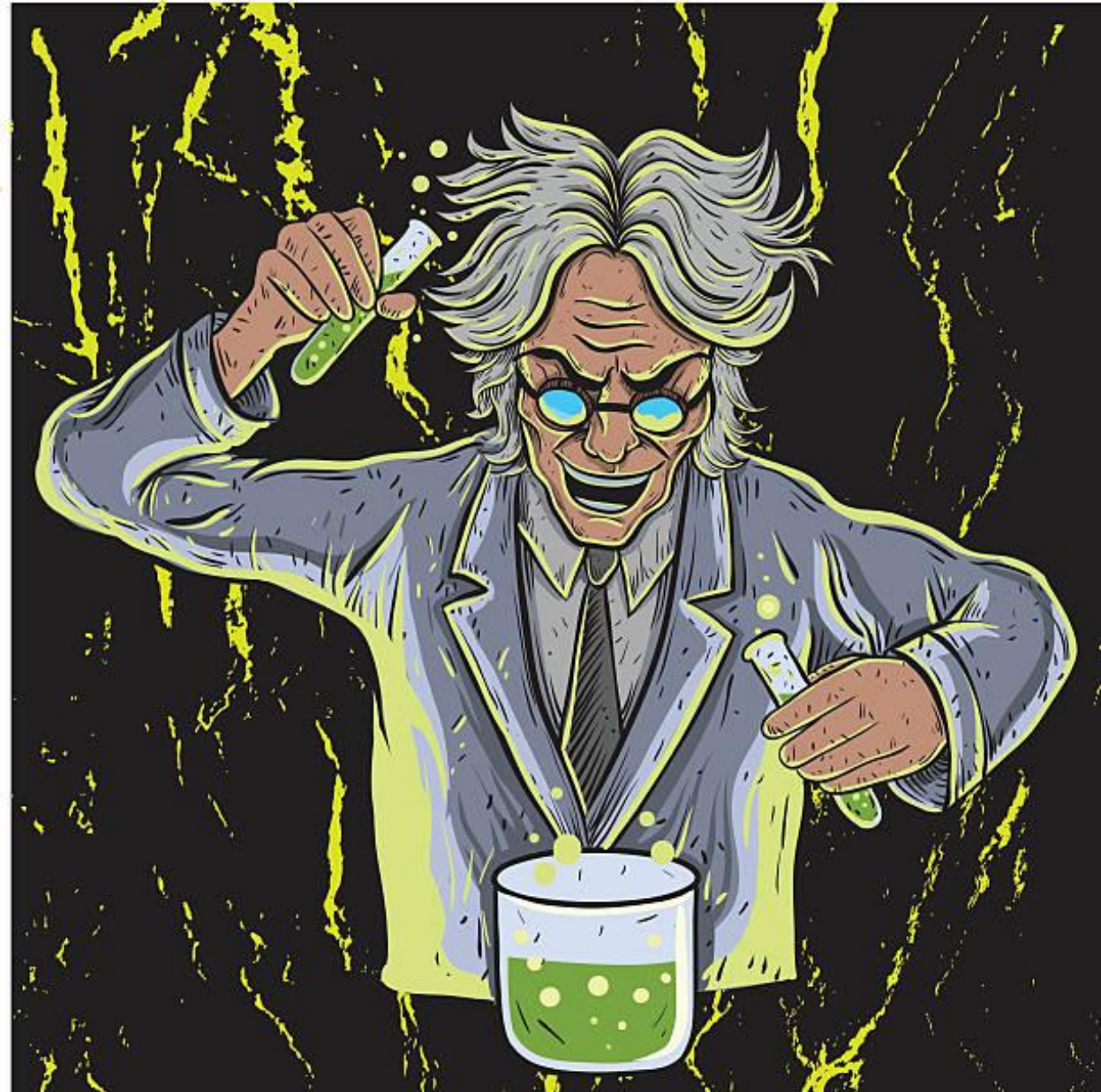
חמלה
(פתיחות וקבלה)

חכמה
(תשומת לב לרגע
הזה)





חמלה ללא חכמה



חכמה ללא חמלה



Waldo Finds Himself