[שם](http://palousemindfulness.com/)

תאריך

MBSR - ההתחלה

דף עבודה זה מתחיל את מסע ה MBSR שלך.

כתיבה הלכה למעשה של תגובותיך לשאלות אלה ולשאלות ביומני התרגול יסייעו לקרקע ולחזק את התרגול שלך וללמוד בדרך חלקית אם פשוט ענית לשאלות אלה רק בראש שלך.

באופן כלשהו, זהו תרגול תשומת הלב הראשון: להיות מודע לכוונות שלך ולמחויבות שלך לתהליך שאתה עומד להתחיל.

אז, קודם, יש כנראה משהו שמשך אותך היום לתוכנית שגרם לזה להיראות כמו רעיון טוב. למשל, את/ה יכול להתעורר באמצע הלילה עם דאגות וחששות כי למנוע ממך לקבל שינה טובה של לילה, או שאת/ה מתמודד עם בעיות בריאותיות ושמעת שתשומת לב יכולה לעזור לך להתמודד איתם, או שאת/ה מתקשה להתרכז, או פשוט רוצה להגדיל את יכולתך להיות נוכח ומעורב בחיים, לקבל יותר לגמרי עצמך/אחרים, בדיוק כפי שאתה/הם.

**, עד לסיום הקורס**: אני מקווה ש...

בעוד יש דברים שאת/ה מקווה שישתפרו, חשוב להכיר היבטים חיוביים של עצמך, כי אלה הדברים שיוצרים את הבסיס לכל שיפור עצמי. אנחנו נוטים לקחת כמובן מאליו את החוזק המרכזי שלנו, אז נאפשר לעצמך כמה דקות כדי לשקף את זה. למשל, מה חבר טוב או בן משפחה קרוב יספרו שהם מעריכים בתכונות החיוביות שלך ?

**חלק מחוזקות שלי הן:**

מציאת זמן ומקום מסוימים עבור חצי שעה של תרגול היומיום שלך עשוי להיות אחד המכשולים הקשים ביותר, וכתיבה בזמן אמת כאשר והיכן את/ה תעשה את התרגול היומית שלך יעזור לך לשמור על הבטחתך לעצמך להתאמן כל יום.

אנשים לעתים קרובות בוחרים לתרגל דבר ראשון בבוקר, לפני ששותפים או חברי משפחה מתעוררים, ואחרים מעדיפים להתאמן בערב זמן קצר לפני השינה, או מיד אחרי שהגיעו הביתה מהעבודה. זמן האימון המדויק פחות חשוב מאשר לקבוע טווח זמן ומקום, שאת/ה יודע שאת/ה יכול להתאמן מבלי להיות חשוף לטפל בטלפון או להגיב לאחרים, ומקום שקט ונפרד מאחרים.

**? מתי אתאמן** (נסה להיות ברור לעצמך, למשל, 6:30-, 7:30 שבת/ראשון):

**היכן אני מתכנן/נת לתרגל** (למשל, פינת חדר השינה, המרתף וכו '):

בנוסף, תרצה לפנות זמן בכל שבוע בכדי להתכונן לנושא התרגול של השבוע הבא על ידי צפיה בסרטוני השבוע ו/או התחלת חומר הקריאה של אותו שבוע. כיוון שאנו ממליצים להתאמן שישה ימים בשבוע, תוכל לבחור להתכונן לשבוע הבא ביום השביעי של השבוע הקודם, באותה שעה ביום בו את/ה נוהגים לתרגל בדרך כלל. ביום זה, מומלץ להכין זמן ארוך יותר מהרגיל של 60-90 דקות.

**הזמן והיום בשבוע בו אני מתכונן/נת לתרגול השבוע הבא הוא:**

*הערות והארות:*