**יומן תרגול לא רשמי (עמוד! מרחב נשימה של דקה)**  **– שבוע 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מה היה המצב ?** | **מה קרה לך כשחשבת לקחת מרחב נשימה ? (גוף, נפש, רגש)** | **מה הבחנת בזמן שעשית את תרגול מרחב הנשימה ? (גוף, נפש, רגש)** | **מה הבחנת אחרי שעשית את תרגול מרחב הנשימה ? (גוף, נפש, רגש, פעולה)** | **מה למדת ?** |
| ***דוגמה***הייתי בפגישה שבה מישהו. אמר משהו שידעתי שהוא לא אמיתי | הלב שלי פעם בחוזקה, הבטן שלי הייתה הדוקה, הרגשתי כועסת וחשבתי "הוא יודע שזה לא נכון!" | הבחנתי שגם הכתפיים שלי היו דרוכות, אבל כששמתי לב לנשימה, הרגשתי שהעניינים מתחילים להשתחרר קצת. | הבטן והכתפיים שלי היו קצת יותר משוחררים. בכל זאת אמרתי משהו, אבל זה הגיע ממקום הרבה יותר רגוע. | בלי ההפסקה, הייתי מגיב. באופן אוטומטי ואומר משהו שאתחרט עליו אני יכול להשתמש בגירוי כאות. כדי להשתמש במרחב נשימה |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***הערה:*** *ביום האחרון של תרגול לא רשמי, במקום (או בנוסף) לתעד את החוויה שלך עם "עמוד!" באותו יום, להשלים את שאלון* ***הערכה עצמית*** *"אמצע הדרך".* |  |