

חיינדפולנס : מודעות לא שיפוטית

מיקוד ויחסים מטיבים עם עצמך ועם הסביבה

לפי ארגון הבריאות העולמי, מחלות הנגרמות בעקבות לחץ הן הגורם מספר 1 לתמותה במדינות מערביות. היום יום שלנו עמוס ומלא משימות, מה שיכול לגרום לבלבול, חרדה, דיכאון וסטres. לשמחתנו, מיינדפולנס ומדיטציה מפחיתים לחץ וסימפטומים הגורמים למחלות חמורות בכ-30%, משפרים קשרים במוח התורמים לריכוז, פתרון בעיות. ותורמים לשמחת החיים ולהטבה ביחסים בינאישיים.

בית התוכן חופשי, מתמחה בסדנאות לפיתוח אישי בארגונים. מיינדפולנס, איכות חיים וחשיבה חדשנית-יצירתית. התרגילים והתכנים מבוססים על מחקרים אקדמיים וניסיון של למעלה מ-14 שנות תרגול מדיטטיבי ומעל 460 שעות הנחייה בארץ ובעולם. כמתרגלת מיינדפולנס ותיקה עם רקע כשכירה ומנהלת בחברות טכנולוגיות, יערה רואה כמה חשוב הכלי הזה שמפחית לחץ ועוזר להתמקד, ונהנית להעביר אותו הלאה.

אין תרגול מדיטטיבי המתאים לכל. אך לכל אחד יש תרגול המתאים לו. במפגשים אני מזמינה את העובדות והעובדים להתנסות במגוון תרגולים וידע מחקרי, כדי שכל אחד ואחת ימצאו את מה שמתאים להם כדי להטיב את אורח החיים בקלילות וחיוך.

מה קורה במפגשי התרגול והשיח?

מיינדפולנס, מדיטציה וכלים פרקטיים נוספים שעוזרים להרגע ולהתמקד ברגע הנוכחי, בהפחתת שיפוטיות ומחשבות טורדניות. לשיפור איכות החיים, המיקוד והחמלה. כשאנחנו לא נוכחים ברגע המידי, אנחנו נסחפים ונסחפות בקלות למחשבות טורדניות על העתיד והעבר, על המשימות וה"טעויות" שעשינו ושוכחים לתת מקום למה שיש עכשיו ולפעול בשכלתנות ויעילות. מיינדפולנס - הקשבה לא שיפוטית ותרגול מדיטציה, מחזירים אותנו אל הרגע המידי, מה שמאפשר לנו להתמקד, לפתח חמלה, לבחור את התגובה שלנו (ולא להגיב מתוך דפוס) ולהרגע מהסטres היומיומי.

בכל מפגש נכיר אספקט אחר של התרגול ותוזמנו להתנסות בין המפגשים בכוחות עצמכם בכלים מוכחים: מדיטציה ותשובמת לב, הכרת תודה, כתיבה, נשימה, ועוד.

**אושר לא מגיע מוכן, הוא נובע מהפעולות שלך.
דלאי לאמה**



מיינדפולנס ומדיטציה ככגש תרגול ושיח

שעה או חצי שעה קבועים בשבוע או בחודש של תרגול וידע לשיפור איכות החיים של העובדים והעובדות, שילוב של ידע ותרגול.

המילה מיינדפולנס אוספת בתוכה אינספור סוגים של תרגול מודעות, שכולנו כבר מתרגלים ומתרגלות בשגרה, בשטיפת הכלים, בנהיגה, בהליכה או בבהייה במאוורר.

ניתן להיעזר בזמן הזה, כדי לפתח את המודעות כלפי הצרכים שלנו ושל הסביבה שלנו, ולצאת מהלופ של המחשבות המעכבות.

מפגש חוזר המתמקד בכל פעם בנושא אחר המוכח כמשפר את מידת הנוכחות ביומיום, ומזמין התבוננות בעיניים חדשות. יוצאים עם עוד מיקוד ואוויר לנשימה.

- ניסיון מעשי בתרגול וידע מבוסס.
- בתיאום מראש.
- מתאים עד 25 משתתפים.

"אושר לא רק
מגביר תפוקה
ב-12%, הוא גם
מה שהופך את
החיים לשווים."
קייט נורתאפ

