

אם קרה הבוקר? - היזכרות אהרצע שקצתי ועד עכשיו



כזונה



תשומת לב
לגוף ולחושים



תשומת לב
לרגשות

הנחית הפעילות:

ניזכר ברגע שפקחנו עיניים. מה הרגשנו? מי האדם הראשון שפגשנו? איך התארגנו? ואיך יצאנו מהבית? וכשהגענו לבית הספר, במי פגשנו ראשון? מה הדבר הראשון שעשינו? בשיעורים ובהפסקות: עם מי היינו? מה קרה? אולי היו גם רגעים לא נעימים - הם חלק מהיום. אפשר להיזכר ברגע נעים שהיה היום: מה היה שם? עכשיו כשנזכרים. ות בו, איך זה מרגיש בגוף, בפנים? והנה הגענו לעכשיו. איך אני מרגיש. ממש עכשיו? מה עומד לקרות בהמשך היום? למה נרצה לשים לב? מה נרצה לזכור כדי שהיום הזה יהיה לנו נעים ומיטיב?

הרהור



סירקואת הברקוד