



התבוננות קשובה בכף היד – תרגול קשיבות ראשון

כעת, במקום להכביר במילים ובהסברים, חשבנו שיהיה טוב אם נתחיל מתרגול דרכו נוכל להכיר מעט מהאופן בו נעבוד ונתרגל כאן יחד במהלך השבועות הקרובים.

בתרגיל זה, תתבקשו להתבונן באחת מכפות הידיים שלכם באופן שונה מזה שאנו רגילים להתבונן בו בדברים. נסו לאמץ נקודת מבט רעננה, כאילו אתם מביטים בכף היד שלכם לראשונה.

לצורך כך, צפו בסרטון המופיע באתר ותרגלו איתו. מיד לאחריו, המשיכו לסרטון הבא המסכם את התרגול.

פנו לשם כך כ-30 דקות.