



דף תיעוד תרגול מיינדפולנס

אנא הדפיסו והתייחסו לנקודות הבאות, בהתייחס לתרגול שעשיתם כעת:

מחשבות שעלו לי במהלך התרגול:

תחושות גופניות שעלו בגופי במהלך התרגול:

רגשות ששמתי לב אליהם במהלך התרגול:

איך ניתן לתאר את תשומת הלב שלי במהלך התרגול:

מה שמתי לב שקרה או השתנה לאורך זמן התרגול:

הערות ומחשבות נוספות לסיכום: