

מה לומדים?



מפגש 1

- **שלושת יסודות המינדפולנס** – העמקה והתמקדות.
- **לתרגל הקשבה פנימה** – מדיטציית שקט/ מדיטציית רעש
- **לימוד תרגיל החניכה** שערך הבעש"ט הקדוש לתלמידו וממשיך דרכו המגיד ממזריטש
- **אתגר** ה-4 דקות בשבוע

מפגש 2

- **"מידת רוחק"** – לחוות את העצמי בפרספקטיבה שונה
- **לתרגל חשיבה 'בגוף שלישי'**
- **הבעש"ט מלמד** לתת לחסד והטוב לרדוף אחריו
- **אתגר** ה-8 דק' של כתיבה שבועית

מפגש 3

- **"החופש מהידוע"** – למצוא חללים קוגניטיביים בתודעה ובמח
- **לתרגל אי ידיעה**
- נכד הבעש"ט (רבי חיים אפרים מסדילקוב)
- **מלמד לדעת יותר את אי הידיעה**
- **אתגר** שינוי ההרגל שלוש פעמים ביום

מפגש 4

- **להיות מודע לגוף** – קשב לקשר שבין הגוף לנפש
- **לתרגל ישיבה ורטיקאלית** וקשב למה שנושם
- **הבעש"ט וכוחו של הקשבה לניגון**
- **אתגר** ה-6 דקות של קשב לנושם

מפגש 5

- **"צעקה בלחש"** – תנועה ככלי לנוכחות
- **תירגול** בכוח הדמיון
- **הבעש"ט מלמד** לשמור על הכוח ולעשות בלי להתאמץ
- **תנועות להקשבה** בפער שבין ימין ושמאל

מפגש 6

- **"בזמן הווה"** – להיות בקשב דרך נוכחת ברגע הזה
- **תירגול** הבובה בתיאטרון הבובות
- **עיון "בצוואת הריב"ש"** המפנה את תשומת הלב לעבריינות האמיתית
- **אתגר** ה"האנטי הווה"

מפגש 7

- **להקשיב לזה שמקשיב ולהתבונן בזה שמתבונן**
- **תירגול** הראיה בעיניים עצמות
- **האדמו"ר הזקן מלמד** לראות דרך זה שרואה באמת
- **אתגר** "העלאת הניצוצות"

מפגש 8

- **עם הכנים קדימה,** איסוף כלים לעבודה שבלב ויציאה לדרך חדשה שאף פעם לא אמורה להסתיים

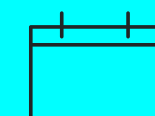
מיינד פורלנס מבוטס בעל שם טוב



שעה ורבע
בזום



ערב 1
בשבוע



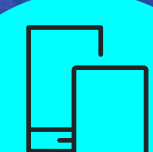
8
שבועות



ימי רביעי
ב-21:00



מתנה עד
הבית!



קבוצת
ווטסאפ
משותפת



הקלטות
של כל
המפגשים

על 410 בלבד!

עלות ההרשמה: