



הדרך הקשה

מדריך לתרגול מדיטציה יומי

מדיטציה היא תרגול של תשומת לב ומודעות שעוזרת להרגיע את המוח ולשפר את הבהירות המנטלית. על ידי הקדשת מספר דקות ביום למדיטציה, תוכל לשפר את הרווחה הרגשית, להפחית לחץ ולהגביר את הריכוז. להלן שגרה פשוטה לתרגול מדיטציה יומית שתוכל לעקוב אחריה כדי להתחיל או להעמיק את התרגול שלך.

מדריך שלב אחר שלב

1. **מצא מקום שקט:** בחר מקום נוח ושקט שבו לא יפריעו לך לפחות 10-15 דקות.
2. **שב בנוחות:** שב על כיסא או על הרצפה עם גב זקוף. תוכל להשתמש בכרית כדי לתמוך ביציבה שלך.
3. **קבע טיימר:** התחל עם 5-10 דקות מדיטציה ביום, והגדל את משך הזמן בהדרגה ככל שתרגיש בנוח.
4. **עצום את עיניך:** עצום בעדינות את עיניך וקח כמה נשימות עמוקות כדי להרפות את הגוף.
5. **התרכז בנשימה:** התחל בהתרכזות בנשימה שלך. שים לב לתחושת האוויר שנכנס ויוצא מהנחיריים.
6. **עצור והתבונן:** לאחר הסשן, קח רגע כדי להתבונן באיך שאתה מרגיש ונסה לשמור על השלווה הזו במהלך היום.