



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

שקטות בעין הסערה

רגע של מיינדפולנס



להיות שקטה

זה לא אומר להיות במקום שבו אין
רעש או קושי.

זה אומר להיות באמצע כל זה
בעיניים פקוחות וידיים פתוחות



(C) מוריה רוזנברג





לאמן את שריר השקט

- חיוניות (שחרור והתחדשות)
- רוחה נפשית וחוסן
- בריאות פיזית (התמודדות טובה יותר עם כאב)
- כושר ויסות
- יצירתיות
- מקום לתת מעצמי



- תשישות
- לחץ כרוני
- חולשה במערכת החיסון
- חוסר ויסות \ אימפולסיביות
- חוסר חיבור והנאה

טייס אוטומטי < מענה מושכל



"החירות האחרונה שנותרה
לאדם
היא לבחור את עמדתו
בתוך מערכת הנסיבות הנתונות"
- ויקטור פרנקל



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

עמותה חינוכית המתמחה בלמידה חברתית-רגשית מבוססת מיינדפולנס וחמלה.
לטיפול חוסן ואכפתיות בחברה הישראלית.

בקרו באתרנו - www.educare.co.il

מצאו אותנו בפייסבוק - www.facebook.com/educare.il

הצטרפו לקבוצת הוואטסאפ השקטה, להשראה ועדכונים -
<https://chat.whatsapp.com/CG38tzUtVA32XFwFBK3IrD>