**סיכום מפגש מיינדפולנס - ד"ר קרן צוק**

במפגש שהתקיים בחודש נובמבר לקבוצת CLL הרצתה ד"ר קרן צוק בנושא מיינדפולס ולמדה את המשתתפים איך לשלוט ברגש ובפחד בעזרת סט כלים כמו מדיטציה, היא הסבירה שמדיטציה משפיעה לטובה על הבריאות.

**רכזנו עבורכם סיכום קצרצר מהרצאתה:**

* מיינדפולנס היא היכולת שלי להיות נוכח בחוויה כאן ועכשיו; היכולת שלי להיות מודע לחוויה שאני חווה באופן לא שיפוטי ושאני לא מנוהל על ידה; היכולת שלי להיות מחובר לרגש בלי שהוא ינהל אותי.
* מחצית מהזמן שלנו אנחנו עסוקים במחשבות טורדניות. אנחנו צריכים ללמוד לנהל את עצמנו, כלומר לנהל את המחשבות, הרגשות והזמן שלנו.
* ויקטור פרנקל מגדיר מודעות כרווח שבין הגירוי לתגובה. אנחנו צריכים לנסות לבחור את התגובה ולא להגיב באופן מיידי ואוטומטי.
* מיינדפולנס משפיע על הבריאות, האושר והמוח שלנו והוא מייצר גמישות מוחית. המוח משתנה ויוצר קשרים חדשים.
* הגוף שלנו מדבר איתנו ואנחנו צריכים להקשיב לו, להיות בקבלה, להיות מדויקים בהתנהלות.
* עשינו במפגש שלוש מדיטציות ביחד: מדיטציית סקירת גוף, מדיטציית מיקוד (מתרכזים בנשימה, כשעולה מחשבה להסתכל עליה כמו ענן שעובר לידנו, לשחרר אותה ולהתרכז שוב בנשימה) ומדיטציית חמלה (מתרגלים חמלה ואהבה לנו ולאחרים)
* מדיטציית חמלה - כל אחד רואה את עצמו מול עצמו ומאחל לעצמו ארבעה משפטים:

1. הלוואי שאהיה חופשי מכאב ומסבל
2. הלוואי שאחווה שלווה
3. הלוואי שאהיה מאושר
4. הלוואי שאהיה בריא