**הנחיות BMM**

**תיאור המטלה**

המטלה מורכבת משלב אימון ושלב מרכזי. בשלב באימון הנבדקים ראשית יפנו את תשומת ליבם למעגלי הנשימה וייעזרו בתנועת הבטן על מנת להתרכז ולהבין את מעגל הנשימה. לאחר מכן, במהלך האימון הנבדקים יתבקשו ללחוץ על כפתור הרווח במשך 10 מעגלי נשימה ללא משפטים ואז במשך 4 מעגלי נשימה עם משפטים. הנבדקים יונחו לשים לב למשפטים ולתחושה שעולה מהם ולאחר מכן להתנתק מהמחשבות ולהמשיך בלחיצות במשך כל מעגלי הנשימה.

**הוראות:**

**שלב האימון**

**הקדמה**

--- למצוא משפט שזהה ב-placebo, AFACT, BMM

**הקדמה**

כעת תתבקש/י לבצע שתי מטלות שנקראות מטלות קשיבות. הראשונה הינה מטלת קשיבות לנשימה, והשנייה הינה מטלת קשיבות פתוחה. לבסוף תתבקש/י לשלב בין 2 המטלות. חשוב שתנסה/י לבצע את המטלות בהתאם להנחיות, גם אם הן שונות מתרגול קשיבות אחר או מתרגול מדיטציה שאותו את/ה מכיר/ה (ה.ק.).

**קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

עצום/י את עיניך, ושב/י עם גב זקוף, מבלי להישען על משענת הכיסא (ה.ק.). המטלה שתבצע/י כעת היא מטלת קשיבות לנשימה. הפנה/י את תשומת **הלב** לאזור הבטן. נסה/י להבחין בתנועה המתרחשת באזור הבטן במהלך השאיפה והנשיפה (ה.ק.). הבחן/י בכך שבמהלך השאיפה הבטן עולה, ובמהלך הנשיפה הבטן יורדת (ה.ק.). אם את/ה מתקשה להבחין בתנועה זו שים/י **יד** על הבטן, ונסה/י להבחין בתנועת הבטן באמצעות היד. נסה/י להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמר/י לעצמך בלב: כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן עולה תאמר/י לעצמך בלב "עלייה". כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן יורדת תאמר/י לעצמך בלב "ירידה" (ה.ק.). בכל פעם שהבטן זזה תביא/י את תשומת **הלב** לתנועה, ותשתמש/י במילים "עלייה" או "ירידה" על מנת לציין את התנועה (ה.ק). **נסה/י לעקוב עם תשומת הלב אחר כל התנועה של הבטן, מהרגע שהיא מתחילה ועד הרגע שהיא נגמרת. אל תנסה/י לשלוט בנשימה, או לקבוע את הקצב שלה. נסה/י רק להתבונן בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה (ה.ק.). בנוסף, הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן/ת בתנועה של הבטן ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך (ה.ק.). בתרגיל זה נסה/י להתבונן בתנועה זו כאל דבר רחוק ממך, כאל אירוע חולף שאת/ה רק מתבונן/ת בו ושאינו מהווה חלק ממך** (ה. – 2 דקות).

כעת פקח/י את עיניך ותתבונן/י על המקלדת שמולך. הנח/י את היד אשר בה את/ה נוהג/ת להשתמש כדי לכתוב על הכפתור המסומן במדבקה (מקש רווח). כעת עצום/י את עיניך וחזור/י לבצע את המטלה, אך הפעם לחץ/י לחיצה קצרה על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן. לחץ/י על הכפתור לחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן, ולחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לירידה של הבטן. הימנע/י מללחוץ על הכפתור בזמנים בהם תשומת ליבך מוסחת, ובזמנים שבהם את/ה לא מבחין/ה בעלייה או בירידה של הבטן (ה- 30 שניות).

(מןדגש בצהוב Labeling, מודגש באפור MAT).

כעת תבצע את מטלת קשיבות לנשימה ובמקביל תשמע משפטים. הישאר/י עם עיניים עצומות, ושב/י עם גב זקוף, מבלי להישען על משענת הכיסא. **כאשר תשמע\י משפט, את\ה מתבקש\ת להקשיב לו כפי שאת\ה מקשיב\ה למחשבה שעוברת לך בראש.** ייתכן ובמקביל למשפטים תקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה (ה.ק.) הפנה/י את תשומת **הלב** אל המשפט שאתה שומע (או לחוויות ותחושות אחרות שאתה קולט), ותאמר/י לעצמך בלב מילה על מנת להכיר בו. תשתמש/י במילים פשוטות ונסה/י שלא להשקיע מחשבה מרובה מדי בבחירת המילים. לאחר שהבחנת במשפט או בדבר מה אחר והכרת בו באמצעות מילה או שתיים, תחזיר/י את תשומת הלב אל תנועת הבטן ודווח/י עליה באמצעות לחיצות הכפתור, אך אם קלטת דבר מה נוסף - תחושה, רגש או מחשבה – אל תחזיר/י את תשומת הלב אל הבטן, אלא הפנה/י אותה אל הדבר שאותו קלטת ותכיר/י בו באמצעות מילה או שתיים. אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת, או כאשר את/ה מפנה את תשומת ליבך לחושים, לתחושות, רגשות או מחשבות. **(ה.ק.).**

**הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן בחוויה מסוימת ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך (ה.ק.). בתרגיל זה נסה/י להתבונן בתחושות, ברגשות ובמחשבות כאל אירועים רחוקים ממך, כאל אירועים חולפים שאת/ה רק מתבונן/ת בהם ושאינם מהווים חלק ממך.** תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MAT

**קשיבות פתוחה (open monitoring - practice)**

כעת תשמע/י הנחיות למטלת קשיבות פתוחה. במהלך ההנחיות התרכז/י בלהבין את ההנחיות, ורק לאחר מכן בצע/י את המטלה. הישאר/י עם עיניים עצומות. במטלה זו אפשר/י לעצמך לקלוט דברים נוספים המתרחשים ברגע ההווה מלבד הנשימה. אפשר/י לעצמך לקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה. כאשר את/ה קולט/ת דבר מה ברגע הווה, תחושה או רגש או מחשבה, הפנה/י את תשומת הלב אליו, ותשתמש/י במילה או שתיים על מנת להכיר בו. את המילים אמור/י פעמיים בקול חזק וברור. תשתמש/י במילים פשוטות, ונסה/י שלא להשקיע מחשבה מרובה מדי בבחירת המילים. לדוגמא: אם את/ה שומע/ת קול, הפנה/י את תשומת הלב אליו, ותאמר/י למשל "שמיעה שמיעה". אם מופיע כאב גב, הפנה/י את תשומת הלב לתחושות הכאב בגב, ותאמר/י למשל "כאב גב כאב גב". אם מופיעה תחושת עצבנות, הבחן/י בכך, ותאמר/י למשל "עצבנות עצבנות". אם מופיעה שלווה, הבחן/י בכך, ותאמר/י למשל "שלווה שלווה". אם המחשבות שלך נודדות, הבחן/י בכך, ותאמר/י למשל "מחשבה מחשבה". אין צורך להשתמש בדיוק במילים אלו. בחר/י במילה או שתיים שנראות לך מתאימות כדי לתאר את מה שאת/ה חווה ברגע ההווה. זכור/י לומר את המילים פעמיים, ולהשתמש בקול חזק וברור כדי שניתן יהיה להבין את המילים שאת/ה אומר/ת. במטלה זו אין ללחוץ על הכפתור. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

**קשיבות לנשימה יחד עם קשיבות פתוחה**

כעת תשמע/י הנחיות למטלה המשלבת קשיבות לנשימה יחד עם קשיבות פתוחה. במהלך ההנחיות התרכז/י בלהבין את ההנחיות, ורק לאחר מכן בצע/י את המטלה. התחל/י את המטלה בהפניית תשומת הלב אל העלייה והירידה של הבטן במהלך השאיפה והנשיפה. אל תנסה/י לשלוט בנשימה או לנשום בקצב מסוים, אלא רק תתבונן/י בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה. לחץ/י לחיצה אחת קצרה על הכפתור כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן, ולחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לירידה של הבטן.

בנוסף, אפשר/י לעצמך לקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה. כאשר את/ה קולט/ת דבר מה ברגע הווה, תחושה או רגש או מחשבה, הפנה/י את תשומת הלב אליו, ותאמר/י פעמיים בקול חזק וברור מילה או שתיים המתארות אותו. לאחר שהבחנת בדבר מה והכרת בו באמצעות מילה או שתיים, תחזיר/י את תשומת הלב אל תנועת הבטן ודווח/י עליה באמצעות לחיצות הכפתור, אך אם קלטת דבר מה נוסף - תחושה, רגש או מחשבה – אל תחזיר/י את תשומת הלב אל הבטן, אלא הפנה/י אותה אל הדבר שאותו קלטת ותכיר/י בו באמצעות מילה או שתיים. אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת, או כאשר את/ה מפנה את תשומת ליבך לחושים, לתחושות, רגשות או מחשבות. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- דקה).

סיימת את שלב האימון. כעת את/ה מכיר/ה את המטלה. במידה ויש דבר מה שלא הבנת בהנחיות פנה/י בבקשה לנסיין. במידה והבנת את ההנחיות תמשיך/י בבקשה בניסוי.

**שלב המדידה**

כעת תשמע/י תזכורת להנחיות למטלה. במהלך ההנחיות התרכז/י בלהבין את ההנחיות, ורק לאחר מכן בצע/י את המטלה. המטלה תהיה באורך של 20 דקות. הישאר/י עם עיניים עצומות. התחל/י את המטלה בהפניית תשומת הלב אל העלייה והירידה של הבטן במהלך השאיפה והנשיפה. כמו כן, לחץ/י לחיצה קצרה על הכפתור המסומן במדבקה בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן.

בנוסף, אפשר/י לעצמך לקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה. כאשר את/ה קולט/ת דבר מה ברגע הווה, תחושה או רגש או מחשבה, הפנה/י את תשומת הלב אליו, ותאמר/י פעמיים בקול חזק וברור מילה או שתיים המתארות אותו. לאחר שהבחנת בדבר מה והכרת בו באמצעות מילה או שתיים, תחזיר/י את תשומת הלב אל תנועת הבטן ודווח/י עליה באמצעות לחיצות הכפתור, אך אם קלטת דבר מה נוסף - תחושה, רגש או מחשבה – אל תחזיר/י את תשומת הלב אל הבטן, אלא הפנה/י אותה אל הדבר שאותו קלטת ותכיר/י בו באמצעות מילה או שתיים. אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת, או כאשר את/ה מפנה את תשומת ליבך לחושים, לתחושות, רגשות או מחשבות. תתחיל/י לבצע את המטלה (ה- 20 דקות).

סיימת את המטלה. תפתח/י בבקשה את העיניים, ותאמר/י לנסיין שסיימת את המטלה.

ESRP

**הקדמה**

כעת תתבקש/י לבצע שתי מטלות שנקראות מטלות קשיבות. הראשונה הינה מטלת קשיבות לנשימה, והשנייה הינה מטלת קשיבות פתוחה. לבסוף תתבקש/י לשלב בין 2 המטלות. חשוב שתנסה/י לבצע את המטלות בהתאם להנחיות, גם אם הן שונות מתרגול קשיבות אחר או מתרגול מדיטציה שאותו את/ה מכיר/ה (ה.ק.).

**קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

עצום/י את עיניך, ושב/י עם גב זקוף, מבלי להישען על משענת הכיסא (ה.ק.). המטלה שתבצע/י כעת היא מטלת קשיבות לנשימה. הפנה/י את תשומת **הלב** לאזור הבטן. נסה/י להבחין בתנועה המתרחשת באזור הבטן במהלך השאיפה והנשיפה (ה.ק.). הבחן/י בכך שבמהלך השאיפה הבטן עולה, ובמהלך הנשיפה הבטן יורדת (ה.ק.). אם את/ה מתקשה להבחין בתנועה זו שים/י **יד** על הבטן, ונסה/י להבחין בתנועת הבטן באמצעות היד. נסה/י להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמר/י לעצמך בלב: כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן עולה תאמר/י לעצמך בלב "עלייה". כאשר את/ה שם/ה לב שהבטן יורדת תאמר/י לעצמך בלב "ירידה" (ה.ק.). בכל פעם שהבטן זזה תביא/י את תשומת **הלב** לתנועה, ותשתמש/י במילים "עלייה" או "ירידה" על מנת לציין את התנועה (ה.ק). **נסה/י לעקוב עם תשומת הלב אחר כל התנועה של הבטן, מהרגע שהיא מתחילה ועד הרגע שהיא נגמרת. אל תנסה/י לשלוט בנשימה, או לקבוע את הקצב שלה. נסה/י רק להתבונן בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה (ה.ק.). בנוסף, הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן/ת בתנועה של הבטן ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך (ה.ק.). בתרגיל זה נסה/י להתבונן בתנועה זו כאל דבר רחוק ממך, כאל אירוע חולף שאת/ה רק מתבונן/ת בו ושאינו מהווה חלק ממך** (ה. – 2 דקות).

**קשיבות פתוחה (Open Monitoring)**

כעת תבצע/י את מטלת הקשיבות הפתוחה. הישאר/י עם עיניים עצומות, ושב/י עם גב זקוף, מבלי להישען על משענת הכיסא. אפשר/י לעצמך לקלוט דברים נוספים המתרחשים ברגע ההווה מלבד הנשימה. אפשר/י לעצמך לקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה (ה.ק.). כאשר את/ה קולט/ת דבר מה ברגע הווה, תחושה או רגש או מחשבה, הפנה/י את תשומת **הלב** אליו, ותאמר/י לעצמך בלב מילה על מנת להכיר בו. תשתמש/י במילים פשוטות ונסה/י שלא להשקיע מחשבה מרובה מדי בבחירת המילים. לדוגמא: אם **נשמע** קול, הפנה/י את תשומת **הלב** אליו, ותאמר/י בלב את המילה "שמיעה". אם **מופיע** כאב, הפנה/י את תשומת **הלב** לתחושות הכאב, ותאמר/י בלב "כאב". אם **מופיעה** תחושת עצבנות, הפנה/י את תשומת **הלב** כלפיה, ותאמר/י בלב "עצבנות". אם **מופיעה** שלווה, הבחן/י בכך, ותאמר/י בלב "שלווה". אם **המחשבות** נודדות, הבחן/י בכך, ותאמר/י בלב "מחשבה". בחר/י במילים שנראות לך מתאימות כדי לתאר את מה שמתרחש ברגע ההווה. **הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן בחוויה מסוימת ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך (ה.ק.). בתרגיל זה נסה/י להתבונן בתחושות, ברגשות ובמחשבות כאל אירועים רחוקים ממך, כאל אירועים חולפים שאת/ה רק מתבונן/ת בהם ושאינם מהווים חלק ממך** (ה- דקה).

**קשיבות לנשימה יחד עם קשיבות פתוחה**

כעת נסה/י לשלב בין מטלת הקשיבות לנשימה לבין מטלת הקשיבות הפתוחה. תחילה הפנה/י את תשומת **הלב** אל העלייה והירידה של הבטן במהלך השאיפה והנשיפה. כאשר הבטן עולה או יורדת, תביא/י את תשומת **הלב** לתנועה, ותאמר/י לעצמך בלב "עלייה" או "ירידה" על מנת לציין את התנועה (ה.ק.). **הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן/ת בתנועה של הבטן ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך. נסה/י להתבונן בתנועה זו כאל דבר רחוק ממך, כאל אירוע חולף שאת/ה רק מתבונן/ת בו ושאינו מהווה חלק ממך (ה.ק.).** כמו כן, אפשר/י לעצמך לקלוט תחושות המגיעות מן החושים ומן הגוף, כמו גם רגשות ומחשבות המתרחשים ברגע ההווה. כאשר את/ה קולט/ת דבר מה ברגע הווה, תחושה או רגש או מחשבה, הפנה/י את תשומת **הלב** אליו, ותאמר/י לעצמך בלב מילה על מנת להכיר בו. תשתמש/י במילים פשוטות ונסה/י שלא להשקיע מחשבה מרובה מדי בבחירת המילים (ה.ק.). לאחר שהבחנת בדבר מה ברגע ההווה והכרת בו באמצעות מילה, תחזיר/י את תשומת **הלב** אל העלייה והירידה של הבטן **(ה.ק.). הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן/ת בחוויה מסוימת ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך. נסה/י להתבונן בתחושות, ברגשות ובמחשבות כאל אירועים רחוקים ממך, כאל אירועים חולפים שאת/ה רק מתבונן/ת בהם ושאינם מהווים חלק ממך** (ה. – 2.5 דקות).

**הבחן/י בכך שכאשר את/ה מתבונן/ת בחוויה מסוימת ישנה אפשרות לתפוס ממנה מרחק, ולא להזדהות איתה, כלומר לא להתייחס אליה כאל חלק מעצמך. נסה/י להתבונן בתחושות, ברגשות ובמחשבות כאל אירועים רחוקים ממך, כאל אירועים חולפים שאת/ה רק מתבונן/ת בהם ושאינם מהווים חלק ממך** (ה. – 2.5 דקות).

תפתח/י בבקשה את העיניים, ותמשך/י בניסוי. אפשר להישען על משענת הכיסא.