**הנחיות BMM (מבוסס על MAT)**

**תיאור המטלה**

The BMM task is a training task aims at increasing attentional control (i.e. disengagement from thoughts). The task has a practice and main phases. During the practice phase, participants will be instructed to engage in a focused attention mindfulness meditation, while paying their attention to breath. In this phase, participants will be trained to press the Space button after each inhalation or exhalation as long as their attention is still focused on their breath. During the main phase, participants will also hear STPs stimuli and will be guided to attend to these sentences as if they were their thoughts. After each STP to disengage from its content and to focus their attention back to their breath. The task duration is X, comprised of X STP stimuli presented in quazi-random intervals ranging between X X X X ms and X X X X ms. Participants will be guided to pay attention.

**קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

"עיצמי את עיניך, ושבי עם גב זקוף, אך לא מתוח מדי. (ה.ק.)..

הפני את תשומת הלב לנשימה המתרחשת באזור הבטן. נסי להבחין בתנועה באזור הבטן במהלך השאיפה והנשיפה (ה.ק.).

הבחיני בכך שבמהלך השאיפה הבטן עולה, ובמהלך הנשיפה הבטן יורדת (ה.ק.).

אם את מתקשה להבחין בתנועה זו הניחי יד על הבטן, ונסי להבחין בתנועת הבטן באמצעות היד. נסי להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמרי לעצמך בלב: כאשר את שמה לב שהבטן עולה תאמרי לעצמך בלב "עלייה". כאשר את שמה לב שהבטן יורדת תאמרי לעצמך בלב "ירידה" (ה.ק.).

בכל פעם שהבטן זזה הביאי את תשומת הלב לתנועה של הנשימה, והשתמשי 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. אין צורך לשלוט בנשימה, או לקבוע את הקצב שלה. נסה/י רק להתבונן בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה (ה.ק.) (ה. – 2 דקות).

**(אימון 1 - לימוד לחיצה על הכפתור)**

כעת פקחי את עיניך ותתבוני על המקלדת שמולך. הניחי את היד הדומיננטית איתה את כותבת על הכפתור ~~(~~מקש הרווח. (ה.ק.).

כעת עצמי את עיניך וחזרי לבצע את המטלה, אך הפעם לחצי לחיצה קצרה על הכפתור בכל פעם שאת שמה לב לעלייה או לירידה של הבטן בזמן הנשימה. לחצי על הכפתור לחיצה אחת קצרה כשאת שמה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחיצה אחת קצרה כשאת שמה לב לירידה של הבטן בנשיפה. תתחילי לבצע את המטלה (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

(אימון 2 – הוספת Disengagement from spontaneous mind wandering)

בכל פעם שאת מבחינה בכך שתשומת הלב נודדת למקומות אחרים, שהמחשבות נודדות, נסי לציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מהנשימה. לדוגמה: מחשבה, תחושה בגוף או הרגשה נעימה או לא נעימה. לאחר שתצייני לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מהנשימה, נסי ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה. כאשר את חוזרת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצי על הכפתור כאשר את שמה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וליחצי על הכפתור כאשר את שמה לב לירידה של הבטן בנשיפה. (ה.ק).

אל תשכחי ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת שמה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחצי עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת. תתחילי לבצע את המטלה (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

(אימון 3 - **הוספת משפטי STP ולחיצה על כפתור**)

כעת נמשיך בתרגול שבו את מפנה את הקשב לנשימה. עכשיו, במהלך אותו תרגול יושמעו מחשבות. בכל פעם שתשמעי מחשבה תפני את הקשב מהנשימה למחשבה, נסי לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך, ולאחר מכן נסי ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה. כאשר את חוזרת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצי על הכפתור כאשר את שמה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וליחצי על הכפתור כאשר את שמה לב לירידה של הבטן בנשיפה. (ה.ק).

אל תשכחי ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת שמה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחצי עליו כאשר תשומת ליבך נודדת למחשבה או שאת מפנה את הקשב למחשבה. תתחילי לבצע את המטלה (ה- דקה).