**הנחיות BMM (מבוסס על MAT) – טקסט זכר**

**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.

* הפסקה קצרה (ה"ק) – 2 שניות
* הפסקה (ה) – 30 שניות
* הפסקות ירוקות – נוסיף במחשב

**הקלטה 1:** **קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

עצום את עיניך, ושב עם גב זקוף, אך לא מתוח מדי (ה"ק)

הפנה את תשומת הלב לנשימה המתרחשת באזור הבטן. נסה להבחין בתנועה באזור הבטן במהלך השאיפה והנשיפה (ה”ק).

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

אם אתה מתקשה להבחין בתנועה זו הנח יד על הבטן, ונסה להבחין בתנועת הבטן באמצעות היד (ה”ק). נסה להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמר לעצמך בלב: כאשר אתה שם לב שהבטן עולה אמור לעצמך בלב "עלייה". כאשר אתה שם לב שהבטן יורדת אמור לעצמך בלב "ירידה" (ה”ק).

בכל פעם שהבטן נעה הבא את תשומת הלב לתנועה של הנשימה, והשתמש במילים "עלייה" או "ירידה" על מנת לציין את התנועה (ה"ק).

נסה לעקוב עם תשומת הלב אחר כל התנועה של הבטן. אין צורך לשלוט בנשימה, או לקבוע את הקצב שלה. נסה רק להתבונן בתנועת הבטן כפי שהיא מתרחשת ברגע ההווה (ה-דקה).

**הקלטה 2: (אימון 1 - לימוד לחיצה על הכפתור)**

כעת פקח את עיניך והתבונן על המקלדת שמולך. הנח את היד הדומיננטית איתה אתה כותב על מקש הרווח. (ה”ק).

עצום את עיניך וחזור לבצע את המטלה, אך הפעם לחץ לחיצה קצרה על מקש הרווח בכל פעם שאתה שם לב לעלייה או לירידה של הבטן בזמן הנשימה (ה”ק). לחץ על הכפתור לחיצה אחת קצרה כשאתה שם לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחיצה אחת קצרה כשאתה שם לב לירידה של הבטן בנשיפה. (ה”ק)

המשך לבצע את מטלה זו (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

**הקלטה 3: (אימון 2 – הוספת Disengagement from spontaneous mind wandering)**

בכל פעם שאתה מבחין בכך שתשומת הלב נודדת למקומות אחרים, או שהמחשבות נודדות, נסה לציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מהנשימה (ה"ק). לדוגמה: מחשבה, תחושה בגוף או הרגשה נעימה או לא נעימה. לאחר שתציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מהנשימה, נסה ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה (ה"ק) כאשר אתה חוזר לשים לב לתחושת הנשימה, לחץ על הכפתור כאשר אתה שמה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחץ על הכפתור כאשר אתה שם לב לירידה של הבטן בנשיפה (ה"ק).

אל תשכח ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאתה שם לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת.

המשך לבצע את מטלה זו (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

**הקלטה 4: (אימון 3 - הוספת משפטי STP ולחיצה על כפתור)**

(ה"ק -10 שניות)

נמשיך בתרגול שבו אתה מפנה את הקשב לנשימה. עכשיו, במהלך אותו תרגול יושמעו מחשבות. בכל פעם שתשמע מחשבה תפנה את הקשב מהנשימה למחשבה (ה"ק) נסה לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך, ולאחר מכן נסה ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה (ה"ק). כאשר אתה חוזר לשים לב לתחושת הנשימה, לחץ על הכפתור כאשר אתה שם לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחץ על הכפתור כאשר את שם לב לירידה של הבטן בנשיפה (ה"ק).

אל תשכח ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאתה שם לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ עליו כאשר תשומת ליבך נודדת למחשבה או כשאתה מפנה את הקשב למחשבה.

המשיכי לבצע את מטלה זו (ה- 4 שניות)

**הקלטה 5 – קטע מסכם:**

למשך הדקות הבאות, אתה תבצע את אותה המטלה כמו שביצעת כרגע, תפנה את תשומת הלב לנשימה המתרחשת באזור הבטן ותנסה לעקוב אחר העלייה במהלך השאיפה והירידה במהלך הנשיפה (ה”ק), בכל פעם שתשמע מחשבה תפנה את הקשב מהנשימה למחשבה ותנסה לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך (ה"ק) לאחר מכן, נסה ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה (ה"ק). במהלך דקות אלו, תלחץ על מקש הרווח בכל פעם שאתה שם לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחץ עליו כאשר תשומת ליבך נודדת למחשבה או כשאתה מפנה את הקשב למחשבה (ה"ק), כעת אתה יכול להמשיך לבצע מטלה זו.  (ה- 8 שניות) – חשוב זה חדש 😊

* להכניס גם התייחסות לשאלות לנסיין.
* (עד עכשיו רק Neutrals)