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

**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

**הקלטה 1:** **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 (ה”ק). נסי להכיר בתנועה זו באמצעות מילים שתאמרי לעצמך בלב: כאשר את שמה לב שהבטן עולה אימרי לעצמך בלב "עלייה". כאשר את שמה לב שהבטן יורדת אימרי לעצמך בלב "ירידה" (ה”ק).

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

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

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

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

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

המשיכי לבצע את מטלה זו (ה- דקה).

--- TASK UNDERSTANDING TEST IN CODE ---

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

בכל פעם שאת מבחינה בכך שתשומת הלב נודדת למקומות אחרים, או שהמחשבות נודדות, נסי לציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מהנשימה (ה"ק). 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 (ה"ק) 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.

המשיכי 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 את מפנה את הקשב לנשימה. עכשיו, במהלך אותו תרגול יושמעו מחשבות. בכל פעם שתשמעי מחשבה תפני את הקשב מהנשימה למחשבה (ה"ק) נסי לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך, ולאחר מכן נסי ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה (ה"ק). 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 כשאת מפנה את הקשב למחשבה.

המשיכי לבצע את מטלה זו (ה- 4 שניות)

**הקלטה 5 – קטע מסכם:**

למשך הדקות הבאות, את תבצעי את אותה המטלה כמו שביצעת כרגע, תפני את תשומת הלב לנשימה המתרחשת באזור הבטן ותנסי לעקוב אחר העלייה במהלך השאיפה והירידה במהלך הנשיפה (ה”ק), בכל פעם שתשמעי מחשבה תפני את הקשב מהנשימה למחשבה ותנסי לציין לעצמך מה המחשבה שהסיחה את דעתך (ה"ק) לאחר מכן, נסי ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תחושת הנשימה (ה"ק). במהלך דקות אלו, תלחצי על מקש הרווח בכל פעם שאת שמה לב לעלייה או לירידה של הבטן, אך אל תלחצי עליו כאשר תשומת ליבך נודדת למחשבה או כשאת מפנה את הקשב למחשבה (ה"ק), כעת את יכולה להמשיך לבצע מטלה זו. (ה- 8 שניות) – חשוב זה חדש 😊

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