**הנחיות BMM (מבוסס על MAT)**

**תיאור המטלה**

המטלה מורכבת משלב אימון ושלב מרכזי. בשלב באימון הנבדקים ראשית יפנו את תשומת ליבם לנשימה. לאחר מכן, במהלך האימון הנבדקים יתבקשו ללחוץ על כפתור הרווח. 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**

המטלה שתבצע/י כעת היא מטלת קשיבות\קשב\מיינדפולנס לנשימה.

נס/י לבצע את המטלה בהתאם להנחיות, גם אם הן שונות מתרגול המדיטציה המוכר לך (ה.ק.).

**קשיבות לנשימה (Focused Attention)**

"עצום/י את עיניך, ושב/י עם גב זקוף, אך לא מתוח מדי. (ה.ק.).. הפנה/י את תשומת **הלב** לנשימה המתרחשת באזור הבטן. נסה/י להבחין בתנועה 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 של הנשימה, 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.). 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).

(אימון 1)

כעת פקח/י את עיניך ותתבונן/י על המקלדת שמולך. הנח/י את היד הדומיננטית איתה את/ה כותב/ת על הכפתור המסומן במדבקה (מקש רווח). (ה.ק.). 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 בזמן הנשימה. לחץ/י על הכפתור לחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, ולחיצה אחת קצרה כשאת/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה. הימנע/י מללחוץ על הכפתור בזמנים בהם תשומת ליבך מוסחת למחשבות ואינך מבחין/ה בעלייה או בירידה של הבטן (ה- 30 שניות).

בכל פעם שאת/ה מבחינ/ה בכך שתשומת הלב נודדת למקומות אחרים, או שהמחשבות נודדות, נס/י לציין לעצמך מה החוויה שהסיחה את דעתך מן הנשימה. לאחר מכן נס/י ברכות להחזיר את תשומת הלב אל תנועת הנשימה. כאשר את/ה חוזר/ת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצ/י על הכפתור כאשר כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וכאשר את/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה.

(אימון 2 - **הוספת משפטי STP**)

כעת נמשיך בתירגול ובמהלכו יושמעו משפטים. הישאר/י עם עיניים עצומות, ושב/י עם גב זקוף, אך לא מתוח מדי. **/////**

הפנה/י את תשומת **הלב** אל המשפט שאתה שומע. ולאחר מכן נסה להחזיר את תשומת הלב אל תנועת הנשימה בבטן. כאשר את/ה חוזר/ת לשים לב לתחושת הנשימה, ליחצ/י על הכפתור כשאת/ה שם/ה לב לעלייה של הבטן בשאיפה, וכשאת/ה שם/ה לב לירידה של הבטן בנשיפה.

אל תשכח/י ללחוץ על הכפתור בכל פעם שאת/ה שם/ה לב לעלייה או לירידה של הבטן במהלך הנשימה, אך אל תלחץ/י עליו כאשר תשומת ליבך מוסחת **(ה.ק.).**