

ישוב כליל

טלפון: 072-2285801

מה זה מינדפולנס?

מינדפולנס (Mindfulness) הוא תרגול מנטלי שמטרתו לטפח מודעות קשובה לרגע הנוכחי (להווה), ללא שיפוטיות. זהו כלי עוצמתי המסייע להפחתת סטרס, שיפור הריכוז, הגברת החוסן הנפשי וחיזוק הרווחה האישית. באמצעות מינדפולנס, ניתן לפתח מודעות עמוקה יותר למחשבות, לרגשות ולתחושות הגוף, וללמוד כיצד להגיב למצבים שונים בחיים בצורה מאוזנת ומודעת יותר. מחקרים רבים הוכיחו כי תרגול קבוע של מינדפולנס יכול לשפר את הבריאות הנפשית והפיזית, להפחית חרדה ודיכאון, ולשפר את איכות השינה ואת מערכות היחסים האישיות. התרגול עצמו מתבצע בדרכים שונות, כגון מדיטציה מודרכת, התמקדות בנשימה, סריקות גוף, והתבוננות מודעת בפעולות יומיומיות כמו אכילה או הליכה. ניתן לתרגל מינדפולנס באופן אישי או בקבוצות, והוא משולב כיום במגוון שיטות טיפוליות כמו CBT מבוסס מינדפולנס (MBCT) וטיפול בהפחתת סטרס באמצעות מינדפולנס (MBSR). התרגול אינו דורש ניסיון קודם, ועם הזמן, הוא מסייע לפתח שלוה פנימית, איזון רגשי ויכולת להתמודד טוב יותר עם אתגרי החיים. לחץ / לחצי לרשימת מטפלים במינדפולנס

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)