

- ❖ קחו מספר דקות לקרוא את המסמך הראשון בערכה :
"להפוך את התרגול להרגל קבוע".
 - ❖ לאחר מכן תרגלו את "מדיטציה של התבוננות בנשימה".
המשיכו לתרגל עם ההקלטה הזאת במשך 6 ימים נוספים.
 - ❖ במהלך השבוע מלאו את הטופס "קורס מדיטציה - שבוע ראשון"
בכל פעם שתרגלתם. זה יצור הרגל במוח ויתן מדד מתי נוח לך לתרגל.
 - ❖ בשבוע הבא אשלח מדיטציה נוספת מונחית שנקראת "מדיטציה של
מודעות קשובה - מיינדפולנס". תרגלו אותה במשך 7 ימים ומלאו את
הטופס השני שתקבלו.
 - ❖ בשבוע השני קראו את המסמך "תשובות לשאלות נפוצות" על מנת
להעמיק את הבנתכם באמנות המדיטציה וכאשר יעלו לכם שאלות.
 - ❖ לאחר מכן המשיכו לתרגל לפחות פעם אחת ביום.
תוכלו לתרגל בעצמכם, ללא הנחיה, רק עם שעון עצר,
או להמשיך לתרגל בעזרת כל אחת מן המדיטציות המוקלטות.
 - ❖ מדי פעם אשלח לכם תזכורות, מידע ומשאבים נוספים שיעזרו לכם
להפוך את המדיטציה לחלק בלתי נפרד מחיי היומיום שלכם.
 - ❖ אני מזמינה אתכם לכתוב לי אימייל ל- landaumeg@gmail.com
לגבי כל שאלה או תהייה שיש לכם בכל שלב שהוא!
- אני מאחלת לכם תרגול מהנה,
משחרר ומרחיב לב !
מג לנדאו