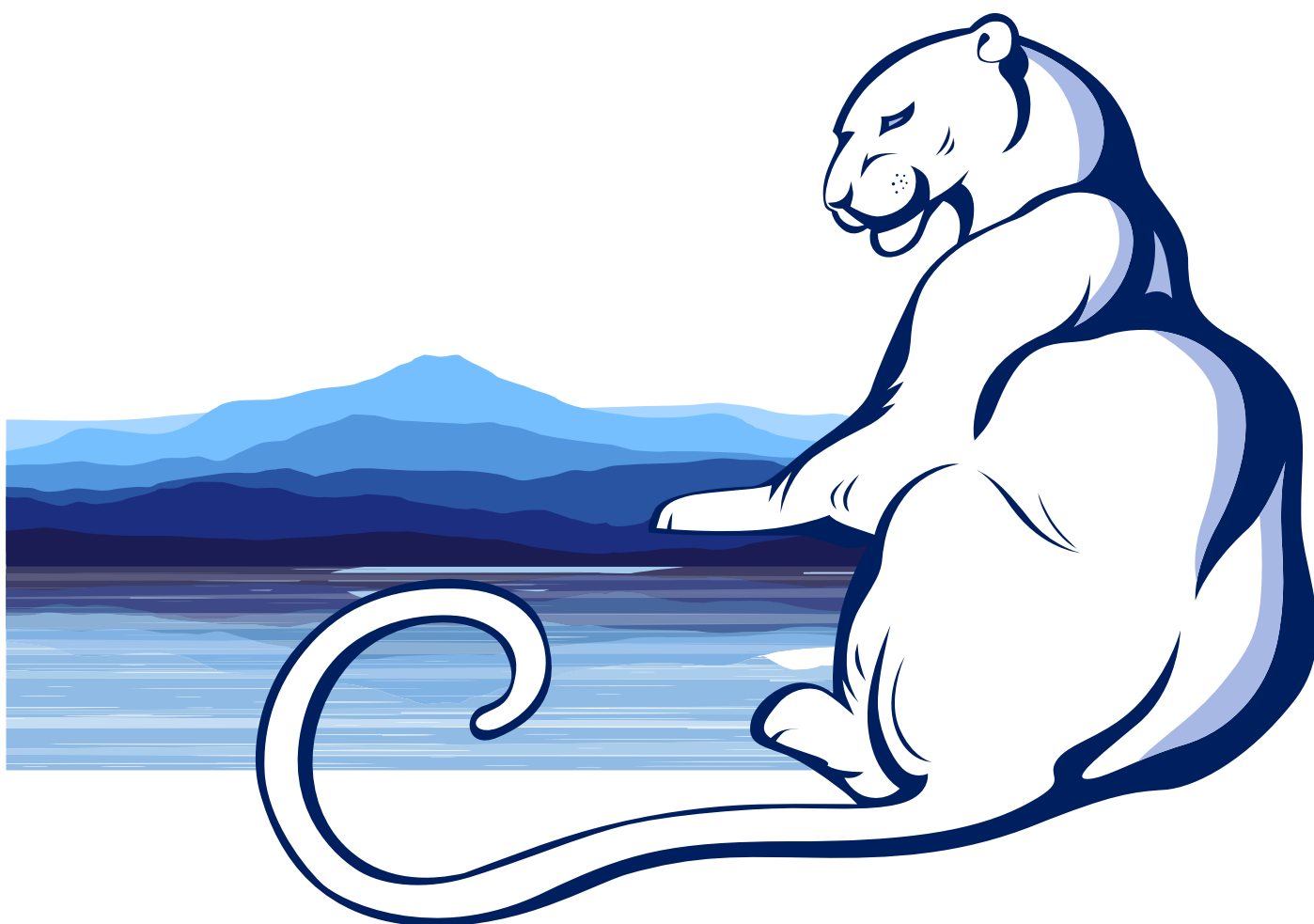


## האגם השקט - תרגיל

1. עיניים עצומות
2. להרפות את כל הגוף
3. לשאוף מהאף 4 שניות ולנשוף מהפה 4 שניות (למי שמצונן והאף סתום, אפשר גם את השאיפה מהפה)
4. נשימות מהבטן (חשוב מאוד)
5. מיקוד מלא רק על הנשימה או הספירה (הכי חשוב)

\* מומלץ לתרגל עם ההורים

סה"כ עד 5 נשימות לתרגיל

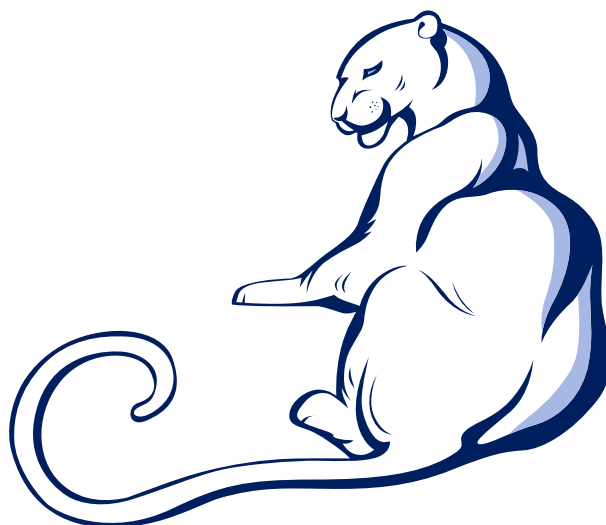


# האגם השקט בבוקר - תרגול הבסיס

סמנו V בכל יום שביצעתם את האגם השקט בבוקר (עדיף לפני ששוטפים פנים)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	אישור ביצוע וחתימת הורה
							1
							2
							3
							4
							5
							6

נמרים יקרים, זהו התרגיל הבסיסי לאגם השקט  
כבונס בלבד!!! ורק אם אתם רוצים, אתם מוזמנים לגלות את הרמה הגבוהה של התרגול :  
תרגול בזמן אמת! כלומר, מתי שאתם במצב סוער או ממש כמה דקות לאחריו...



## האגם השקט בזמן אמת

שם: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

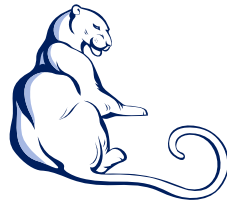
הסיטואציה בקצרה: \_\_\_\_\_

הסיטואציה מהעולם הפנימי: \_\_\_\_\_

הרגש שהכי הסעיר את האגם: (לדוגמא: כעס/לחץ/תסכול וכו') \_\_\_\_\_

רמת הרגש לפני ביצוע האגם השקט - (הקיפו בעיגול): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

רמת הרגש לאחר ביצוע האגם השקט - (הקיפו בעיגול): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



שם: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

הסיטואציה בקצרה: \_\_\_\_\_

הסיטואציה מהעולם הפנימי: \_\_\_\_\_

הרגש שהכי הסעיר את האגם: (לדוגמא: כעס/לחץ/תסכול וכו') \_\_\_\_\_

רמת הרגש לפני ביצוע האגם השקט - (הקיפו בעיגול): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

רמת הרגש לאחר ביצוע האגם השקט - (הקיפו בעיגול): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10