

תרגיל מיקוד ורגע מהנה!

5-4-3-2-1



זיינו בקוארס -

דברים שאתם רואים

5

צלילים שאתם שומעים

4

תחושות פיזיות שאתם מרגישים

3

ריחות שאתם מריחים

2

טעם שאתם אוועמים

1

שירה (קרייזלר)



כאמנה אינאיה ח לימוד המודעות