



ZOOM

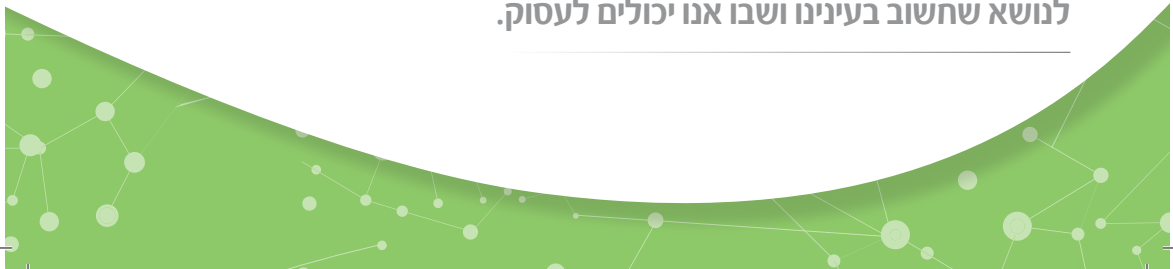
"זום אין" ו"זום אאוט" עוזרים לנו להניע את הקשב מהתמקדות להרחבה, ולהפך. כאשר אנו ממוקדים בקושי, בבעיה או בדאגה - אנו עשויים להרגיש טוב יותר אם נוכל להביט בהם מרחוק. אנו בוחרים במה להתמקד - איננו עבדים של הדאגות שלנו! "זום אאוט" עוזר לנו להרחיב את הקשב ולמנוע מהבעיה שעומדת מול עינינו כרגע להסתיר חלקים אחרים של חיינו. הוא מאפשר לנו אחר כך לעשות "זום אין" לנושא שחשוב בעינינו שבו אנו יכולים לעסוק.

מתי:

כשאנו תקועים במצוקה רגשית (כתוצאה מבעיה חיצונית שלא ניתנת כרגע או בכלל לפתרון) ואנו מנסים בכל מחיר להרגיע את עצמנו או למצוא פתרון לבעיה החיצונית.

איך:

נאמר לעצמנו "אני יודעת/ שזה מטריד אותי, אך כרגע אין לי פתרון לבעיה הזו". נרחיב את הקשב שלנו, נעשה "זום אאוט" כדי לזכור שהבעיה היא רק חלק אחד מתמונה גדולה יותר. נעשה "זום אין" לנושא שחשוב בעינינו ושבנו אנו יכולים לעסוק.





ZOOM