

# 3 תרגילי פוקוס ורענון שאפשר לעשות בלי לקום מהכיסא

## 1. סריקת קשב דינמית (30 שניות)



## 2. נשימת ריסטארט למערכת העצבים



## 3. עגינה ואיפוס מתח פיזי



## למה זה עובד?

**יציאה מהטייס האוטומטי**  
המרווח שנוצר בין הגידוי לתגובה מאפשר לכם לפעול מתוך בחירה ולא מתוך לחץ.



**חיזוק "שריר" הריכוז**  
בכל פעם שאתם מחזירים את הקשב לנשימה, אתם מחזקים את היכולת להתעלם מהסחות דעת.

