

זמן יצירה – העצירה המושלמת לתרגול מיינדפולנס ולקטוע שצף של מחשבות אשר משפיעות עלינו באופן שלילי. זמן יצירה יכול להיות: לצייר, לצבוע, לרקוד, לבנות. נסו בזמן הזה להיות שקועים בעשייה, בתכנון של היצירה, בהנאה.

הליכה בטבע – מחקרים רבים מצאו כי המוח שלנו מתפקד אחרת בזמן שאנחנו שוהים בטבע. הרגיעה והשלווה מפרישים לגופנו חומרים שתורמים לבריאות הנפשית והפיזית שלנו. נסו לעשות הליכה מודעת, כמה זמן שתמצאו/תוכלו, הקשיבו לצלילים סביבכם, מה אתם רואים? יש ריחות מיוחדים?

זמן אמבטיה/מקלחת מגיל מסויים מקלחת או אמבטיה הם זמן קדוש, זמן לבד, עם מחשבות, רעיונות ותחושות. ולמה? כי באופן לא מודע, אנחנו נרגעים, מהרעש של המים והמגע של הסבון, החמימות או הקור שמרככים את השרירים שלנו ומעבירים מסר לגוף ולנפש שאפשר לעצור ולהרהר ב"שטויות". נסו לתרגל זמן מקלחת/אמבטיה באופן מודע, לריחות, לחום המים, למגע על העור ונסו להרפות ממחשבות.

להקשיב למוזיקה – למוזיקה יש את היכולת לעזור לנו להתפקס בין אם זה על מטלת בית או בזמן אימון. אך היא עושה הרבה מעבר לכך: היא משפרת זיכרון, עוזרת לנו להתמקד ומשפרת את המערכת החיסונית. אבל גם ההשפעה הנפשית שלה חזקה. בחרו מוזיקה, שיר שתוכלו להתמסר לצלילים, לכלים השונים, למילים ולקול הזמרת/ת אם יש ושימו לב לתחושות העולות בכם. בגוף.

לעצור לנשום – בין אם זה תרגיל נשימה כמו 4x4, חמש אצבעות או לספור את השאיפות ונשיפות או כל דבר אחר. היא בעצם הבחירה לעצור ולבדוק מה קורה לך בפנים וע"י כך ליצור מודעות עצמית מעמיקה יותר.

לדבר – בין אם זה חברה או בת/בן משפחה שסומכים עליהם, שיודעים שנקבל מהם תמיכה והכלה. לפרוק מהלב, רגשות ומחשבות, לתת ביטוי בקול לתחושות שלך. תמיכה חברתית בזמן משבר או קושי רגשי נמצא כאחד הדברים המועילים שיש וכתורם לבריאות הנפשית.

חיבוק – מעבר לתחושה האדירה של ניחום וביחד חיבוק תורם משמעותית לבריאות הנפשית והפיזית שלנו. הוא תורם למערכת החיסונית, הוא מפחית לחץ ומתח, הוא גורם להרגיש שאנחנו לבד ושיש תמיכה, חיבוק הוא דרך תקשורת ללא מילים ועוד.

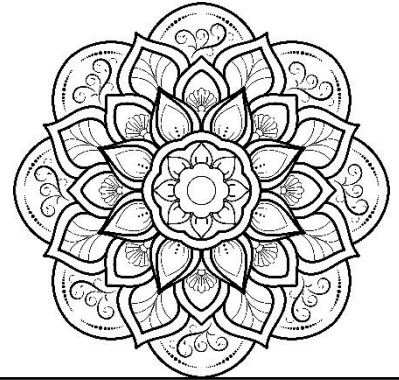
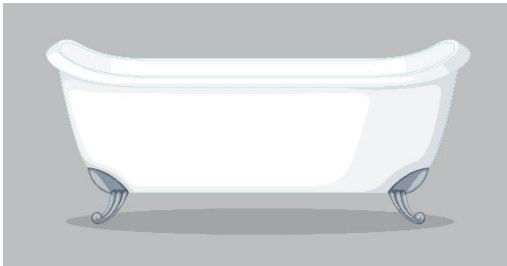
לקרוא או לכתוב – בחירה בלעצור את זרם המחשבות דרך קריאה, מפחיתה לחץ וחרדה על ידי מתן אפשרות למיינד מנוחה ולגוף רגיעה מהדריכות. כתיבה מומלצת כשיש פרץ של מחשבות או רגשות, להעביר לדף/מחשב את כל הבלאגן במיינד כדי ליצור הבנה טובה יותר עם עצמנו וגם לאפשר פורקן.

מדיטציה – נמצאה ככלי יעיל במיוחד עבור לחץ, חרדה, מתח, חוסר שינה, התבוננות, גילוי עצמי, הפחתת כאבים ועוד הרבה. הדבר הכי חשוב הוא: גם 3 דקות מדיטציה כל יום תורמות באופן משמעותי על דרך ההתמודדות עם עצמך ועם נושאי החיים. התמדה היא המפתח פה, כל יום 3 דקות מדיטציה ושיפרת לעצמך את הבריאות הנפשית והפיזית לטווח הארוך והקצר.

אמבטיה/מקלחת

הליכה בטבע

זמני ציבה



לדבר

לעצור לנשום

להקשיב למוזיקה



מדיטציה

לכתוב/לקרוא

LOVE

Miss

חיבוק

