

מרכז רפואי
מעיני הישועה
מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה
שירות סוציאלי



עכשיו תורו

פרויקט מטעם השירות הסוציאלי
המרכז הרפואי 'מעיני הישועה'



מטרת הפרויקט:

"עכשיו תורי" נועד לעודד את צוות המרכז הרפואי להקדיש זמן לעצמו, לטפל בעצמו, ולהעניק כלים ישימים לשיפור איכות החיים ולהגברת הדאגה והטיפול העצמי.

המסר המרכזי:

אם לא תדאגו לעצמנו ולצרכים שלכם, לא תוכלו לדאוג לסביבה שלכם. ממש כפי שאי אפשר למזוג מכוס ריקה ואי אפשר להדליק פלאפון ללא סוללה. כך, גם הגוף, הנפש והרוח זקוקים להטענה כדי לפעול בעולם.

צרכי הפעולה:

בכל שבוע נשלח מייל לצוות המרכז הרפואי עם הדרכה קצרה, עניינית וממוקדת, המעניקה כלים מעשיים להתמקדות בנפש וטיפים לטיפול עצמי.



מה שלומכם? ברוכים הבאים לפרויקט שלנו! איזה כיף! מתחילים...

ועכשיו לתרגיל:

קחו **מחברת או יומן**, שיוקדשו לתרגיל

רשמו **בכל יום** במהלך השבוע **3 דברים טובים שקרו לכם באותו היום**. אלויכולים להיות אירועים משמעותיים שקרו במהלך היום, חדשות מרגשות או משמחות שקיבלתם, וגם כמובן רגעים קטנים מהיום שלכם (למשל כוס קפה חמה ששתיתי בנחת בבוקר או זמן של טיפוח עצמי).

כתיבה של הדברים הטובים שקרו לנו ממקדת אותנו ואת תשומת הלב שלנו בדברים חיוביים ומקורות הנאה יומיומיים בחיים שלנו שאנו לוקחים כמובנים מאליהם, ועוזרת לנו להתנתק לזמן מה ממחשבות, הרהורים ורגשות שליליים.

במסגרת הפרויקט השבוע נתמקד בתרגול שמעודד **הכרת הטוב**. תרגול הכרת הטוב עוזר לנו להתמקד בדברים טובים וחיוביים, להעריך את מה שהחיים מעניקים לנו ולא לקחת דברים כמובנים מאליהם. התרגול מעודד אותנו לשים של שהדברים הטובים כבר נמצאים בחיינו ואנחנו רק צריכים להביט בהם ולתת להם את תשומת הלב שלנו.

התרגול מעלה **מצב רוח ותקווה**, משפר את הבריאות הנפשית שלנו, עוזר להתמודדות עם לחץ ומתח, מסייע לשינה רציפה וטובה ואף מסייע לשיפור מערכות יחסים.

מוזמנים לפנות לשרות הסוציאלי –
בטלפון 03-5771262 או במייל social@mhmc.co.il,
לשתף בתחושות, לספר איך היה התרגיל עבורכם,
האם הייתם רוצים עוד תרגילים מהסוג הזה?
או אולי תרגילים מסוג אחר?
עזרו לנו להתכוונן למה שהכי טוב עבורכם.
וזכרו – עכשיו תורכם..

מיינדפולנס

במסגרת השבוע השני של הפרויקט נתמקד בתרגול **מיינדפולנס**.

שיטת המיינדפולנס, או בעברית-מודעות קשובה, מעודדת אותנו להתבונן, להתמקד ולתת את מלא תשומת לב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ. במקום להתעלם מההווה על-ידי מחשבות על העבר או ציפייה לעתיד, פשוט להתמקד ברגע הנוכחי.

תרגול מיינדפולנס **משפר את בריאותנו הפיזית והנפשית**. הוא עוזר להפחית מתח וחרדה, משפר את איכות השינה ואת הקשב והריכוז שלנו, ומעודד וויסות רגשי והתמודדות אפקטיבית עם רגשות.

התרגול הספציפי שלנו היום מתמקד **בנשימה**. הנשימה מתרחשת כל הזמן, והיא הגשר בין פעולות רצוניות שקורות בגופנו (למשל דיבור) לפעולות לא רצוניות (כמו פעימות הלב). תשומת לב לנשימה מחברת

אותנו לרגע הזה והיא עוגן לתודעה להתמקד בו. עצם תשומת הלב לנשימה כבר לוקח ממנה מרחק. התבוננות זו עוזרת מפני שהיא מחברת אותנו לעצמו, לגוף שלנו ולהווה ו"כאן ועכשיו".

ועכשיו לתרגיל:

נפנה את תשומת ליבנו לנשימות שלנו, לנשימות ולנשיפות. מבלי לעשות שום דבר במכוון, ורק ע"י התבוננות פנימית לנשימה שמתרחשת מאליה, נשים לב לתחושה של האוויר הנכנס בקצה האף, נשים לב לאן האוויר מגיע וכמה זמן הוא נשאר בגוף, ואחר כך נשים לב לשחרור האוויר. נשאל את עצמנו - מה קורה לנשימה שלנו? האם היא קצרה או ארוכה? האם היא שטחית או עמוקה?

נחזור על כך במשך 3-1 דקות. במידה ונעים לנו, אפשר גם יותר. נתבונן, ללא שיפוטיות, האם הקשב שלנו נודד? וננסה לחזור חזרה אל הנשימה. תרגול שכזה, פעם ביום לפחות יכול לשפר את התחושה שלנו פלאים! בהצלחה!

טיפול עצמי

ועכשיו לתרגיל:

הקדישו לעצמכם חצי שעה בכל יום ותעשו בזמן הזה משהו שממלא אתכם באנרגיה, משהו שימלא לכם את המצברים.

דוגמאות לפעולות שממלאות אותנו באנרגיה: קריאה, פעילות ספורטיבית, שיחת טלפון עם אדם אהוב, יצירה, אפיה, מדיטציה, הקשבה למוזיקה, נגינה, כתיבה, מפגש עם אדם שאנחנו אוהבים, זמן לבד, מנוחה, תחביבים, משחקי חשיבה, קפה עם עיתון ועוד.

אין דרך נכונה או לא נכונה לתרגול טיפול עצמי. רק חשוב לבחור פעולות אשר ממלאות ומטעינות ולהקדיש את הזמן הזה לעצמנו.

בהצלחה!

השבוע נתמקד ב**טיפול עצמי (Self care)**. משמעותו דאגה לצרכים הפיזיים והרגשיים שלנו. כי כאמור אם לא נדאג לעצמנו ולצרכים שלנו, לא נוכל לדאוג לסביבה שלנו.. שהרי אי אפשר למזוג מכוס ריקה ואי אפשר להדליק פלאפון ללא סוללה. כך, גם הגוף, הנפש והרוח שלנו זקוקים להטענה כדי לפעול בעולם.

תרגול דאגה עצמית **מפחית רמות מתח, חרדה ודכאון**, מגביר תחושת סיפוק מהחיים, משפר מצב רוח, אנרגיה, ובריאות נפשית ומהווה גורם חוסן שעוזר להתמודד עם משברים.

גרמיל נרקוש

בתרגיל המיינדפולנס מהשבוע שעבר, ולאחר מכן **נתבונן גם בסביבה שלנו**, דרך שימוש בחמשת החושים שלנו. ננסה להקדיש את תשומת הלב שלנו לדברים הבאים לפי סדר:

< 5 דברים שאנו יכולים לראות סביבנו.

< 4 דברים שאנו יכולים להרגיש

בגוף שלנו

< 3 דברים שאנו יכולים לשמוע סביבנו

< 2 דברים שאנו יכולים להריח

< דבר אחד שאנו יכולים לטעום

אפשר להשתמש בתרגיל הזה בכל פעם שמרגישים תחושות לא נעימות – בגוף או בתחושה. ההתמקדות במה שנמצא מחוץ לנו וחיבור למציאות שסביבנו ולרגע הנוכחי מאפשרת רגיעה ומפחיתה מצוקה.

בהצלחה!

השבוע נתרגל **תרגיל קרקוע**. תרגילי קרקוע עוזרים לחבר אותנו להווה ולמציאות שהחיצונית שסביבנו ועוזרים לנו להתנתק מעולמנו הפנימי, שלעיתים גורם לנו למצוקה ומחשבות לא נעימות. הרבה פעמים כשאנחנו במתח, אנחנו נוטים להתנתק מהסביבה ולהתכנס לתוך עולם פנימי מלא במחשבות, פנטזיות ורגשות, שלעיתים הם שליליים ומושכים אותנו למטה.

תרגילי קרקוע **מסייעים בהפחתת מתח וחרדה ומניעת התקפי חרדה**, ויסות רגשות, ושיפור הריכוז.

ועכשיו לתרגיל:

אפשר לעשות תרגיל זה בעמידה, בהליכה או בישיבה, בעבודה או בבית, ברחוב, בגינה, בחוף הים, ובעצם בכל מקום שרק נרצה. נתחיל בכך שנשים לב לנשימות שלנו, כמו

דיפוזיה קוגניטיבית

השבוע נתמקד בכלי להתמודדות עם מחשבות שליליות - **דיפוזיה קוגניטיבית**.

כולנו חווים לעיתים **מחשבות לא נעימות** ולא אדפטיביות, הגורמות לתחושות לא נעימות ואף מצוקה. במיוחד בימים אלו של לחימה וחוסר וודאות, רבים מאיתנו דואגים לשלום אהובינו ועלולים לחוות לא מעט מחשבות שליליות עקב כך.

לפעמים אנחנו **עלולים להתחבר או להזדהות יתר על המידה עם המחשבות שלנו**, להעצים אותם ולראות אותן כ"עובדות" או כ"אמת". במקרים כאלה, המחשבות שלנו עלולות **לשלוט בנו** ולמנוע מאיתנו לראות את המצב בצורה מציאותית, ברורה ונקיה יותר. כשזה קורה לנו, אנו עלולים למצוא את עצמנו 'תקועים' בתוך המחשבה בלי יכולת להשתחרר ממנה, מה שמוביל לתחושות של **מתח וחרדה**.

דיפוזיה קוגניטיבית עוזרת לנו להתבונן ולהבין את המחשבות והרגשות שלנו בדיוק כמו שהם - אך ורק מילים ותחושות חולפות, ולא כסכנות או עובדות. וככה קל לנו יותר להרפות מהן.

דיפוזיה קוגניטיבית מסייעת **בהפחתת מתח וחרדה**, מעודדת ומשפרת ויסות רגשי, ומשפרת את הביטחון העצמי.

ועכשיו לתרגיל:

1. כאשר עולה בראשנו מחשבה שלילית, נכניס אותה למשפט, כלומר

נוסיף את המילים "יש לי מחשבה ש..." לפני המחשבה עצמה, ואת המילים "וזאת רק מחשבה" לאחר המחשבה עצמה. פעולה זו יוצרת מרחק בינו ובין המחשבה, ומשחררת את האחיזה שלנו בה

לדוגמא: מחשבה - יש לי מבחן היום ואני בטוח אכשל, במקומה נגיד לעצמנו - יש לי מחשבה שאכשל היום במבחן, וזאת רק מחשבה.

2. ניתן גם להשתמש בדמיון על מנת לעזור לעצמנו להרפות וליצור ריחוק מהמחשבות שלנו:

< מטפורת הנהר - דמיינו שאתם עומדים על שפת הנהר והמחשבות שלכם הן כמו עלים שנישאים ע"י הנהר הזורם. כשיש לנו מחשבה שלילית, נרפה ממנה וניתן לה להמשיך לנוע במורד הנהר עם שאר העלים.

< מטפורת הרכבת - דמיינו שאתם יושבים בקרון ברכבת ומתבוננים בזמן הנסיעה מהחלון על הנופים החולפים על פניכם, והרכבת ממשיכה לנוע קדימה. הנופים הם המחשבות השליליות, ואתם חולפים על פניהן וממשיכים לנוע, עם הרכבת, בעוד הן נותרות מאחור.

אז בפעם הבאה שעולה בראשכם מחשבה שלילית, נסו את הטכניקות האלו. ככל שתתרגלו אותן יותר, העוצמה והתדירות של המחשבות השליליות יפחתו, וההרגשה שלכם תשתפר פלאים!

בהצלחה!

חמלה עצמית

במסגרת הפרוייקט נתמקד השבוע **בחמלה עצמית**, כלומר חמלה המופנית כלפי עצמינו.

כשאנחנו רואים שאדם שאנחנו אוהבים נמצא במצוקה, אנחנו נוטים להגיב אליו בחמלה והבנה. לעומת זאת, כאשר אנחנו עצמנו חווים חוויות ותחושות דומות, רבים מאיתנו נוטים להתייחס לעצמנו בצורה ביקורתית ומאשימה ואף מדברים לעצמנו בצורה שלא היינו מדברים לאנשים אחרים, בטח לא אנשים שאנחנו אוהבים. גישה זו עלולה להגביר את מצוקה ולהשפיע עלינו בצורה שלילית.

חמלה עצמית לעומת זאת, **מעודדת אותנו להתנהג, להגיב ולדבר לעצמינו באותה חמלה והבנה שאנו חווים כלפי אנשים שאנחנו אוהבים**, גם בזמנים של קושי, מצוקה, כישלון, חוסר אונים או אי עמידה בציפיות שלנו מעצמינו.

אנשים עם רמות גבוהות יותר של חמלה עצמית נוטים לסבול **פחות מחרדה, דיכאון, מחשבות טורדניות**, ופחד מכישלון ונוטים להיות שמחים, סקרנים, ואופטימיים יותר.

ועכשיו לתרגיל:

אני יכול להיות גם חבר טוב של עצמי

1. קחו דף ועט

2. חישבו על דבר או נושא שאיתו אתם מתקשים ומהווה עבורכם אתגר לאחרונה.

3. דמיינו שחברכם הטוב מתקשה עם הדבר הזה בדיוק ובא אליכם לעזרה והתייעצות - מה הייתם אומרים לו? באיזו שפה הייתם משתמשים? באיזה אופן הייתם מתייחסים ומדברים אליו?

4. כתבו את הדיאלוג על דף.

5. קראו את מה שכתבתם לגבי עצמכם. נסו לאמץ את אותה הגישה החומלת והיחס האוהב כלפיכם.

אמצו שיטה זו בחייכם. אין סיבה שנהיה כל כך סבלניים, חומלים, תומכים ואוהבים כלפי אחרים אבל לא כלפי עצמינו.. לימדו להתנהג כלפי עצמכם בחמלה ולהיות החברים הטובים של עצמכם.

בהצלחה!

הצהרות חיוביות

השבוע נעבוד על דיבור עצמי חיובי על ידי תרגול של **הצהרות חיוביות**.

הצהרות חיוביות הן **מילים חיוביות** שנאמרות או נכתבות **לעצמנו** במטרה לאתגר דפוסי חשיבה שליליים, **להחליף אמונות מגבילות באמונות חיוביות** ולהרחיב דפוסי חשיבה מקדמים.

לדפוסי החשיבה שלנו יש השפעה רבה על חיינו ועל ההסתכלות וההתנהלות שלנו בעולם.

בכל זמן נתון מתנהל אצלנו בראש דיאלוג פנימי לגבי עצמינו – לגבי היכולות, האמונות והרגשות שלנו. הדיאלוג הזה אנחנו יוצרים על בסיס אמונות ודפוסי חשיבה שאספנו במהלך השנים והם טבועים עמוק בתת המודע שלנו. האמונות ודפוסי החשיבה האלה **משפיעים על הרגשות, ההתנהלות, ההחלטות, והתנהגויות שלנו**. במידה ודפוסי החשיבה שלנו שליליים, הדיאלוג הפנימי ייתן פרשנות שלילית לאירועים ועלול להשפיע על תפיסת המציאות שלנו ולעוות אותה.

הצהרות חיוביות עוזרות לנו לשנות דפוסי חשיבה שליליים ולהחליף אותם בדפוסים חיוביים יותר ולבסס בתוכנו דפוסי חשיבה מקדמים על ידי אמירה, שינון וכתובה של מילים, משפטים והצהרות חיוביות שעוזרות לנו לשנות את הראיה, המחשבות והאמונות שלנו.

אנשים שעושים שימוש בהצהרות חיוביות נוטים לסבול **פחות ממחשבות שליליות** ונוטים להיות **יותר שמחים, ואופטימיים יותר ובעלי ביטחון ודימוי עצמי גבוה יותר**.

דוגמאות להצהרות חיוביות (נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות אך פונה לשני המינים)

< אני אוהב, מקבל ומעריך את עצמי

בדיוק כמו שאני

< אני יוצר את המציאות שלי

< אני מקבל את מה שאני לא יכול לשנות

< בכל יום אני הולך ומשתפר יותר ויותר

< כל מה שאני צריך מגיע אלי בזמן במקום ובסדר הנכון ביותר

< אני שולט בחיי

< כל מה שאני צריך כבר נמצא בתוכי

< אני מוכן לעזוב תפיסות ישנות שאינן משרתות אותי עוד

ניתן גם ליצור הצהרה חיובית אישית. חשוב לזכור שהצהרה החיובית צריכה להיות:

אישית - יש להשתמש במילים "אני" או "לי"

חיובית - להתמקד במה אני כן רוצה שיקרה ולא מה שאני לא רוצה שיקרה

עכשווית - כתובה בזמן הווה

ועכשיו לתרגיל:

1. בחרו הצהרה חיובית שאתם מתחברים אליה או צרו הצהרה חיובית אישית עבורכם

2. שנו אותה כל יום השבוע בבוקר כשאתם מתעוררים, ובלילה לפני שאתם הולכים לישון (ניתן להגיד את ההצהרה בכל זמן ומומלץ לחזור עליה כמה שיותר במהלך היום - אך מומלץ להקפיד לשנן אותה בבוקר ובלילה לכל הפחות).

3. ניתן לכתוב את ההצהרה על פתקים ולשים אותם במקומות שונים בבית או בעבודה על מנת לעזור לנו לשנן אותה.

4. ניתן להוסיף הצהרות חיוביות נוספות לתרגול היומי שלכם לפי צורך.

אמצו שיטה ושפה חיובית זו בחייכם.

בהצלחה!

מיידנדפולנס דהליכה

השבוע נתמקד בתרגול **מיידנדפולנס** בהליכה.

שיטת המיידנדפולנס, או בעברית - מודעות קשובה, מעודדת אותנו להתבונן, להתמקד ולתת את מלא תשומת הלב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ. פשוט **להתמקד ברגע הנוכחי!**

אחת הדרכים לתרגל מיידנדפולנס היא באמצעות **מודעות בזמן הליכה**. הליכה היא פעולה שאנחנו עושים כל יום כמעט. בזמן ההליכה אנחנו בדרך כלל ממוקדים ביעד אליו אנו רוצים להגיע, או שקועים וטרודים במחשבות או משימות שונות, עד שלפעמים אנחנו לא שמים לב שכבר הגענו אל היעד. דבר שמוכיח שלא היינו נוכחים כלל בזמן ההליכה, ופספסנו את היתרונות והרוגע שפעולת ההליכה יכולה להשרות עלינו.

תרגול מיידנדפולנס בזמן הליכה עוזר לנו להיות **נוכחים בזמן פעולה שאנחנו עושים בדרך כלל באופן אוטומטי**, ומעודד אותנו להתמקד בהווה ולמתרחש בגוף ובסביבה שלנו "כאן ועכשיו".

שילוב של מיידנדפולנס בפעולות שבשגרה יכול להפוך פעולות יום יומיות לכלי להפחתת מתח ולחץ.

תרגול מיידנדפולנס בהליכה **משפר את בריאותנו הפיזית והנפשית**, משפר סיבולת לב-ריאה, בונה חוזק וצפיפות עצם, עוזר להפחית מתח וחרדה, משפר את איכות השינה, הקשב והריכוז ומצב הרוח, ומעודד וויסות רגשי והתמודדות אפקטיבית עם רגשות.

עכשיו לתרגיל הליכה מודעת:

ניתן לעשות תרגיל זה בבית או בחוץ.

לפני שנתחיל את ההליכה, נעמוד וניקח כמה נשימות עמוקות, ונזמין את עצמנו להיות מודעים לעצמינו ולסביבה.

נפנה את תשומת הלב שלנו לרגליים. נתחיל ללכת לאט לאט, הכי לאט שאנחנו יכולים. כדי לשמור על שיווי משקל ננסה למקד את המבט בנקודה רחוקה בגובה העיניים. תוך כדי ההליכה, נמקד את כל תשומת הלב שלנו בתנועות ובתחושות הגוף שלנו. נשים לב לתחושות בכפות הרגליים הפוגשות את הקרקע, התחושה של סוג הקרקע או מגע הנעל, התחושה של הרגל עולה ויורדת בזמן ההליכה, נשים לב איזה חלק של הרגל פוגש את הקרקע ראשון, איך המשקל שלנו עובר מרגל לרגל, איך הכתפיים מרגישות (מתוחות, משוחררות, חזקות)?

לאחר שהתחברנו לתחושות בגוף שלנו, נרחיב את המודעות לסביבה שלנו. מה אנחנו רואים? שומעים? מריחים? אם בזמן ההליכה המחשבות נודדות לעבר או לעתיד, נשים לב לתוכן המחשבות ובעדינות נחזיר את עצמינו לרגע הנוכחי ולהליכה על ידי התמקדות בתחושות בגוף, הנשימה, או תנועות הרגליים וכפות הרגליים שלנו. חשוב לעשות זאת ללא שיפוטיות או ביקורת עצמית.

ניתן לבצע תרגיל זה למשל כמה זמן שתרצו. למתחילים - מומלץ לבצע את התרגיל במשך מספר דקות ועד רבע שעה. ניתן לתרגל הליכה מודעת באיזו תדירות שתרצו.

לאחר התרגיל, נשים לב לאיך אנחנו מרגישים.

בהצלחה!

צמיחון מוזכרן

השבוע נתמקד בתרגיל **דמיון מוזכרן**.

דמיון מוזכרן הנה טכניקה שבה אנחנו נעזרים בדמיון בכדי לייצר או להיזכר בתמונות או תרחישים חיוביים, או לבקר במקום שבו נוכל לחוות רגשות חיוביים והרפיה נפשית עמוקה ולהרגיע את מערכת העצבים הסימפתטית שלנו הפועלת במצבים שאנו חשים לחץ ומצוקה.

תרגול דמיון מוזכרן עוזר לנו להפחית תחושות של לחץ וחרדה, לחוש הקלה ושלווה ולהתחבר לרגשות חיוביים יותר.

ועכשיו **לתרגיל עצמו**:

אפשר לבצע את התרגיל בבית או בחוץ, בעמידה, ישיבה או שכובה. מומלץ לעשות תרגיל זה במקום שקט וללא הפרעות או הסחות הדעת.

נעצום עיניים וניקח נשימה עמוקה דרך האף, נמלא את חלל הבטן באוויר, וננשוף אותו החוצה באיטיות דרך הפה. נחזור על פעולה זו חמש פעמים.

נבחר מקום בו ביקרנו, ומשרה עלינו תחושה של רוגע, ביטחון ושלווה. במידה ואין מקום כזה, ניצור בדמיון שלנו את המקום המושלם עבורנו. אנו יכולים לדמיין את עצמינו בכל מקום ובכל סיטואציה שרק נרצה.

לאחר שיצרנו עבורנו את המקום המושלם והמרגיע, נדמיין את עצמינו במקום ובסיטואציה בה בחרנו ונתמקד בחמשת החושים שלנו:

< ראייה - מה אני יכול/ה לראות סביבי במקום שבחרתי? (ים, בית, דשא, ספה, כסאות, ציפורים וכו').

< שמיעה - מה אני שומע/ת סביבי במקום שבחרתי? (קול של גלים, דיבורים, ילדים צוחקים, ציפורים מצייצות, מוזיקה וכו').

< תחושה - מה אני מרגיש/ה? (גרגירי חול נוגעים בגופינו, שמש מלטפת אותנו, רוח נוגעת בנו, מי ים נוגעים בכפות רגלינו, וכו').

< ריח - איזה ריחות אני מריח/ה במקום הזה? (ריח של אוכל, ים, פרחים, וכו').

< טעם - איזה טעמים אני יכול/ה לטעום? (אולי אני אוכל/ת משהו? שותה?)

לאורך ההיזכרות ננוח וננשום עמוק, ניתן לעצמנו שפע של זמן כדי להנות מהמקום המרגיע הזה. כאשר נרגיש מוכנים לחזור להווה, ננשום מספר נשימות עמוקות, נרגיש את האנרגיה חוזרת לגוף, ונדמיין את עצמנו ממשיכים ביום שלנו בזמן שהתחושות הטובות האלה ממשיכות ללוות אותנו.

וכשנהיה מוכנים, נפתח את העיניים ונחזור להווה.

לאחר התרגיל, נשים לב לאופן בו הגוף והנפש שלנו מרגישים.

בכל פעם שאתם מרגישים צורך להתחבר לרגשות חיוביים יותר, ולחוש מעט שלווה והקלה, אתם מוזמנים לדמיין את המקום הבטוח שיצרתם לעצמכם.

בהצלחה!

מוזמנים לפנות אלי - טלפונית או במייל, לשתף בתחושות, לספר איך היה התרגיל עבורכם, האם הייתם רוצים עוד תרגילים מהסוג הזה? או אולי תרגילים מסוג אחר?

עזרו לי להתכוון למה שהכי טוב עבורכם.

וזכרו - **עכשיו תורכם..**

פעילות גופנית

השבוע נתמקד בפעילות גופנית.

בהגדרתה, פעילות גופנית היא כל תנועה של הגוף שלנו המשתמשת ומפעילה את השרירים ומוציאה אנרגיה. היא יכולה להיות עיסוק בתחביבים ופעילויות ספורטיביות, פעילויות במשק הבית, עבודה, ופעילויות נוספות שמזיזות את הגוף. פעילות גופנית היא תנועת גוף מובנת החוזרת על עצמה מתוך מטרה לשפר את הכושר הגופני או לשמור עליו.

יש אינסוף אפשרויות, דרכים, וסוגים של פעילות גופנית, כך שכל אחד יכול למצוא את הפעילות והתדירות שיתאימו עבורו

פעילות גופנית יכולה להיות אינטנסיבית יותר (כגון הליכה מהירה, ריצה, יוגה, תרגילי מתיחה, פילאטיס, ריקוד, שחיה או כל פעילות ספורטיבית אחרת), והיא יכולה להיות גם קלילה ומתונה יותר (כמו הליכה ברגל לעבודה בבוקר במקום לנסוע בכלי רכב, ירידה תחנה אחת לפני התחנה שלנו ברכבת או באוטובוס וללכת ברגל את שאר בדרך, עליה במדרגות במקום במעלית, לקחת את הילדים שלנו בבוקר לבית הספר ברגל, ואפילו עבודות בבית או בגינה).

פעילות גופנית לא רק מטפחת ומחזקת את הגוף ומשפרת ותורמת לבריאות הפיזית שלנו, היא גם משפרת את מצב הרוח והבטחון העצמי ומעודדת תחושת רווחה נפשית, מגבירה את רמות האנרגיה שלנו, תורמת להפחתת תחושות חרדה, דכאון ומצוקה, ומשפרת את השינה, הריכוז והזיכרון.

אז איך ניתן להגביר את הפעילות

הגופנית שלנו ביום יום?

< כהתחלה, נחשוב על המטרות שלנו, הדרך אליהן והרמה שבה נרצה להתחיל את הפעילות הגופנית שלנו. חשוב להיות כנים עם עצמנו לגבי המטרות, האמצעים והיכולות שלנו.

< נחשוב ונחליט על פעילויות גופניות מסוימת אותן אנחנו רוצים לבצע.

< נקבע ימים וזמנים מסוימים בהם נתעמל.

< חשוב לא להעמיס יותר מידי פעילות גופנית בבת אחת! חשוב לזכור כי לוקח זמן לבנות הרגלים חדשים. במידה וברצוננו להגביר את הפעילות הגופנית שלנו באופן משמעותי ולבנות הרגלים חדשים ובריאים יותר, עלינו לעשות זאת בהדרגה. חשוב להתחיל לאט ועם הזמן להגביר את התדירות, האינטנסיביות ומשך הזמן בהתאם לצורך ולמטרות האישיות.

< לדוגמא: במידה והמטרה שלנו היא לצאת להליכה של שעה, כ-5 פעמים בשבוע - על מנת להשיג מטרה זו, נצא בשבוע הראשון לשתי הליכות, שכל הליכה תארך כחצי שעה. לאחר שבועיים שאנו רואים שעמדנו במטרה זו, נעלה את התדירות לשלוש הליכות באורך של 45 דקות, וכך הלאה, עד שנגיע למטרה שלנו - לאט ובהדרגה.

לאחר הפעילות הגופנית, נשים לב איך הגוף והנפש שלנו מרגישים ונהיה קשובים לעצמינו, על מנת שנוכל למצוא את המינון הנכון והמדויק עבורנו.

בהצלחה!

סריקת הגוף שלנו

השבוע נתמקד **בסריקת הגוף שלנו**.

לחץ כמו רגשות רבים נוספים שאנו חווים, מופיע גם עם תסמינים פיזיים ולא רק תסמינים רגשיים. לעיתים אנו כל כך שקועים בלחץ, שאנו לא שמים לב שהתחושות הפיזיות שאנו חווים קשורות ישירות למצב הרגשי שלנו. כדי לעזור לעצמנו לזהות את התחושות הללו ובכך להתמודד עם מתחים טוב יותר בעתיד, נשתמש בטכניקת סריקת הגוף.

המטרה של סריקת הגוף היא לאפשר לנו לזהות את התסמינים האלו, להיות מודעים אליהם, ועל ידי כך לשחרר מתח וכאב פיזי.

התרגול מעודד אותנו להפנות את מלא תשומת הלב שלנו, כאן ועכשיו, באופן ממוקד כלפי הגוף, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי. פשוט להתמקד ברגע הנוכחי ובתחושות הגוף שלנו ברגע זה.

כחלק מהתרגול אנו מפנים את תשומת הלב לאיברים שאנו רגילים להתייחס אליהם רק כאשר אנו חשים כאב או חוסר נוחות. התבוננות בתחושות שעולות במהלך הסריקה (בין אם הן נעימות או לא נעימות), מלמדת אותנו לקבל את הדברים כמו שהם וללא שיפוטיות ובכך מחזקת גם את הקבלה העצמית שלנו.

סריקת הגוף **משפרת את בריאותנו הפיזית והנפשית**. היא עוזרת להפחית מתח וחרדה, משפרת את איכות השינה ואת הקשב והריכוז שלנו, ומעודדת וויסות רגשי והתמודדות אפקטיבית עם

רגשות ומעלה את המודעות העצמית.

ועכשיו לתרגיל:

(אפשר לבצע את התרגיל בשכיבה או בישיבה)

נעצום את העיניים ונפנה את תשומת הלב שלנו לנשימה. ננשום כמה נשימות עמוקות (נשאף אוויר פנימה, נמלא את חלל הבטן באוויר, נחזיק אותו בפנים למשך כמה שניות, וננשוף אותו החוצה בנשיפה ארוכה ואיטית).

נשים לב לתחושות שהנשימה מעוררת בגוף שלנו.

לאחר מכן, נסרוק את הגוף שלנו ואת התחושות שאנחנו חשים בגופינו ונתייחס אליהן בסקרנות ופליאה. נתחיל מהחלק התחתון ביותר בגוף שלנו ולאט לאט נעלה כלפי מעלה.

נפנה את תשומת הלב לכפות הרגליים שלנו ונשים לב - איך הן מרגישות? האם אנו חשים חום? קור? עקצוץ? גרד? כאב? מתח? זרימה? נינוחות? ננשום נשימות עמוקות לתוך איבר זה.

משם נעבור הלאה לחלקים הבאים בגוף שלנו ונתבונן גם בהם באותה הצורה, כל חלק בנפרד, וננשום לתוכם: שוקיים, ירכיים, אגן, גב תחתון, גב עליון, בטן חזה, כפות ידיים, אמות, זרועות, צוואר וראש. נעצור וננסה לזהות את התחושות הקיימות בכל חלק בגוף שלנו.

לאחר התרגיל, נשים לב לאיך אנחנו מרגישים, בלי שיפוטיות ובלי ביקורתיות.

בהצלחה!

פכרר פאוז

כוס קפה חמה בבוקר, תרגול מדיטציה, זמן של טיפוח עצמי, שיחה עם חברה, ארוחה טובה וכו'.

כתיבה של דברים ורגעים טובים בחיי היום יום שלנו אליהם אנו מצפים, ממקדת את תשומת הלב שלנו בדברים חיוביים ובמקורות הנאה יומיומיים שאנו לוקחים כמובנים מאליהם. הכתיבה מגבירה תחושה של אופטימיות, ועוזרת לנו להתנתק לזמן מה ממחשבות, הרהורים ורגשות שליליים ולא נעימים.

בהצלחה!

מוזמנים לפנות אלי – טלפונית או במייל, לשתף בתחושות, לספר איך היה התרגיל עבורכם, האם הייתם רוצים עוד תרגילים מהסוג הזה? או אולי תרגילים מסוג אחר?

עזרו לי להתכוון למה שהכי טוב עבורכם.

וזכרו – עכשיו תורכם..

השבוע נתמקד בתרגול שמעודד **הכרת הטוב**. תרגול הכרת הטוב עוזר לנו להתמקד בדברים טובים וחיוביים, להעריך את מה שהחיים מעניקים לנו ולא לקחת דברים כמובנים מאליהם. התרגול בעצם מעודד אותנו לשים לב לדברים הטובים שכבר נמצאים בחיינו.

התרגול מעלה **מצב רוח ותקווה** משפר את הבריאות הנפשית שלנו, עוזר להתמודדות עם לחץ ומתח, מסייע לשינה רציפה וטובה ואף מסייע לשיפור מערכות יחסים.

ועכשיו לתרגיל:

נבחר **מחברת או יומן**, שיוקדשו לתרגיל

במהלך השבוע הקרוב, נרשום בכל ערב, **3 דברים טובים שמחכים לנו מחר ושאנחנו מתרגשים לקראתם** אלו יכולים להיות אירועים או רגעים משמעותיים, או רגעים קטנים (לדוגמא:

גרגיל נשימה

ניתן לעשות תרגיל זה בעמידה, שכיבה או ישיבה.

נשאף אוויר דרך האף במשך כ-4 שניות ונחזיק את האוויר בפנים במשך 4 שניות. לאחר מכן, ננשוף את האוויר החוצה דרך הפה במשך 4 שניות. לאחר נשיפת כל האוויר החוצה, נמתין שוב 4 שניות. על מנת להפיק את המירב מתרגיל זה, מומלץ לחזור עליו מספר פעמים ברצף.

ניתן להשתמש בתרגיל זה כשאנו חווים תחושות אקוטיות של מתח וחרדה, והוא יסייע לנו להתמודד בצורה טובה יותר עם התחושות והרגשות.

בהצלחה!

השבוע נתמקד **בתרגיל נשימה** הנשימה שלנו היא אמנם טבעית ואוטומטית, אבל היא יכולה להיות גם כלי מרכזי ורב עוצמה להתמודדות עם לחץ וחרדה. נשימה סדורה עוזרת לנו להירגע, ומפעילה את מערכת העצבים הפרא - סימפתטית. בזמן לחץ היא מסייעת לנו להסדיר את הדופק, לסדר את המחשבות שלנו, ולווסת את עצמינו ובכך להתמודד עם מה שקורה בצורה אפקטיבית יותר.

תרגול נשימתי מגביר תחושה של רוגע ושלווה, מגביר אנרגיה ומשפר את הבריאות ואת התפקוד של המערכת החיסונית שלנו.

ועכשיו לתרגיל - תרגיל נשימת קופסא:

הרגלי שינה

(בוקר טוב:)

השבוע נדבר על **היגיינת שינה והרגלי שינה בריאים**.

היגיינת שינה היא מונח הכולל הרגלים שעוזרים לנו לישון טוב יותר בלילה ולהיות ערניים יותר במהלך היום. שינה טובה משפרת את הבריאות הפיזית והנפשית, מגבירה אנרגיה, מחזקת את המערכת החיסונית, מפחיתה לחץ וחרדה, ומובילה למצב רוח ותפקוד מוחי טוב יותר.

לעומת זאת, חוסר שינה או קשיי שינה עלולים לגרום לעייפות, תשישות גופנית, בעיות בריאותיות ומחלות, וכן יש להם השפעה על הבריאות הנפשית שלנו: חוסר שינה או קשיי שינה יכולים להשפיע על מצב הרוח ולהוביל לחוסר שקט, רגזנות, כעס, חרדה, דכאון, בעיות ריכוז, תסכול, ואף יכולים לגרום לירידה בביטחון העצמי.

לפיכך, השבוע נדבר על כמה טיפים וכלים שיכולים לעזור לנו לשפר את איכות השינה שלנו ובכך גם את הבריאות הפיזית והנפשית שלנו.

טיפים לשינה טובה יותר:

< הימנעות משימוש במכשירים אלקטרוניים לפני השינה.

< הימנעות מארוחות כבדות וגדולות וצריכת קפאין, ניקוטין ואלכוהול כ-4 שעות לפני השינה.

< הימנעות או הגבלה של שנת הצהריים ותנומות במהלך היום.

< שמירה על חשיכה בחדר השינה (לדוגמא: סגירת תריסים/ וילונות, כיבוי אורות, חבישת כיסוי עיניים).

< הקפדה על טמפרטורה נעימה בחדר (לדוגמא: סגירה או פתיחה של חלון, שימוש במזגן או מאוורר).

< שמירה על סביבה שקטה עד כמה שמתאפשר (ניתן להשתמש באטמי אוזניים במידת הצורך).

< אוורור חדר השינה לפני השינה או במהלך הלילה (פתיחת חלון/ דלת, שימוש במזגן או שימוש במאוורר).

< האזנה למוזיקה מרגיעה לפני השינה.

< עשיית פעולות מרגיעות לפני השינה (לדוגמא: אמבטיה, קריאת ספר, תרגילי הרגעה ותרגילי נשימות)

< יצירת לוח זמנים ושגרה קבועה של שעות שינה (טיפ זה אומנם קשה מאוד ליישום במסגרת העבודה בבית חולים, כך שמומלץ להקפיד עליו עד כמה שמתאפשר).

< כמו כן, מומלץ להימנע משהייה ממושכת במיטה במהלך היום שלא למטרת שינה.

ננסה טיפים אלו בימים הקרובים, ונשים לב להשפעה שלהם עלינו ועל איכות השינה שלנו.

בהצלחה!

הכרת האוז

של דברים שמשמחים אותנו ועושים לנו טוב בלב ובנפש.

ועכשיו לתרגיל - רשימה של דברים שמשמחים:

◀ נעשה רשימה ונכתוב את כל הדברים שמשמחים אותנו - זה יכול להיות אנשים, מקומות, פעולות, פעילויות, שירים, רגעים קטנים, וכו' (לדוגמא: ללכת לים, לשתות קפה חם בבוקר עם עיתון, להקשיב לשיר אהוב, קריאת ספר, סריגה, זמן איכות עם בן/ בת הזוג)

◀ בכל יום השבוע, נבחר לפחות דבר או פעולה אחת מהרשימה שלנו ונעשה אותה במהלך היום שלנו.

◀ כמו כן, מומלץ גם להסתכל על הרשימה ולבחור ולעשות דברים ופעולות ממנה כשאנחנו לא חשים במיטבנו ומרגישים צורך במשהו שקצת יעודד אותנו ואת מצב הרוח שלנו.

בעודנו מתאמנים בהכרת הטוב בעזרת התרגיל, ננסה לנשים לב להשפעה של התמקדות בדברים חיוביים ועשיית פעולות שמשמחות אותנו על הנפש והגוף שלנו.

בהצלחה!

השבוע נחזור שוב להתבונן על הטוב שבחינו, דרך תרגול שמעודד **הכרת הטוב**.

תרגול הכרת הטוב עוזר לנו להתמקד בדברים טובים וחיוביים, להעריך את מה שהחיים מעניקים לנו ולא לקחת דברים כמובנים מאליהם. התרגול מעודד אותנו לשים לב שהדברים הטובים כבר נמצאים בחיינו ואנחנו רק צריכים להביט בהם ולתת להם את תשומת הלב שלנו.

כך אנחנו מעבירים את המיקוד ותשומת הלב שלנו ממה שחסר לנו, למה שכבר יש לנו. ממה שקשה לנו, למה שעושה לנו טוב ומקל עלינו. התרגול ממקד אותנו בדברים חיוביים ומקורות הנאה יומיומיים בחיים שלנו ועוזר לנו להתנתק לזמן מה ממחשבות, הרהורים ורגשות שליליים.

התרגול אף מעלה **מצב רוח, אופטימיות ותקווה**, משפר את הבריאות הנפשית שלנו, עוזר להתמודדות עם לחץ ומתח, מחזק את החוסן שלנו, מסייע לשינה רציפה וטובה ואף משפר מערכות יחסים.

השבוע נעשה זאת דרך יצירת רשימה

מיינדפולנס דזמן הארוחה

היום:

< ניקח צימוק (או שוקולד, עוגיה, סוכריה, פרי, או כל מאכל אחר) נדמיין שזו הפעם הראשונה שאנו נתקלים בצימוק ונתבונן בו בסקרנות, ללא שיפוטיות, וללא פחדים וציפיות

< במהלך התרגיל, נשים לב למחשבות או רגשות שעולים בנו ונתבונן בהם ללא שיפוטיות ובקבלה

< נרים את הצימוק ונשים לב למשקל של

< נבחין בצבע, צורה, גוונים, מרקם, וטקסטורה של הצימוק

< נריח את הצימוק ונפנה את תשומת הלב שלנו לריח שלו

< נקרב את הצימוק לשפתיים ונשים לב למגע של הצימוק בשפתיים ובפה. נשים לב לטמפרטורה, לטעם ולמרקם שלו

< נשים את הצימוק בתוך הפה, ונשים לב לטעם, למרקם, ולתחושה של הצימוק בפה ובלשון

< נתחיל ללעוס את הצימוק ונשים לב לתחושה של הלעיסה בפה ובשיניים

< נמשיך ללעוס את הצימוק עד שהוא הופך כמעט לנוזלי לפני שבולעים אותו

< נעצום את העיניים למספר רגעים ונחשוב על החוויה שחווינו עכשיו

< במה התרגיל הזה היה שונה מהדרך הרגילה שלכם לאכול? למה שמתם לב במהלך התרגיל?

בהצלחה!

השבוע נתמקד בתרגול **מיינדפולנס בזמן הארוחה**. שיטת המיינדפולנס, או בעברית - מודעות קשובה, מעודדת אותנו להתבונן, להתמקד ולתת את מלא תשומת הלב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ. פשוט **להתמקד ברגע הנוכחי**. אחת הדרכים לתרגל מיינדפולנס היא לעשות זאת בזמן האכילה. אכילה היא פעולה שאנחנו עושים מידי יום. בדרך כלל בזמן האכילה אנחנו עוסקים בפעולות אחרות במקביל או טרודים במחשבות, ולא נמצאים בנוכחות מלאה.

תרגול מיינדפולנס בזמן האכילה עוזר לנו להיות נוכחים בזמן פעולה שאנחנו עושים בדרך כלל באופן אוטומטי. התרגול מסייע לנו להתמקד בחוויה במלואה ולהיות מודעים לתהליך האכילה. וכן הוא עוזר לנו להתחבר לגוף ולצרכים שלנו, לתחושות של רעב ושובע, מעלה את המודעות להרגלי האכילה שלנו ולאודות פנימיים וחיצוניים הגורמים לנו לאכול, מגביר תחושה של הנאה מהאוכל ומההשפעות החיוביות שלו על הגוף שלנו, מעצים תחושה של שליטה, משפר את תפקוד מערכת העיכול, ובעקיפין מגביר ביטחון עצמי ומפחית תחושה של לחץ וחרדה.

בואו נכיר את עקרונות האכילה המודעת דרך **תרגיל הצימוק**, אותו אפשר להרחיב בהמשך לכלל הארוחות שלנו במהלך היום:

בואו נכיר את עקרונות האכילה המודעת דרך תרגיל הצימוק, אותו אפשר להרחיב בהמשך לכלל הארוחות שלנו במהלך

הכרת האוז

הארוך. מישהו שאנחנו מעריכים ואולי מרגישים שלא הודינו לו כראוי.

שלב 2: ניקח דף ועט, ונכתוב לאותו אדם מכתב המתאר את מה שאנחנו מרגישים כלפיו וכלפי מה שהוא עשה עבורנו, המשמעות שלו עבורנו, ועל מה אנו מודים לו. השאלות הבאות יכולות לעזור לנו ביצירת נרטיב וכתבת המכתב:

< איך ומתי נפגשתם?

< מה הזיכרונות הראשונים שלך מהקשר?

< איך היו החיים שלך בתקופה שנפגשתם?

< מה האדם הזה עשה עבורך? ואיך זה גרם לך להרגיש אז ועד היום?

< מה המשמעות שלך אדם זה עבורך ובחיים שלך?

שלב 3: במידה וזה אפשרי ומרגיש לנו נכון, אנו יכולים לתת לאותו אדם את המכתב שכתבנו, באופן אישי. ניתן גם להקריא לו את המכתב ולשים לב לתגובות שלו ושלנו.

בהצלחה!

כפי שאתם בוודאי יודעים, השבוע יחול חג השבועות. בזמן שבית המקדש היה קיים, בחג השבועות נהוג היה להביא ביכורים אל הכוהנים ששירתו בו. אחת המידות שבאה לידי ביטוי במצוות הבאת ביכורים היא הכרת הטוב.

לפיכך, השבוע לכבוד החג נתמקד בתרגול שמעודד **הודיה והכרת הטוב**.

תרגול הכרת הטוב עוזר לנו להתמקד בדברים טובים וחיוביים, להעריך את האנשים והדברים בחיינו ולא לקחת אותם כמובנים מאליהם. התרגול מעודד אותנו לשים לב לכך שהדברים הטובים כבר נמצאים בחיינו ואנחנו רק צריכים להביט בהם ולתת להם תשומת לב.

התרגול משפר את **מצב הרוח והבריאות הנפשית**, מגביר **תקווה**, עוזר להתמודדות עם לחץ ומתח, מסייע ל**שינה רציפה וטובה** ואף תורם לשיפור מערכות יחסים.

ועכשיו לתרגיל: **כתיבת מכתב תודה והערכה למישהו משמעותי**

שלב 1: ניקח כמה רגעים לחשוב על מישהו שהשפיע עלינו ועל החיים שלנו בצורה חיובית, בין אם בטווח הקצר או

מיינדפולנס מתוך מחשבות ורגשות

השבוע נתמקד בתרגול מיינדפולנס ממוקד מחשבות ורגשות.

שיטת המיינדפולנס (או בעברית מודעות קשובה), מעודדת אותנו להתבונן, להתמקד ולתת את מלא תשומת לב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ.

התרגול הספציפי שלנו השבוע מתמקד בבדיקה של המחשבות והרגשות שלנו תרגול זה עוזר להעלות את המודעות למחשבות, לרגשות ולתחושות שלנו ברגע הנוכחי ולהשפעה שלהם עלינו. התבוננות זו מחברת אותנו לעצמנו, לרוח, לנפש ולגוף שלנו בהווה, "כאן ועכשיו".

נזכיר שתרגול מיינדפולנס משפר את בריאותנו הפיזית והנפשית. הוא עוזר להפחית מתח וחרדה, משפר את איכות השינה ואת הקשב והריכוז שלנו, ומעודד וייסות רגשי והתמודדות אפקטיבית עם רגשות.

ועכשיו לתרגיל:

< נשב בישיבה נוחה ונעצום את העיניים

< נתמקד בנשימה שלנו ונשים לב איך האוויר נכנס ויוצא מהגוף שלנו דרך האף. אין צורך לשנות את קצב הנשימה אלא רק להיות במודעות לנשימה.

< נשאל את עצמנו "איך אני מרגישה היום?" נשים לב למחשבות, לרגשות ולתחושות גופניות שעולות. נתבונן בהם ללא שיפוט.

< לאחר מכן, נשאל את עצמנו "מה אני צריכה עכשיו?" כלומר מה אנחנו יכולים לעשות עבור עצמינו עכשיו או מאוחר יותר.

< ננשום שלוש נשימות עמוקות, ואז לאט לאט, בקצב שלנו, נפתח את העיניים ונחזור לחדר.

תרגול שכזה, פעם ביום לפחות יכול לשפר את התחושה שלנו פלאים!

בהצלחה!

חשיבת יתר

השבוע נציג את הכלי להתמודדות מספר 1: קביעת "זמן דאגה" - פרק זמן קבוע ומוגדר בכל יום שמוקדש לדאגות ולמחשבות השליליות שלנו.

בדרך כלל כאשר אנחנו מוטרדים ממשהו, המחשבה שלנו נודדת אליו בכל רגע פנוי, ואז התחושה היא שהדאגה הזו ממלאת את כל היום שלנו ואת כל המחשבות שלנו עד שלא נותר מתום לשום דבר אחר. בכדי להגביל את העיסוק הלא אדפטיבי במחשבות, נקצה להן זמנים ברורים וקבועים במהלך היום, בהם נחשוב רק את הדאגות הללו.

איך נעשה זאת?

◀ נבחר זמן קבוע במהלך היום אותו נקדיש אותו אך ורק להתעסקות בדאגות ובמחשבות שלנו. הזמן המומלץ הוא 15 עד 20 דק', פעם אחת ביום, אך ניתן לשנות על פי צורך.

◀ חשוב למצוא מקום שקט עם פרטיות וללא הסחות דעת והפרעות למשך זמן הדאגה

◀ בפרק זמן זה, נשתדל להימנע מכל פעילות אחרת ולהתפנות באופן מוחלט לדאגות ולמחשבות שלנו. מומלץ להתמקד אך ורק בדאגות שלנו ובמחשבות השליליות בזמן זה ולתת להן את כל הזמן והמקום.

◀ לאחר שזמן הדאגה שלנו נגמר, ננסה להימנע ממחשבות שליליות ומהתעסקות בדאגות שלנו. במידה וקופצות לנו מחשבות שליליות במהלך היום, נעצור אותן ונניח אותן בצד (ניתן לרשום אותן על פתק במידה ואנו חוששים שנשכח אותן, או שנגיד לעצמנו 'נחשוב על זה בזמן הדאגה הקרוב') ונתעסק בהן בזמן הדאגה הבא שלנו.

בהצלחה!

במסגרת הפרויקט, בשבועות הקרובים נדבר על התמודדות עם חשיבת יתר.

לכולנו יש דאגות, חששות, דברים המטרידים אותנו, ובעיות שמכבידות עלינו. כולנו חווים לעיתים מחשבות שליליות ולא אדפטיביות, הגורמות לתחושות לא נעימות ואף מצוקה. במיוחד בימים אלו של לחימה וחוסר וודאות, רבים מאיתנו דואגים לשלום אהובינו ולעתידנו, ועלולים לחוות לא מעט מחשבות שליליות עקב כך ולעיתים אף חשיבת יתר.

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ומוגזמת על נושא, מצב או סיטואציות מסוימות, וניתוחם שוב ושוב, במשך פרקי זמן ארוכים. חשיבת היתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן בלופים חוזרים ונשנים ולא נותנות מנוח, ובדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר שונה מחשיבה המובילה לפתרון בעיות, או להתבוננות עצמית, מכיוון שהיא אינה ממוקדת פתרון ואינה מובילה ללמידה או לראיית המצב מנקודת מבט שונה. בעצם חשיבת יתר נראית יותר כמו התבוססות בבוץ של הבעיה, בכמה רע אנחנו מרגישים, כמה דברים רעים יכולים לקרות וכמה חסרי שליטה אנחנו.

בעוד שחלק מהאנשים מאמינים שחשיבת יתר עשויה להועיל, מכיוון שהיא כרוכה בהסתכלות על בעיה או אירוע כמעט מכל נקודת מבט אפשרית, בפועל ההפך הוא הנכון. מחקרים מראים שחשיבת יתר צורכת המון אנרגיה מאיתנו ועלולה להוביל לתחושות כמו דיכאון, חרדה, מתח, עייפות, והפרעת דחק פוסט טראומתית.

אז כאמור בשבועות הקרובים נתמקד בסוג חשיבה לא אדפטיבי זה, תוך מתן כלים להתמודדות יעילה יותר.

חשיפת יגל #2

2. נקרא ספר או נצפה בסרט מעניין
 3. נדבר עם אדם שאנחנו אוהבים על כל נושא אחר מלבד הנושא המדאיג
 4. נספור לאחור מהמספר 100 עם חיסור של מספר כלשהו. (לדוגמא: במידה ובחרנו במספר 3- נספור 100, 94, 97 וכן הלאה)
 5. נתמקד בפרויקט יצירה: ציור, סריגה, השחלת חרוזים, הכנת עלי חרס וכו'
 6. נשחק משחק הדורש ריכוז וחשיבה: סודזקו, פאזל, משחק זיכרון, קלפים, קובייה הונגרית וכו'
 7. נעשה משימה כלשהי בבית ונמקד בה את כל תשומת הלב. לדוגמא: שטיפת כלים, השקיית צמחים, שטיפת רצפות, קיפול כביסה וכו'
 8. ננגן שירים אהובים ונדקלם את המילים לשירים ביחד עם המוזיקה
 9. נבחר אות באלפבית, ונמצא מילים המתחילות באות שנבחרה בקטגוריות ארץ, עיר, חי, צומח, ודומם.
 10. נתרגל מיינדפולנס
- כמו כן, ניתן להוסיף לרשימה זאת ולעשות כל פעילות או רעיון שיסיח את דעתנו מהמחשבות השליליות שלנו.

בהצלחה!

בשבוע שעבר הכרנו את המונח חשיבת יתר, ולמדנו להפחית את המחשבות ע"י כלי מס' 1. **קביעת זמן דאגה.** השבוע נכיר כלי נוסף. אבל קודם – תזכורת מהי חשיבת יתר:

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ולעתים מוגזמת על נושא, מצב וסיטואציות מסוימות וניתוחם באופן חוזר ונשנה. חשיבת יתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן במעגל, שוב ושוב, ולא נותנות מנוח. היא בדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר אינה מובילה ללמידה או פתרון, ומחקרים מראים שהיא צורכת אנרגיה רבה ועלולה להוביל לתחושות כגון דיכאון, חרדה, מתח ועייפות.

כאמור, בשבוע שעבר עסקנו בקביעת "זמן דאגה" ככלי להפחתת חשיבת יתר.

השבוע נכיר את טיפ מספר 2: הסחת דעת.

הסחת הדעת כוללת פעולות וטכניקות המסייעות לנו להסית את תשומת הלב שלנו מהמחשבות השליליות ומהדאגות המטרידות אותנו, לדברים אחרים.

איך נעשה זאת?

מצורפים מספר רעיונות להסחת הדעת:

1. נעשה פעילות גופנית, נצא לטיול, או נלך להליכה בחוץ

חשיכת יגל #3

ללא שיפוטיות, ולאפשר להן לחלוף כלעומת שבא. זוהי טכניקה המסייעת לנו להרחיק מחשבות לא נעימות ולא אדפטיביות מעצמינו, בכדי להשאיר אותן ככאלה ולא להפוך אותן ל"עובדות" או "אמת", בכדי שנוכל להרפות מהן, במקום להיתפס בהן, להאמין להן ולהיכנס ללופ מחשבתי בעקבותיהן.

כיצד נעשה זאת?

כאשר עולה בראשו מחשבה שלילית, נוסף לפני המחשבה עצמה את המילים "יש לי מחשבה ש...". ולאחריה ואת המילים "וזאת רק מחשבה". פעולה זו יוצרת מרחק בינו ובין המחשבה, ומשחררת את האחיזה שלנו בה.

לדוגמא:

מחשבה – אני לא מספיק טוב/ה

במקומה נגיד לעצמנו – יש לי מחשבה שאני לא מספיק טוב/ה, וזאת רק מחשבה.

ניתן גם להוסיף אני שמ/ה לב שיש לי מחשבה שאני לא טוב/ה מספיק.

נסו טכניקה זו ושימו לב להרגשה שלכם לפני השימוש בה ולאחריה.

בהצלחה!

בשבועות הקודמים הכרנו את המונח **חשיבת יתר**, ולמדנו להפחית את המחשבות ע"י **קביעת זמן דאגה**, ו**הסחת דעת**. השבוע נכיר טכניקה נוספת.

אבל קודם – תזכורת מהי חשיבת יתר:

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ולעיתים מוגזמת על נושא, מצב וסיטואציות מסוימות וניתוחם באופן חוזר ונשנה. חשיבת יתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן במעגל, שוב ושוב, ולא נותנות מנוח. היא בדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר אינה מובילה ללמידה או פתרון, ומחקרים מראים שהיא צורכת אנרגיה רבה ועלולה להוביל לתחושות כגון דיכאון, חרדה, מתח ועייפות.

כאמור, בשבוע שעבר עסקנו בקביעת "זמן דאגה" ו"הסחת דעת" ככלי להפחתת חשיבת יתר.

השבוע נכיר את טכניקה מספר 3:

הפרדה קוגניטיבית.

הפרדה קוגניטיבית מעודדת אותנו לשים לב למחשבות השליליות שלנו

חשיבה יגד #4

ויכולה לסייע לנו להבין ולזהות את דפוסי החשיבה שלנו. תרגול זה מאלץ אותנו להאט את הקצב, לארגן את המחשבות ולהתמקד במחשבה אחת בכל פעם, היא מאפשרת לראות את הדברים בצורה בהירה וברורה יותר ולזהות רגשות שנלווים לחששות שלנו.

איך עושים זאת?

ניקח עט ודף או יומן ונתחיל לכתוב את המחשבות שלנו. מומלץ להקדיש בין 5-15 דקות לתרגיל זה. נכתוב כל מה שעולה לנו בראשנו עד שנרגיש שכתבנו את כל מה שאנו חושבים ומרגישים באותו הרגע, וכל מה שמטריד אותנו ואת מנוחתנו - בכתיבה חופשית וללא שיפוטיות.

לאחר מכן, נתבונן ונקרא את מה שכתבנו ונחקור את המחשבות שלנו. ננסה לזהות דפוסי חשיבה שאינם משרתים אותנו, נשים לב לרגשות ותחושות שאנו מרגישים בעקבות המחשבות שלנו ונזכור שהמחשבות שלנו הן רק מחשבות ולא עובדות.

בהצלחה!

בשבועות האחרונים הכרנו את המונח **חשיבת יתר**, ולמדנו להפחית את המחשבות ע"י שלוש טכניקות שונות: **קביעת זמן דאגה, הסחת דעת, והפרדה קוגניטיבית**. השבוע נדבר על כלי נוסף. אבל קודם - תזכורת מהי חשיבת יתר:

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ולעיתים מוגזמת על נושא, מצב וסיטואציות מסוימות וניתוחם באופן חוזר ונשנה. חשיבת יתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן במעגל, שוב ושוב, ולא נותנות מנוח. היא בדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר אינה מובילה ללמידה או פתרון, ומחקרים מראים שהיא צורכת אנרגיה רבה ועלולה להוביל לתחושות כגון דיכאון, חרדה, מתח ועייפות.

השבוע נדבר על טכניקה מספר 4, כתיבת המחשבות שלנו על דף.

כתיבת המחשבות מספקת פורקן למחשבות שליליות ולא אדפטיביות

חשיפת יגל #5

ויכולה לסייע לנו להבין ולזהות את דפוסי החשיבה שלנו. תרגול זה מאלץ אותנו להאט את הקצב, לארגן את המחשבות ולהתמקד במחשבה אחת בכל פעם, היא מאפשרת לראות את הדברים בצורה בהירה וברורה יותר ולזהות רגשות שנלווים לחששות שלנו

איך עושים זאת?

ניקח עט ודף או יומן ונתחיל לכתוב את המחשבות שלנו. מומלץ להקדיש בין 5-15 דקות לתרגיל זה. נכתוב כל מה שעולה לנו בראשו עד שנרגיש שכתבנו את כל מה שאנו חושבים ומרגישים באותו הרגע, וכל מה שמטריד אותנו ואת מנוחתנו - בכתיבה חופשית וללא שיפוטיות.

לאחר מכן, נתבונן ונקרא את מה שכתבנו ונחקור את המחשבות שלנו. ננסה לזהות דפוסי חשיבה שאינם משרתים אותנו, נשים לב לרגשות ותחושות שאנו מרגישים בעקבות המחשבות שלנו ונזכור שהמחשבות שלנו הן רק מחשבות ולא עובדות.

בהצלחה!

בשבועות האחרונים הכרנו את המונח **חשיבת יתר**, ולמדנו להפחית את המחשבות ע"י שלוש טכניקות שונות: **קביעת זמן דאגה, הסחת דעת, והפרדה קוגניטיבית**. השבוע נדבר על כלי נוסף. אבל קודם - תזכורת מהי חשיבת יתר:

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ולעיתים מוגזמת על נושא, מצב וסיטואציות מסוימות וניתוחם באופן חוזר ונשנה. חשיבת יתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן במעגל, שוב ושוב, ולא נותנות מנוח. היא בדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר אינה מובילה ללמידה או פתרון, ומחקרים מראים שהיא צורכת אנרגיה רבה ועלולה להוביל לתחושות כגון דיכאון, חרדה, מתח ועייפות.

השבוע נדבר על טכניקה מספר 4, כתיבת המחשבות שלנו על דף.

כתיבת המחשבות מספקת פורקן למחשבות שליליות ולא אדפטיביות

חשיבת יתר #6

במחשבות והרגשות שהן בדרך כלל אינן אדפטיביות, הן מושכות אותנו למטה ומשפיעות על מצב הרוח שלנו בצורה שלילית. תרגילי קרקוע עוזרים לנו להתנתק מעולמנו הפנימי ומהמחשבות החזרתיות שלנו ומחברים אותנו להווה ולמציאות החיצונית שסביבנו.

כיצד נתרגל זאת?

נתמקד בסביבה שלנו, ברגע הנוכחי ובהווה בעזרת חוש הראיה.

נבחר צבע מסוים (ירוק לדוגמא), נתבונן סביבנו, וננסה לשים לב לכל החפצים, הדברים והאביזרים סביבנו בצבע שבחרנו.

דרך נוספת לתרגל זאת הנה על ידי התבוננות סביבנו ותיאור של הדברים שאנו רואים סביבנו בצורה מילולית ("אני חאה ספה ועליה 2 כריות ושמיכה"), בקול רם או בראשנו בלבד.

אז בפעם הבאה שאנו חווים חשיבת יתר ננסה טכניקה זו, ונשים לב להשפעות שלה עלינו.

בהצלחה!

בשבועות האחרונים הכרנו את המונח **חשיבת יתר**, ולמדנו להפחית את המחשבות ע"י ארבע טכניקות שונות: **קביעת זמן דאגה, הסחת דעת, הפרדה קוגניטיבית וכתובת המחשבות**. השבוע נדבר על טכניקה נוספת. אבל קודם – תזכורת מהי חשיבת יתר:

חשיבת יתר כוללת חשיבה מרובה ולעתים מוגזמת על נושא, מצב וסיטואציות מסוימות וניתוחם באופן חוזר ונשנה. חשיבת יתר לעיתים מרגישה כמו מחשבות שסובבות סביב עצמן במעגל, שוב ושוב, ולא נותנות מנוח. היא בדרך כלל מופיעה בצורה של הרהורים לגבי העבר או דאגות בנוגע לעתיד.

חשיבת היתר אינה מובילה ללמידה או פתרון, ומחקרים מראים שהיא צורכת אנרגיה רבה ועלולה להוביל לתחושות כגון דיכאון, חרדה, מתח ועייפות.

השבוע נדבר על טכניקה מספר 5, קרקוע. כאשר אנו חווים חשיבת יתר, אנחנו נוטים להתנתק מהסביבה ולהתכנס לתוך עולם פנימי מלא

הרפ"יג שרירים מנג'מנט

נחזור על הנשימות העמוקות עוד 3-4 פעמים. אם אנו מרגישים סחרחורת, ננשום בטבעיות. בשאיפה החמישית נמתח את שרירי הבהונות וכפות הרגליים ונספור עד 5. לאחר מכן ננשוף באיטיות דרך הפה, נדמיין שאנו דוחפים החוצה את המתח ונשחרר בהדרגה את כפות הרגליים המכווצות.

ניקה מספר נשימות עמוקות לפני שנמשיך לאיבר הבא.

נמשיך לנשום והפעם נמתח את שרירי השוקיים ונכווץ אותם תוך כדי שאיפה, ואז נשחרר בנשיפה.

ושוב, ניקח מספר נשימות עמוקות לפני שנמשיך לאיבר הבא.

נמשיך במתיחת השרירים תוך כדי שאיפה ואז הרפייתם תוך כדי נשיפה, לאורך כל הגוף: ברכיים, ירכיים, ישבן, בטן, כפות ידיים (ע"י כיווץ לאגרופים), זרועות, כתפיים (ע"י משיכתן לכיוון האוזניים), לסת (ע"י הידוק השיניים ושחרור), פנים (ע"י 'מערכת' שרירי הפנים ושחרור).

בסיום ההרפיה מומלץ להישאר ללא תזוזה במשך כמה דקות, להתחבר לתחושות שעוברות לנו בגוף, ואז לפקוח עיניים בעדינות.

ננסה טכניקה זו ונשים לב להשפעה שלה עלינו ועל ההרגשה שלנו.

בהצלחה!

השבוע חל תשעה באב, יום תענית בו אנו מציינים את חורבן בית המקדש. זהו יום אבל לעם היהודי, שהשנה משתלב עם תקופת האובדן והאבל המתמשכת כתוצאה מהמלחמה. אבל ואובדן משפיעים על רבים מאיתנו – הן פיסית והן נפשית.

לכן השבוע בחרתי להגיש לכם טכניקה המוכחת מחקרית כמסייעת להפחתת הסממנים הפיזיים והנפשיים הללו - **הרפיית שרירים מתקדמת**.

הרפיית שרירים מתקדמת הינה טכניקה המבוססת על תרגול של מתיחה וכיווץ ואז הרפיה ושחרור, כאשר בכל פעם מתמקדים בקבוצת שרירים אחת. טכניקה זו הוכחה כיעילה ואפקטיבית בהפחתת מתח, חרדה, בעיות שינה וסוגים רבים של כאב כרוני וקשיים נוספים.

ועכשיו לטכניקה עצמה:

נמצא מקום שקט ונח לביצוע התרגיל.

נשב על כיסא, כאשר כפות הרגליים על הרצפה והידיים רפויות לצדי הגוף, או נשכב על הרצפה או על כל משטח ישר שמתאים לנו. אם מתאים, נעצום את העיניים.

ניקה נשימה עמוקה דרך האף, נוציא את האוויר לאט לאט דרך הפה ונדמיין איך המתח משתחרר מן הגוף.

ג'יג'ג גו'צ'פ' ופ'כ'ר'ג' ה'ט'ו'ז'

עיפרון. אפשר להכין את הקופסא לבד או לקנות קופסא מוכנה.

1. נבחר אדם שאנחנו אוהבים ורוצים להביע את הערכתנו אליו ולהודות לו.

2. ניקח את דפי הנייר ונרשום עליהם משפטי תודה והערכה לאותו אדם. לדוגמא: "תודה לך על..." "אני אוהב/ת בך..." "הדבר שאני הכי אוהב/ת בך הוא..." "אני מעריך/ה בך..." וכו'.

3. נכניס את המשפטים והמכתבים בקופסא, ונגיש אותה לאדם שבחרנו.

*ניתן לבחור מספר אנשים ולהכין מספר קופסאות

**ניתן לקיים פעילות קבוצתית או זוגית שבה כל משתתף מכין את הקופסא לעצמו עם השם שלו עליה וכל שאר המשתתפים ממלאים אותה במשפטי תודה, הכרה ואהבה.

נשים לב להשפעה של תרגיל זה עלינו ועל המשתתפים האחרים בסיום הפעילות.

בהצלחה!

השבוע חל ט"ו באב, שהוא יום שמציין פיוס, אהבה ונחמה בעם ישראל.

באווירה זו, התרגיל השבוע מתמקד באהבה, הערכה, הכרת תודה ושיתוף רגשות. זהו תרגיל שאפשר לשתף בו גם את הילדים שנמצאים בבית במסגרת החופש.

תרגיל **תיבת תודה והכרת הטוב** עוזר לנו להתמקד בדברים הטובים והחיוביים של האחר, להעריך אחד את השני ולא לקחת דברים כמובנים מאליהם. התרגיל מאמן אותנו להביט בטוב ולמקד בו את תשומת הלב שלנו. בנוסף, התרגיל מסייע חיזוק לחיזוק הביטחון העצמי והגברת ההערכה העצמית שלנו ומטפח את מערכות היחסים שלנו עם האהובים עלינו.

ועכשיו לתרגיל:

יצירת תיבת תודה והכרת הטוב היא דרך מיוחדת לשתף את הרגשות שלנו עם אנשים שאנחנו אוהבים ולהגיד להם כמה שאנו אוהבים ומעריכים אותם ומוקירים להם תודה. לצורך תרגיל זה נצטרך קופסא, דפים, ועט או

פורמון השמחה

- לצערנו, מצב המלחמה במדינה ממשיך ומלא בחוסר וודאות. אלה ימים מתוחים מאוד עבור רבים מאיתנו, המשפיעים על מצב הרוח ועל המצב הרגשי. לפיכך, השבוע במסגרת הפרויקט נדבר על הורמוני השמחה וכיצד ניתן להפעיל אותם בצורה טבעית במטרה לשפר את מצב הרוח והגברת ההרגשה הטובה הורמוני שמחה הם הורמונים טבעיים שנמצאים במוחנו ומקושרים להרגשה טובה, אושר ורווחה כללית. ארבעת ההורמונים המרכזיים המוכרים כ"הורמוני שמחה" הם דופמין, סרוטונין, אוקסיטוצין ואנדורפין. הפעולות הבאות מסייעות לשחרור מוגבר של הורמונים אלו.
- 1. ההורמון הראשון הוא אוקסיטוצין- הורמון האהבה. ניתן להפעילו על ידי:**
- < שיחה קרובה ואינטימית עם אנשים שאנחנו אוהבים
 - < משחק או חיבוק עם חיות מחמד
 - < אינטראקציה עם תינוק
 - < החזקת ידיים
 - < חיבוק עם בן משפחה או אדם אהוב
 - < נתינת מחמאה
- 2. ההורמון השני הוא דופמין - הורמון התגמול. ניתן להפעילו על ידי:**
- < השלמת משימה
 - < השגת מטרות (קטנות או גדולות, שהצבנו לעצמינו)
 - < עיסוק בתחביבים ופעילויות מהנות
 - < חגיגת ניצחונות קטנים או גדולים
- 3. ההורמון השלישי הוא סרוטונין - מייצב מצב הרוח. ניתן להפעילו על ידי:**
- < מדיטציה
 - < תרגילי נשימות
 - < תרגילי הרפיה והרגעה
 - < חשיפה לשמש
 - < הליכה בטבע
 - < שחייה
 - < רכיבה על אופניים
 - < לדמיין משהו משמח
 - < ריצה
- 4. וההורמון הרביעי הוא אנדורפין - משכך הכאבים. ניתן להפעילו על ידי:**
- < תרגול צחוק
 - < הרחת שמנים אתריים
 - < צפיה בקומדיה
 - < אכילת שוקולד מריר
 - < פעילות גופנית

הנצחה זמן לעצמנו

< להקשיב למוזיקה האהובה עלינו, לקרוא ספר, לנגן בכלי נגינה או לכתוב סיפור

< לעשות טיפול פנים, אמבטיה, מניקור/ פדיקור או כל פעולה של טיפוח עצמי פיזי

< לעשות מדיטציה קצרה: ניקח 5-10 דקות לשבת במקום שקט, נעצום עיניים ונתמקד בנשימה שלנו. ננסה לשחרר מחשבות ולתת להן פשוט לחלוף ולהתמקד ולעקוב אחרי תחושת האוויר שנכנס ויוצא מהגוף.

< לכתוב ביומן - נקדיש זמן לכתובת מחשבות, רגשות או חוויות מהיום שעבר או מהתקופה האחרונה. זו דרך מעולה לשחרר רגשות, להתחבר לעצמינו ולהבין טוב יותר מה אנחנו מרגישים וצריכים.

< לעשות כל פעילות גופנית שאנחנו אוהבים.

< ועוד! ניתן לעשות כל דבר שעובד עבורנו וממלא את המצברים שלנו.

חשוב לזכור - זמן עם עצמינו יוצר זמן בריא יותר עם אחרים.

בהצלחה!

עכשיו משחופשת הקיץ הגיעה לסיומה והילדים חזרו למסגרות ולשגרה, זה הזמן להטעין את המצברים ולחדש את האנרגיות שלנו. לפיכך, זהו בדיוק הזמן להקדיש זמן לעצמנו ולטיפוח עצמי.

הקדשת זמן לעצמנו מאפשרת לנו להתחבר לצרכים שלנו, לרצונות, למחשבות ולרגשות שלנו, ולהבין את עצמנו טוב יותר.

הקדשת זמן לעצמנו ולטיפוח עצמי מקדמת את הבריאות הפיזית והנפשית שלנו, מגבירה את היכולת שלנו להתמודד עם אתגרים וקשיים ומשפרת את מערכות היחסים והביטחון העצמי שלנו.

הנה כמה רעיונות לפעילויות ותרגילים שניתן לעשות בשביל להקדיש זמן לעצמינו:

< לישון שנת לילה טובה שתעזור לנו לקום רעננים בבוקר

< לצאת להליכה ולשים לב לטבע סביבנו

מיידנפולנס אקראג פישנפ החצשפ

נתבונן בהם ממקום של נוכחות וקבלה, מבלי להתעסק בפרטים. אפשר לשאול את עצמנו: מה למדתי השנה? איך צמחתי? מה אני מביא איתי לשנה החדשה?

5. כעת, נתמקד בדברים שאנו מודים עליהם מהשנה החולפת. זה יכול להיות רגעים, אנשים, או אפילו תכונות פנימיות שגילינו בתוכנו. נשום עמוק לתוך תחושת התודה הזו, ונרגיש איך היא מתרחבת בגופנו.

6. כשהמחשבות על השנה החולפת מתחילות להתפוגג, נתחיל להתכוון ולהתמקד בשנה החדשה. נחשוב על כוונות שאנו רוצים להציב לעצמנו. לא בהכרח מטרות מוחשיות, אלא תחושות, או מצבים פנימיים שנרצה לחוות יותר, כמו שלווה, חמלה, אהבה או סבלנות. נדמיין את עצמנו חיים את התחושות הללו, ונרגיש איך הכוונה מתחזקת בתוכנו.

7. נחזור שוב לנשימות העמוקות, נשים לב לגוף שלנו ולסביבה. כשאנו מרגישים מוכנים, נפקח את העיניים ונתחיל את השנה שלנו עם תחושת נוכחות והתחדשות.

תרגיל זה יכול לעזור להתחבר לרוח החג ולפתוח את השנה החדשה בתחושת משמעות, מודעות ופתיחות לכל מה שהיא תביא עמה.

שתהיה שנה טובה ומתוקה ובהצלחה!

השבוע יחול ראש השנה, החג שפותח את השנה החדשה. זהו זמן של התבוננות, חשבון נפש על השנה החולפת ותקווה לקראת השנה החדשה. לכבוד החג, נתמקד השבוע בתרגול **מיידנפולנס לקראת השנה החדשה.**

שיטת המיינדפולנס, או בעברית - מודעות קשובה, מעודדת אותנו **להתמקד ברגע הנוכחי**, לתת את מלא תשומת הלב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ.

תרגיל מיינדפולנס לקראת ראש השנה יכול לעזור לך להתחבר לרגע הנוכחי, להרהר על השנה שחלפה ולהתחיל לשנה החדשה עם בהירות ונוכחות.

תרגיל מיינדפולנס לראש השנה:

1. נשב במקום פרטי, שקט ונוח שבו נוכל להיות ללא הפרעות במשך כ-10-15 דקות.

2. נשאף אוויר דרך האף, נחזיק את האוויר לרגע, וננשוף בעדינות דרך הפה. נחזור על כך כמה פעמים תוך שאנו מתמקדים בתחושה של האוויר שנכנס ויוצא מהגוף.

3. תוך כדי נשימה, נעלה לתודעה שלנו את השנה שחלפה. ננסה להתבונן בה מתוך מקום של קבלה וללא שיפוטיות.

4. נחשוב על רגעים חשובים - שמחות, אתגרים, צמיחה, ואפילו כישלונות.

סליחה עצמית

< האם הייתי עושה אחרת לו היה לי המידע שיש לי היום?

< האם אני יכול לראות את הכוונות שלי באותם רגעים? האם הן היו כוונות חיוביות למרות התוצאה?

< האם ניתן ללמוד מטעויותי כדי לצמוח?

4. לאחר שהקדשנו זמן לחשיבה על הדברים, נשב בנוחות, נעצום עיניים וניקח נשימות עמוקות. בנשימה פנימה, נדמיין שאנו מכניסים חמלה, קבלה ואהבה עצמית. בנשימה החוצה, ננסה לדמיין שאנו משחררים את תחושות האשמה והביקורת העצמית.

5. בסיום התרגיל, נאמר לעצמנו בקול רם או בלב הצהרה שמבטאת חמלה כלפי עצמנו, כגון:

< "אני סולח לעצמי על טעויות העבר."

< "אני לומד ומשתפר כל יום."

< "אני ראוי/ה לאהבה ולחמלה כמו כל אחד אחר."

תרגיל זה יכול לעזור להתחבר לרוח החג ולפתוח את השנה החדשה בתחושת משמעות, מודעות ופתיחות לכל מה שהיא תביא עמה.

שתיהי שנה טובה ומתוקה ובהצלחה!

השבוע יחול יום הכיפורים. יום הכיפורים הוא יום קדוש מאוד לעם היהודי. זהו זמן של סליחה, כפרה, מחילה ותשובה.

פעמים רבות, האדם לו אנו הכי מתקשים לסלוח הוא אנחנו. אנו נוטים להיות ביקורתיים כלפי עצמנו הרבה יותר מאשר כלפי הסביבה שלנו ומתנהגים לאנשים שאנחנו אוהבים בחמלה רבה בזמן שאנו מתקשים להתנהג אל עצמנו באותו האופן.

לפיכך, השבוע במסגרת הפרויקט, נתמקד בתרגיל סליחה עצמית. המטרה של התרגיל היא לעודד קבלה, חמלה וסליחה כלפי עצמנו ולסייע לנו להתמודד עם רגשות של אשמה, חרטה או ביקורת עצמית.

תרגיל סליחה עצמית:

1. נמצא מקום שקט שבו נוכל לשבת או לשכב בנוחות. ניקח מספר נשימות עמוקות כדי להיכנס למצב של רוגע פנימי.

2. נכתוב מכתב לעצמנו שבו אנו מתארים את הדברים שאנו מרגישים שאנו זקוקים לסליחה עליהם. זה יכול להיות משהו שעשינו, אמרנו, או אולי תחושות של חרטה או ביקורת עצמית על אכזבות אישיות. נכתוב בכנות ובחמלה.

3. לאחר שנכתוב את המכתב, נקרא אותו שוב ונשאל את עצמנו את השאלות הבאות:

גרמיל מיינדפולנס

יכולים לראות דרך החריצים של הסכך. נשים לב לצבע, גודל, צורה, ומרקם של כל דבר סביבנו.

4. נעבור לחוש המישוש. ניגע בדפנות הסוכה, בקישוטים, בכלים, או בכל דבר אחר סביבנו. נשים לב לטקסטורות, לטמפרטורה, ולהרגשה של המגע.

5. נתמקד בחוש השמיעה ונשים לב לצלילים שמקיפים אותנו – הרוח, עלים נעים, קולות הציפורים, או כל רעש אחר שנמצא בסביבה. נשים לב לכל צליל מבלי לשפוט אותו או להתייחס אליו כטוב או רע, אלא פשוט נשים לב לצלילים.

6. נשים לב לחוש הריח שלנו ונתבונן בריחות סביבנו – ריח הסכך, הטבע, הפרחים, האוכל, או כל דבר אחר שמפיץ ריח ונמצא בסביבתנו. נשים לב לריחות בלי שיפוטיות.

7. ולבסוף, נתמקד בחוש הטעם – האם יש משהו שאנו יכולים לטעום? נשים לב לטעמים שיש לנו בפה וניתן להם את מלא תשומת הלב שלנו.

8. בסוף התרגיל, ננשום כמה נשימות עמוקות נוספות.

נשים לב להרגשה ולתחושה שלנו אחרי תרגול התרגיל ולהשפעה של התרגול עלינו.

בהצלחה ובברכת חג שמח ומועדים לשמחה!

השבוע יחול חג הסוכות, בו נהוג לבנות סוכה ולשבת בה. לכבוד החג, הבאנו לכם השבוע תרגיל מיינדפולנס לתרגול בסוכה. התרגיל מספק הזדמנות להתחבר לאווירת הארעיות של הסוכה, למרחב הפתוח של הטבע, ולנוכחות ברגע.

שיטת המיינדפולנס, מעודדת אותנו להתבונן, להתמקד ולתת את מלא תשומת הלב לחוויות ההווה, למה שמתרחש בגוף ובנפש שלנו ולמתרחש סביבנו, בסקרנות, חמלה ונוכחות, באופן מקבל ולא ביקורתי או שיפוטי וללא הצפה של רגשות ולחץ. פשוט להתמקד ב"כאן ועכשיו".

תרגיל מיינדפולס בסוכה:

1. נשב בתנוחה נוחה בתוך הסוכה, נניח את כפות הרגליים על הקרקע בצורה יציבה ונעצום את העיניים.

2. נתחיל בנשימה עמוקה דרך האף, נחזיק לרגע את האוויר, ולאט לאט ננשוף את האוויר החוצה דרך הפה. נחזור על כך מספר פעמים תוך כדי התמקדות בנשימה בלבד. נשים לב כיצד האוויר נכנס לגופינו וממלא את הריאות שלנו, ואיך הוא משתחרר ויוצא מהגוף.

3. נפתח את העיניים, נביט סביבנו ונמקד את תשומת הלב שלנו בחוש הראיה. נשים לב לדפנות הסוכה, לסכך, לקישוטים, לרהיטים, ולמה שאנחנו

הכרת גובה ארבעים הנאנים

ועכשיו לתרגיל - הכרת תודה לרגעים

הקטנים:

במהלך היום, ננסה לשים לב לדברים הקטנים, היום יומיים, שגורמים לנו לתחושה חיובית ועושים לנו טוב בלב. זה יכול להיות כוס קפה, מאכל טעים, חיוך של אדם זר, קרני השמש הזורחת, קולגה שאנחנו נהנים לעבוד איתה יחד במשמרת, קריאת עיתון וכו'.

נעצור בכל פעם שאנחנו שמים לב לרגע כזה, וניקח כמה שניות כדי להודות בלב על כל רגע קטן כזה במהלך היום.

בהצלחה!

השבוע נתמקד בתרגול שמעודד **הכרת תודה**. תרגול הכרת תודה עוזר לנו להתמקד בחיובי, מעודד אותנו לשים לב לדברים הטובים שכבר נמצאים בחיינו, להעריך את מה שהחיים מעניקים לנו ולא לקחת דברים כמובנים מאליהם.

התרגול **מעלה מצב רוח ומגביר תחושות תקווה**, משפר את הבריאות הנפשית שלנו, עוזר להתמודדות עם לחץ ומתח, מסייע לשינה רציפה וטובה ואף מסייע לשיפור מערכות יחסים.

חוזקנו האישיות

ועכשיו לתרגיל:

1. ניקח דף ועט ונכתוב חוזקות שאנחנו מזהים בעצמינו. ניתן לשאול את עצמינו
 - > אילו דברים אני עושה טוב?
 - > מה אני אוהב לעשות?
 - > על אילו תכונות אנשים מחמיאים לי?
2. נבחר 1-2 מתוך החוזקות שכתבנו, ונחשוב על דרכים שאנו יכולים להשתמש בהן באופן יומיומי או שבועי.
3. נקבע לעצמינו בכל יום או במהלך השבוע זמן לשימוש בחוזקה או פיתוח החוזקה האישית שבחרנו. שימו לב להרגשה הכללית שלכם אחרי השתמשותם בחוזקות שלכם בתורה מודעות ומכוונת.

במסגרת הפרויקט, השבוע נתמקד בחוזקות האישיות שלנו.

חוזקותינו האישיות כוללות תכונות אישיות, כישורים חברתיים, קוגניטיביים, רגשיים, מעשיים ועוד. החוזקות שלנו תורמות להצלחתנו, לרווחה ולתחושת הסיפוק בחיינו.

לכולנו יש חוזקות אישיות, אך לעיתים רבות איננו עוצרים לחשוב עליהן או שאיננו מודעים להן. התרגיל השבוע נועד לעזור לנו לזהות, לחזק ולעשות שימוש בחוזקות האישיות שלנו בצורה מודעת, מכוונת ומוגברת.

תרגול זה **משפר את ההרגשה הכללית והרווחה האישית**, מגביר את הביטחון העצמי ותחושת המשמעות, משפר מערכות היחסים, מעודד התפתחות וצמיחה, ומפחית לחץ וחרדה.

הרצאה זאמלעו הומור

ועכשיו לתרגיל הרגעה באמצעות הומור:

1. נמצא סרטון, תמונה מצחיקה, בדיחה או קטע מעיתון או ספר הומוריסטי (נבחר משהו קליל שמעלה חיוך וצחוק).

2. נצפה בסרטון, נתבונן בתמונה או נקרא את הבדיחה או הקטע שבחרנו לקרוא. נקדיש כמה דקות כדי ליהנות מהרגע המצחיק.

3. מומלץ לשתף בקטע שבחרנו עם חברים או בני משפחה.

שימו לב לתחושות שלכם אחרי התרגיל והקפידו על תרגול צחוק בשגרה שלכם

בהצלחה!

השבוע נדבר על ההשפעות החיוביות של צחוק והומור.

מחקרים רבים מצאו במהלך השנים כי לצחוק יש יתרונות רבים וכי הוא מעורר מנגנונים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים אשר משפיעים על הגוף, המוח והנפש שלנו בצורה חיובית. הצחוק משחרר אנדורפינים שמסייעים בהפחתת מתח וחרדה וכאב, מפחית הורמונים אשר קשורים למתח כגון קורטיזול, מחזק את המערכת החיסונית ואת בריאות הלב שלנו, ומשפר את איכות השינה ותחושת החיבור והחיוביות שלנו כלפי אנשים סביבנו.

יומן רגשות

השבוע נתמקד בחשיבות וביתרונות שבכתיבת יומן.

כתיבת יומן רגשות הנה כלי עוצמתי המאפשר לנו להתבונן ולהבין לעומק את העולם הפנימי שלנו ולהתמודד עם חוויות, רגשות ואתגרים בצורה אפקטיבית ובריאה יותר. דרך הכתיבה, אנחנו מקבלים הזדמנות לעצור, להתבונן, ולהקדיש תשומת לב לרגשות, דפוסיים, מחשבות, פחדים, וציפיות שאולי לא שמנו לב אליהם קודם לכן. כשאנחנו מבטאים במילים את מה שמתחולל בתוכנו, אנחנו בעצם נותנים לכך מקום ומאפשרים פריקה והבנה ומעניקים תוקף.

כתיבת יומן רגשות גם מאפשרת ליצור מרחק בטוח מהרגשות. הכתיבה מאפשרת לנו לצפות בהם מהצד, להבין את מקורותיהם, ולנסות לראות אותם באור חדש. זו גם דרך לשחרר תחושות של מתח, עצב או כעס בצורה מבוקרת, בלי לנסות להדחיק או להסתיר אותן. בנוסף, כתיבה עשויה להיות דרך לגלות תשובות לשאלות מורכבות, ולפתח חמלה וסבלנות כלפי עצמינו וכלפי אחרים, ואף יכולה לסייע לנו להשתפר

ולהתפתח וליצור שינויים משמעותיים.

לכתיבת יומן אישי אין חוקים והיא אינדיבידואלית לכל אדם. אנשים מסוימים מעדיפים לכתוב בהתאם לשאלות מנחות, ולעומתם אחרים מעדיפים כתיבה חופשית יותר ופשוט לתת לרגשות ולמחשבות לזרום.

תרגיל כתיבת יומן יומי:

ניקח יומן או מחברת ועט, ובסוף כל יום השבוע נקדיש בין 10-15 דקות למחשבה, רפלקציה וכתיבת התשובות שלנו לשאלות אלו ביומן:

1. איזו תובנה למדתי היום?
2. על אילו שלושה דברים אני הכי אסיר תודה היום?
3. האם חוויתי קושי או אתגר כלשהו היום? איך התמודדתי איתם?
4. האם היו רגעים או אירועים שבהם חוויתי סיפוק או שמחה היום?
5. האם עשיתי משהו בשביל עצמי היום?
6. מה מהיום שהיה הייתי רוצה לקחת איתי למחר?

בהצלחה!

גרילי קרקוע

השבוע נתרגל קרקוע.

הרבה פעמים כשאנחנו במתח, אנחנו נוטים להתנתק מהסביבה ולהתכנס לתוך עולם פנימי מלא במחשבות, פנטזיות ורגשות, שלעתים הם שליליים ומושכים אותנו למטה. תרגילי קרקוע עוזרים לנו להתחבר להווה, למציאות שסביבנו ועוזרים לנו לצאת מתוך עולמנו הפנימי במידת הצורך. תרגילי הקרקוע מסייעים לנו ליצור תחושה של יציבות כאשר אנו חווים הצפה רגשית ומסייעים בוויסות תחושות גופניות לא נעימות.

לתרגילי קרקוע יתרונות רבים. הם מסייעים בהפחתת מתח וחרדה ומניעת התקפי חרדה, ויסות רגשות, ושיפור הריכוז.

ועכשיו לתרגיל:

< נעמוד ישר, עם שתי הרגליים שלנו

על הקרקע ברוחב האגן והידיים שלנו בצידי הגוף.

< נעצום עיניים ונתמקד בתחושת כפות הרגליים על הקרקע. נדמיין שורשים שיוצאים מכפות הרגליים שלנו ונכנסים עמוק לתוך האדמה שהיא יציבה ופוריה, מתחברים לקרקע ומעניקים לנו יציבות. ניתן לדימיון לעוף, כך שלא משנה כמה סוער בחוץ אנחנו מוגנים ובטוחים.

< ניקח כמה נשימות עמוקות ונשים לב כיצד הגוף שלנו נעשה יציב ומחובר לאדמה.

אפשר להשתמש בתרגיל הזה בכל פעם שעולות תחושות לא נעימות – פיסיות או רגשיות, בשביל לסייע לנו להתמודד עם התחושות האלה בצורה אפקטיבית ויעילה יותר.

בהצלחה!

3 מיון מוצרן

השבוע נתמקד בתרגיל דמיון מודרך.

שיטת הדמיון מודרך, היא טכניקה שבה אנו משתמשים בדמיון שלנו ובכל חמשת החושים שלנו במטרה לדמיין תמונות או תרחישים חיוביים או לבקר במקום שבו נוכל לחוות רגשות חיוביים והרפיה נפשית עמוקה ולהרגיע את מערכת העצבים הסימפתטית שלנו הפועלת במצבים שאנו חשים לחץ ומצוקה.

תרגול דמיון מודרך עוזר לנו להפחית תחושות של לחץ וחרדה, לחוש הקלה ושלווה ולהתחבר לרגשות חיוביים יותר

ועכשיו לתרגיל שלנו:

1. נמצא תנוחה נוחה ונעצום את העיניים. ננשום נשימה עמוקה ונמלא את הריאות באוויר, ואז ננשוף אותו החוצה באיטיות.

2. נדמיין קרן אור רכה וחמימה יורדת

מעלינו ונוגעת בראשנו.

3. נאפשר לקרן האור להיכנס לגופנו ולזרום מטה, מרגיעה כל אזור שהיא נוגעת בו.

4. נדמיין את האור מתפשט מהראש ועד כפות הרגליים שלנו, ממלא אותנו בתחושת רוגע ושלווה.

5. כשאנו מוכנים, ניקח נשימה עמוקה, ונחזיר את תשומת הלב שלנו לחדר.

לאחר התרגיל, נשים לב לתחושה הקיימת בגוף ובנפש שלנו. נתרגל בכל פעם שנרגיש צורך להתחבר לרגשות חיוביים יותר, ולחוש מעט שלווה והקלה. תרגיל קצר זה יכול להעניק תחושת רוגע ומיקוד ברגעים עמוסים ומציפים וניתן לתרגל אותו כמעט בכל מקום.

בהצלחה!

סיכום

השנה הגיעה לסיומה ואיתה גם הסבב הראשון של פרויקט "עכשיו תורי", פרויקט ייחודי מסוגו שהקמנו כאן בבית החולים.

לאורך השנה, שלחנו בכל שבוע מייל ובו תרגיל, כלי או עצה מעולם התרפיה לשיפור הרווחה והבריאות האישית, הרגשית והנפשית.

ניסינו לעזור לכל אחת ואחד מכם להקדיש זמן לעצמכם ולשפר את איכות החיים שלכם ולהגביר את מידת הדאגה והטיפול העצמי, באופן שמשתלב בחיי היום יום כי אם אנחנו רוצים להיות שם עבור הסביבה שלנו בצורה טובה ויעילה, אנחנו צריכים לדאוג קודם כל לעצמנו. אם לא נדאג לעצמנו ולצרכים שלנו, לא תהיה בנו אנרגיה לדאוג לסביבה שלנו.

אנחנו מקוות שנרתמתם, שתרגלתם ואפשרתם לעצמכם רגעים קלים של מנוחה, חמלה ואהבה עצמית.

נתראה בפרויקט הבא!



© iluzi

מק"ט : 77101036

מרכז רפואי
מעיני הישועה
מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה
שירות סוציאלי

