

שלום קבוצה יקרה,

שמחתי ונהניתי להכיר אתכם ומקווה שגם אתם נהניתם.

מצרפת לכם סיכום קצר – תזכורת לכלים והתרגולים שלמדנו והמלצות להמשך

בתקווה שיעזרו לנו לעבור את התקופה הזאת בחוסן גבוה יותר

מאחלת לכם המון בריאות ואושר

יפית מצא

Yafit.happyways@gmail.com

050-6263162



הסוללה שלנו מתרוקנת...

עומס

תסכול

דאגות

חרדות

אי
ודאות



ואנחנו נשחקים



בינאישית

קוגנטיבית

פיזית

שחיקת החמלה

עייפות וחוסר אנרגיה

עייפות וחוסר אנרגיה

סוללה מלאה = העלאת החוסן

היכולת להתמודד ולהתאושש באופן מוצלח עם מצבים קשים/טראומטיים

• בכל אדם טמון פוטנציאל התמודדות עם משברים

• קיימים מגוון דפוסים ותגובות ללחץ

• לכל אדם סגנון ההתמודדות הנכון והטבעי לו

יש חשיבות להכרה ותרגול של דפוסי ההתמודדות השונים

על מנת להרחיב את מאגר הכלים העומדים לרשותנו בעת משבר



תחומי אימון

אפשר וחשוב להטעין את הסוללה האישית שלנו באמצעות אימון ותרגול



פיזי



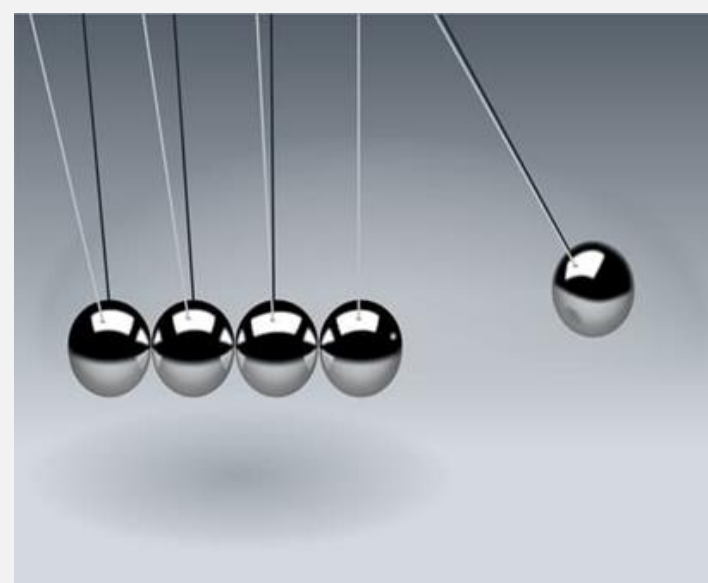
רגשות



יחסים



גישה



הטמעת הרגלים

גישה

זכרו כי "מה שמואר צומח" – בחרו נקודת מבט מיטיבה

הפחיתו צפיה בחדשות

הכניסו תכנית מעודדים

התחברו לערוצי החדשות הטובות, הומור, שיחות מעודדות

לימדו משהו חדש

קורסי אונליין/הרצאות, פיתוח תחביבים

התמקדו במה שעובד בחייכם



רגשות

יש לנו את הרשות להיות אנושי

- יש מקום ותפקיד לכל הרגשות וחשוב לתת מקום לכולם
- חשוב שנזמן רגשות חיוביים: הכרת תודה, שמחה, הומור, התלהבות

מהדברים הקטנים



מערכות יחסים

חזקו והעמיקו מערכות יחסים מיטיבות



- שאלו שאלות להעמקת ההיכרות
- פרגנו ברוחב לב ובאותנטיות
- מצאו סיבה לחגוג יחד
- הדגישו חוזקות
- הביעו קרבה
- הסתכלו בעיניים
- הוו דוגמא אישית לקשר שתמצו

פיזי

הקשר בין גוף ונפש משפיע מאוד על הרווחה הנפשית מבחינה ביולוגית,

פיזיולוגית ומנטאלית גם יחד – גוף, נפש ומח

- **שלב פעילויות מעוררות** הן משחררות הורמונים המעלים את רמת

האושר ומגבירים את רמת האנרגיה החיונית והחיובית בגופנו - מקלחת

בוקר או ספורט בעצימות גבוהה

- **הכניסו פעילויות מרגיעות** - טיולים בטבע,

נשימות או מדיטציה - כדי לייצר שקט, רוגע ושלווה

ולהפחית רמות חרדה

- **זכרו לתת מקום וזמן לשינה מספקת**



הטמיעו הרגלים



decision

D

קבלו החלטה

doing

D

פעולה קונקרטית

daily

D

יום יום

בחרו הרגל שתרצו לשלב בשגרת חייכם

תרגול רגשות

- כתבו 5 תודות ליום
- צפו בסרטון מצחיק



תרגול גישה

- תנו פרשנות מיטיבה לסיטואציה מרגיזה
- הכניסו הסחת דעת נעימה למשך 10 דקות, כל יום

תרגול בפן הפיזי

- צאו להליכה כל יום למשך 10 דקות לפחות
- שלבו מתיחות באמצע יום עבודה
- שלבו מדיטציה קצרה בשגרתכם

תרגול מערכות יחסים

- פרגנו כל יום למישהו על משהו קונקרטי שעשה
- שאלו שאלת התעניינות להעמקת היכרות

התחילו בפעולות קטנות
ועקביות -בצעדים קטנים
והשינוי לא יאחר להגיע..

Never let a good
crisis go to waste.

Winston Churchill

quote fancy



&גלי אבירם

יפית מצא

050-6263162

050-6263282