

מלחץ לרגיעה

אימון וליזוי אישי, מסייע ונותן כלים שעוזרים ומתאימים לנו באופן אישי להפחתת מתחים ולחצים.

להלן רשימת טכניקות אפשריות, חישבו:

★ אילו מהן מתאימות לכם?

★ מה הייתם מוכנים לאמץ מחדש לשגרת יומכם?

סמנו לפחות 5 טכניקות חדשות לאימוץ.

טכניקות שכליות

- רשימת המשימות המטרידות, סדר עדיפות והקצאת זמן לביצוען.
- "זמן דאגה" - כשאנו מוטרדים המחשבות מציקות לנו, יש להקצות זמן מוגדר לטיפול וניתוח הדאגה ובכך להרגיע את התודעה שלנו.
- מיפוי לתחושת הלחץ - לחשוב מה מלחיץ אותי, מה הגורם, מה יעזור לי?
- משחק "5 הגדולים שלי" - לציין כל ערב את 5 הדברים שנהנתם מהם, החל מחוויות קטנטנות ביום, הדבר ממקד את המחשבה והמוח בהצלחה ובתחושה חיובית.
- סגירת נושאים פתוחים ומרוקני אנרגיה.
- ארגון הסביבה הפיזית.

טכניקות גופניות

- פעילות גופנית אשר מהנה אתכם, תורם מיד לשיפור ההרגשה הנפשית והגופנית.
- נשימות איטיות וארוכות, שיטה זולה ופשוטה.
- ישיבה ויציבה נכונה.
- מתיחות לשחרור מתח באיברי הגוף השונים.
- יוגה
- עיסויים שונים-שיאצו, רפלקסולוגיה ואחרים.

טכניקות ריגשיות

- כתיבה אינטואיטיבית-מאפשרת לפרוק מתחים על הנייר.
- שיתוף אחרים בלחץ ובמקרה.
- התייעצות עם יועץ מומחה בתחום.
- בניית משפט שמעצים ומחזק, לומר אותו שוב ושוב.
- בכי-אמצעי מצוין לשחרור.
- הצחקוק יפה לבריאות-עשו זאת במודעות, השתמשו בכל מיני עזרים כסרטים, ספרים, עיתונים, תוכניות ואנשים מצחיקים.
- טיילו בטבע- בים בפארק ובכל מקום שמרגיע ועושה לכם טוב.
- היו עם אנשים שמרגיעים אתכם ועושים לכם טוב.
- הקשבה לליבכם למשאלותיו ורצונותיו.
- למדו לומר לא!
- אל תתלוננו- יוצר מתח פנימי.

טכניקות תזונתיות

- תזונה מאוזנת הכוללת שפע של ירקות ופירות טריים.
- שתיית מים בשפע.
- ודאו שאתם מקבלים די ויטמינים ומינרלים בתפריטכם.
- הפחתת צריכת קופאין.

טכניקות נוספות

- הבעירו **קטורת** או מיחם עם שמנים אתריים להרגעה.
- **דמיינו לעצמכם תמונה מרגיעה** של מקום או מצב שבו אתם חולמים להיות.
- טכניקות **מדיטציה** שונות
- קחו יום **חופש**, או חופשה של מספר ימים.
- עבדו על **שינוי גישה** והתאמנו על כך.
- **תפילה**
- האזנה ל**מוזיקה** מרגיעה.

**האם אתם מוכנים להתחיל?
מה יעזור לכם ליישם? תכנון, קביעה ביומן, מישהו תומך?**

משימה להעצמה אישית

לעשות רשימה של כל הדברים עליהם את/ה יכול להגיד תודה בחיים לעצמך, לאחרים, ליקום.

זה כולל את הדברים שיש בך, הדברים שיש לך, וכל הדברים שאת/ה יכול להגיד עליהם תודה מסביבך.

לאחר שנתת לרשימה לפחות 5 דקות שלמות, שים/י לב מה התחולל בך.

לרשום על הנייר איזה תחושות (גופניות), רגשות (בלב), במחשבות (בשכל) עולות בך בעקבות הרשימה.

כהמשך, אני מזמינה אותך במהלך השבוע הקרוב לרשום בסוף כל יום איזה תודות את/ה יכול להוסיף לרשימה או התבהרו באותו יום.

* * * * *

הטענה היא שהכל נמצא בדרך בה אנו מספרים לעצמנו את סיפור חיינו, ושבעצם אנחנו יותר ממה שאנחנו חושבים.

שאלון של תן וקח

הלימוד לתת לעצמך חשוב כדי לשמור על זרימת השפע בחייך. אם אינך יודעת כיצד לתת לעצמך, תהיה חסימה בזרימה, ובסופו של דבר תרגישי בה.

השאלון נועד כדי לבדוק מה היחס בין הנתינה לקבלה. שלב הזיהוי הוא השלב הראשוני בדרך לשינוי.

1. עני על השאלות הבאות:
כמה זמן את משרתת אחרים?
כמה תפקידים את ממלאת או מילאת בעבר?

2. רישמי ביום אחד כמה פעמים את מתבקשת:
להקדיש זמן
להקדיש אנרגיה
להציע רעיונות
להביע אהדה או לתמוך רגשית
להאזין ולהגיב

3. עכשיו רשמי את מספר הפעמים באותו יום, שמישהו אחר:
הציע לך עזרה
עשה משהו למענך באופן ספונטני, בלי שהתבקש
טיפח אותך
הקשיב והגיב
הביע אהדה או תמך רגשית
צפה מראש צורך שלך

האם את נותנת יותר משאת מקבלת? אם כן, את חייבת לנסות לשנות את המצב. אינך יכולה להכריח אחרים לתת לך, אבל את יכולה לוודא שאת מקדישה לעצמך אותו זמן שאת מקדישה לזולת.

הערכה עצמית

התרגיל נועד לחיזוק הערכה העצמית של המתאמן. קביעת מדדים למצב הרוח היא התחלה ראשונית של העבודה להעלות את חווית מצב הרוח, הערך העצמי שלי, ושביעות הרצון שלי בחיים.

שלב א'

מודדים את מצב הרוח ועוקבים אחריו במשך חודש. איך עושים זאת? מכינים טבלה יומית. לחצות את הדף לשניים. בצד ימין לכתוב את הנושא: דברים שעושים לי מצב רוח טוב, ובצד השני דברים שעושים לי מצב רוח רע. כל יום למלא ולכתוב (לא לפספס אף יום) את הדברים שעשו לי מצב רוח טוב או רע באותו היום. לציין בקצרה את הסיטואציה.

שלב ב'

בסוף השבוע להתבונן ברשימות ולהבחין מה המשותף? בנוסף, לתת ציון מ 1-10 איך מתחילים את היום, עם איזה מצב רוח? איך המצב רוח באמצע היום? ואיך לפני השינה? 3 פעמים ביום לדרג את מצב הרוח. בסוף השבוע לתת ציון ממוצע להבחין מתי אתה במצב רוח טוב יותר ומתי פחות.

טבלת יומית למדידה מצב הרוח שלי

יום בשבוע
תאריך
שעה
דברים שגרמו לי הרגשה טובה (אפשר לציין מספר דברים)
דברים שגרמו לי הרגשה רעה
סיכום יומי של מצב הרוח (לסכם 1-10 לפני השינה)

דיווח שבועי

שמתי לב שבשעות מסוימות _____
קורים לי בעיקר _____
ובימים מסוימים קרו לי _____
סה"כ היה שבוע _____

דיווח חודשי

היה לי חודש _____
מכאן אני יודעת לומר על עצמי ש _____
יש לי הרגשה שאני זקוקה ליותר _____
ופחות _____

תיכנות חיובי

1. על כל מחשבה שלילית, או משפט שלילי שאתם מבטאים – חישוב/הגידו שלוש מחשבות או שלושה משפטים חיוביים
2. השתדלו לנסח משפטים בחיוב ולהוריד ככל האפשר מילים כמו "לא", "אף פעם", "בלי"
3. כשאתם נמצאים בחברת אנשים, חפשו אנשים חיוביים המקרינים שמחה והתחברו אליהם.
4. נתקלתם בבעיה? במקום לדאוג ולהציף את ראשכם במחשבות שליליות, דמיינו שפתרתם את הבעיה על הצד הטוב ביותר, ואתם חשים שמחה וסיפוק.
5. חפשו במחשבה השלילית העולה בכם את הטעויות הלוגיות שלה. למשל הגזמה, הכללת יתר, חשיבה אבסולוטית של "הכל או לא כלום". בנו משפט חדש בלי העיוותים האלה. "אם אכלתי שוקולד, הלכה לי הדיאטה" אפשר להחליף ה"אכלתי שוקולד" ב - קילקלתי את הדיאטה, לא אוכל יותר.