

מאסטר סלפקאר

פרוטוקול תחזוקה מעשי להולכים בדרך

כדי להתמודד עם אתגרי החיים, לחשוב בצלילות והגיון, לפגוש את הרגשות שלנו ולנווט את הדרך בהצלחה אנחנו צריכים צידה לדרך. הרבה מאיתנו עשו ועושים את המסע כשאנחנו מרוקנים. ואז, על פניו אנחנו עושים את העבודה אבל בפועל שינוי אימיתי ואינטגרטיבי לאורך זמן לא באמת מתממש.

זה קורה כי אין לנו מספיק משאבים פנימיים וחיצוניים כדי להטמיע את הטרנספורמציה וההתפתחות שלנו.

זה כמו לעלות הר כשאני רעב ובלי חטיפי אנרגיה בדרך. כשאגיע לפסגה, האם באמת נהנתי מהדרך או שרק שרדתי כדי להגיע לשם? האם אני באמת קבלתי משו מהמסע או שהוא יזכר לי כמו חוויה אינטנסיבית מידי שלא באמת הצלחתי להיות נוכח בה. עושה הגיון לא?

יש לזה הסברים ביולוגיים ופסיכולוגיים שמדברים על היכולת של המח ומערכת העצבים שלנו להתמודד ולעבד את הגירויים שאנחנו מקבלים, ללוסט את הגוף ולהעביר מידע אל האברים השונים בצורה מווסתת ורצויה.

אני מציע לכם כאן פרוטוקול שמחבר בין חומר לרוח, בין ידע אקדמי לחוכמות רוחניות.

אני מציע לכם קריסטל של כל מה שהתנסיתי בו ב 15 שנים האחרונות. וכל מה שאני חי היום.

בנוסף, אני מניח כאן קריאה רצינית לתת לעצמכם מתנה עבור מימוש הפוטנציאל שלכם.

בואו נתחיל.

תזונה.

מודעות לתזונה, ללמוד ולהתנסות בתזונה שנכונה לי, לתחזק ולהשתנות בהתאם לתקופה. מומלץ בארוחה הראשונה ביום לאכול חלבונים ושומנים (ביצים ואבוקדו נגיד). אם אוכלים פירות אז עם אגוזים כדי לשמוע על ערך גליקמי (סוכרים) מאוזן בדם. ללא כחמימות בבוקר. להקפיד לאכול חלבונים ושומנים בארוחות במקביל לירקות וכחמימות מלאות. להמנע ממזון מעובד כמה שאפשר. כל זה (ועוד) מאפשר לגוף לאגור וליצור מקורות אנרגיה איכותיים שממשיים את הגוף בהתמודדות עם אתגרים לאורך זמן.

שינה.

לישון כמה שאפשר בשעות הטובות (07:00-22:00). לקראת השינה: להוריד מסכים, תאורה לבנה ותאורה עילית. להפחית בסיטואציות או שיחות מאתגרות, להשתדל "להוריד הילוך" לקראת השינה. בהתעוררות: לקום בעדינות (לא ישר למסכים ומשימות), לקחת זמן להתאושש מהשינה בנחת, למתוח את הגוף בעדינות, מומלץ להתחבר לאיכות של הודיה.

תנועה.

לעשות פעילות אירובית של מעל 20 דקות כל יום (הליכה, ריצה וכו) להקפיד על תנועה יומית. להזרים את הדם. מומלץ לפחות 2 אימונים מלאים בשבוע (אימון שמאמץ ומאתגר את הגוף). לגוון בסוגי התנועה והספורט השונים. הכי חשוב - התמדה (גם אם זה 5 דקות ביום - "לעלות על המזרון" כל יום)

תרגול בוקר.

לקום בעדינות, לנקות את הגוף, לשתת מים וכו (לא סוכרים וקפאין, זה בהמשך), *בהתמדה* תרגול תנועה/מתיחות בבוקר (מינימום 5 דקות), קפאין *רק* אחרי שעה וחצי אחרי ההתעוררות - זה מאפשר למנגנון ההתעוררות הטבעי-הורמונלי של הגוף להכנס לפעולה) + מאפשר לקפאין להיות בוסט אמיתי ולא מעקף של התעוררות.

קשרים ותמיכה.

השקעה במערכות יחסים שנעים ובטוח לכם להיות בהן. כאלה שיותר תומכות וכחות מאתגרות. לשתף באומץ, להקשיב בלי לתת עצות. תציעו תמיכה וקבלו אותה. השקיעו בזה, זה נושא חיוני.

שתייה והידרציה.

להקפיד לשתות מים והוסיף אלקטרוליטים/מלחים/מי קוקוס לפחות פעם ביום.

משמעות וכוונה.

לזכור מה באמת חשוב ברמה היומית וברמה הרחבה יותר של מסלול החיים. פעם בכמה זמן לקחת זמן ולכתוב/לעשות רפלקציה על מה באמת חשוב, איזה ערכים, מעשים ונתיב חיים אתם מעריכים ומרגיש לכם משמעות! שאלה תומכת: אם היית מסתכל אחורה רגע לפני מותך, באיזה סוג של חיים היית מתגאה ושמח שבחרת? לכו לכיוון הזה. לנוע מתוך משמעות הופך את החיים למשמעותיים.

זמן שקט.

ליצור זמן שקט יומי עם עצמך בטבע או מקום אחר שעושה לך טוב. בלי טלפון, בלי לעשות משו מיוחד. פעם בכמה זמן ליצור זמן כזה למספר שעות/ימים בהתאם ליכולת. שם קורה הקסם האמיתי, חשיבה יצירתית מקבלת מקום ואנחנו מתחברים לעצמנו מעבר לרעשים מבחוץ.

חשיפה לשמש.

חשיפה יומית, בעיקר קרני שמש אדומות (שקיעה וזריחה) בהתאם לסוג העור שלך. שימו לב להתאים את החשיפה למה שנכון ותומך בגוף.

פעולות מפנקות.

להקדיש זמן, מרחב ומשאבים לפעולות מפנקות ולא מאתגרות עבור עצמנו. כאלה שאנחנו יכולים להרפות בהן טוטאל. לעשות את זה באופן יומיומי, גם אם זה רק 5 דקות. פעולות כמו: מקלחת חמה, הליכה יחפה בטבע, ארוחה טובה, מסאג', כרבולים עם הכרית במיטה, סרט נעים (ללא אלימות), לצייר/לשיר/לרקוד, לכתוב, לשמוע מוזיקה עם תדרי ריפוי (healing hertz), תערוכות אומנות וכל פעולה שאתם מרגישים שאתם מפנקים את עצמכם. זה הבסיס לקבלת פעולות כאלה במערכות יחסים שלכם וזה יוצר רישום פנימי של דאגה ואהבה עצמית. זה עוזר לגוף שלנו לסמוך שאנחנו דאגים ואוהבים.

הגיינה אנרגטית.

זה לא עניין של היכים ואנשים רוחניים אלה של תשומת לב וניקיון של המרחב האנרגטי שהגוף שלנו יוצר ואוגר. דוגמאות: לאורך היום להיות במקומות שמרגישים נעים, לסדר את הבית באופן נעים ותומך ולשחרר חפצים שמעמיסים, לשקשק ולנער את הגוף אחרי רגעים מאתגרים, אינטנסיביים או מקומות הומי אדם. לנקות את הגוף עם עשן של מרווה או כל צמח אחר שעובדים איתו, להשטף במים חיים וצלולים. וגם כל פעולה אינטואיטיבית שאתם מרגישים בה שהאנרגיה שבתוכם וסביבכם התנקתה ואתם באנרגיה שאתם רוצים לעצמכם

כל מה שהצעתי כאן הוא כהשראה והדרכה אל הדרך שלכם לטפל בעצמכם. התמקדות בתחומים שמוצעים כאן היא חשובה. תנסו, תחקרו, תעמיקו עוד וצרו לעצמכם את הריטואלים שעובדים לכם. שחררו כלים שלא רלוונטיים אלכם. לפני כל שאר הדברים אתם הכי חשובים. אם אתם דואגים לעצמכם אחרים יכולים לדאוג לעצמכם. זה הדבר הכי משתלם שאתם יכולים לעשות. לכו על זה, בהצלחה והנאה !