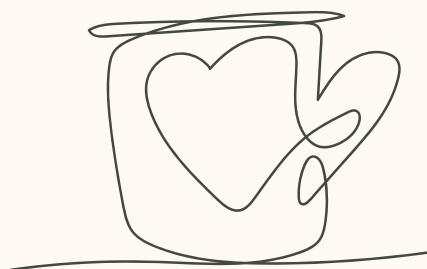


חטיף אנרגיה לדרך

כלים למשאוב הגוף



**שקיעה, טמפרטורה מושלמת, טריליון
צבעים בשמיים, מסתכלים על השמש
שוקעת וזה רגע מושלם...
איך זה מרגיש לחשוב על זה?**

הגעת למדריך ראשוני ומבואי המציע כלי
ל"התמשבות" (RESOURCING) - שימוש במגוון
כלים להזנת הגוף באנרגיה ותחושה טובה.

הגוף שלנו בנוי כדי לחיות. יש בתוכנו מנגנוני
ריפוי פיזיים ונפשיים שעוזרים לנו להתמודד עם
אתגרים, טראומות ומחלות. לפעמים אנחנו
יוצאים מאיזון וצריכים עזרה חיצונית של תרופות
ואנשי מקצוע. אך אם לא זה הסיפור,
כל שעלינו לעשות הוא להתחבר למשאבים
שבגוף ולאפשר לו לרפא בעצמו.

**איך אנחנו יכולים לעשות את זה?
על ידי פוקוס, תשומת לב והקשבה מודעת
ונוכחת בתחושות גוף נעימות.
כדי לעורר אותן, לפעמים ניעזר בזיכרון או חפץ
בעלי משמעות חיובית עבורנו.
אם אנחנו שוהים עם תחושה טובה היא אט
אט מתעצמת וגדלה.
היא "מזינה אותנו" במשאבים.**

כולנו מכירים את תחושת ההתמשאות
כשאנחנו נזכרים ברגע טוב, מחזיקים חפץ
משמח או פשוט מרגישים תחושה טובה בגוף.
כשגיליתי את עבודת ההתמשאות הרגשתי
שקיבלתי מבנה לדברים שבעצם תמיד ידעתי.
נזכרתי שהייתה לי חולצת מזל לדייטים
ושרשרת מזל. תמיד נהנתי "לגמוע" תחושה
טובה במקומות שעושים לי טוב ונזכרתי שיש
דברים שנותנים לי **משאבים ואנרגיה**.
כשהתחלתי לעשות את זה בכוונת תחילה תחת
מבנה יזום מסוים, גיליתי שאנחנו ממש יכולים
לקחת "חטיף אנרגיה" בתוך המסע של החיים
והדבר הזה אשכרה עובד!

כשאני מרוקן - לא משנה כמה טובה החוויה
תהיה או כמה אני מומחה בתחום מסוים, אני
לא ממש נהנה ובסופו של דבר אני יכול
להשתמש רק בחלק מהפוטנציאל שלי.
כשיש לי אנרגיות - יש לי משאבים להתמודד
עם אתגרים, לחשוב יצירתית, לבטא את הרגש
שלי ולהנות מרגעים טובים.

**בואו נלמד איך לתת לעצמנו חטיפי
אנרגיה טבעיים לדרך.**

תרגול

מה יהיה בתרגול?

☀ תרגילי כתיבה

☀ תרגיל אינטגרציה

צריך שיהיה איתי

30 דקות פנויות, כלי כתיבה, מחברת, כלי למדידת זמן ופלאפון על מצב טיסה לצמצם הסחות דעת. משהו מפנק לשתות אם בא לי וישיבה במקום שקט ללא הפרעות.

תרגיל 1 - משאב מתחושה

סנטר

ניקח 5 נשימות עמוקות עם אנחת רווחה טובה, נשהה כמה רגעים בשקט ונתמקד בנשימה.

התבוננות

נכוון שעון • ל- 2 דקות, נשב בישיבה שקטה ונתבונן בגוף (עיינים עצומות מומלץ).

איתור

נאתר אזור בגוף שאנו מרגישים בו תחושה שנמצאת באזור של: נעים, מתרחב, מתוק, חמים, מסאז'. ברגע שזיהינו את התחושה הזו, ניקח לשם 5-10 נשימות עמוקות ונתבונן מה קורה בגוף.

כתיבה

נכתוב באיזה אזור אני מרגיש את התחושה הזו? איך התחושה הזו מרגישה פיזיולוגיות? ממש נתאר טמפרטורה, צורה, מבנה, תנועה...

תוספת

ניקה 3 נשימות עמוקות ונכתוב אם יש עוד דברים שאנחנו מרגישים סביב התחושה הטובה?
(ככל שיהיה לנו יותר מידע ככה יתרחבו היחסים שלנו עם התחושה)

עוגן

לסיום, ניתן שם לתחושה הזו כדי שנוכל לחזור אליה בעתיד.
לדוגמא ✨ שמש נעימה בחזה, וורוד נעים בלב, אדמה טובה בבטן...
חזרו על השם ותראו האם הוא מעורר בכם את התחושה הטובה.
אם כן זה שם טוב, אם לא חפשו שם אחר

דגשים לשימוש הכלי בהמשך

וטיפ קטן לדרך ☀

ככל שנתבונן ונשהה בתוך התחושה כך התחושה תגדל ותתעצם. גם אם לא קורה כלום ואנחנו לא מרגישים, המתינו, סבלנות. זה דורש תרגול ממש כמו לרכב על אופניים. אם ניסיתם ולא הצלחתם, זה בסדר, עשיתם המון. עצרו ונסו בפעם הבאה.

תרגיל 2 - משאב מזיכרון

סנטר

ניקה 5 נשימות עמוקות עם אנחת רווחה טובה, נשהה כמה רגעים בשקט ונתמקד בנשימה.

הזמנת זיכרון

נביא לתודעה זיכרון ממש טוב שיש לנו מהחיים. זיכרון פשוט וחיובי בלי רגשות שלילים. **לדוגמא** ✨ "הייתי בן 5 ואכלתי גלידה בים והכל נזל עלי והיה לי כיף." או **לדוגמא** ✨ "בשבת האחרונה הייתי בים, השמש הייתה נעימה, עליתי על גל וראיתי את הצלילות של המים." **שימו** ❤️ שהזיכרון מעלה בכם תחושה טובה בלי רגשות שליליים נלווים.

איתור

אם מצאנו - זה הזמן להתפנק! נשהה בתוך הזיכרון הזה, נדמיין שאנחנו בתוכו ושהוא מקיף אותנו 360 מעלות.

כתיבה

נכתוב במחברת על הזיכרון הזה בפירוט רב.

- › מה היה בו, שעה ביום, מי היה איתי, איפה הייתי, מה היה סביבי?
- › מה אהבתי בזיכרון הזה?
- › מה התחושות שאני מרגישה עכשיו כשאני נזכרת בזיכרון הזה?
- › נפרט איפה בגוף אני מרגישה תחושה חיובית?
- › נתאר איך התחושה הזו מרגישה פיזיולוגיות: טמפרטורה, צורה, מבנה, צבע, תנועה אם יש?

הפסקה

ניקה 3 נשימות עמוקות.

נקרא את מה שכתבנו ונתבונן בהשפעה על תחושות הגוף. נשהה בתוך התחושות הטובות ונרגיש את ההתמשאות של הגוף.

עוגן

לסיום, ניתן שם קליט ופשוט לזיכרון (1-3 מילים) כזה שיעזור לנו לחזור אליו בפעם אחרת. חזרו על השם וראו האם הוא מעורר בכם את התחושה הטובה. אם כן זה שם טוב, אם לא חפשו שם אחר.

דגשים לשימוש הכלי בהמשך

וטיפ קטן לדרך ☀

ככל שנתבונן ונשהה בתוך הזיכרון כך הזיכרון יגדל ותתעצם. גם אם לא קורה כלום ואנחנו לא מרגישים, המתינו, סבלנות. זה דורש תרגול ממש כמו לרכב על אופניים. אם ניסיתם ולא הצלחתם, זה בסדר, עשיתם המון. עצרו ונסו בפעם הבאה.

אינטגרציה

ב-3 דקות הבאות • נשב בישיבה שקטה ונכתוב:

- » שם של התחושה הטובה מהתרגיל 1 ושם של הזיכרון מתרגיל 2 (תמיד תוכלו לחזור לשמות וכמו לקחת חטיף אנרגיה ולהתמשאב).
- » מה הדבר החדש שלמדתי בתרגיל הזה?
- » מה חי בגוף שלי עכשיו?
- » מה אני לוקחת איתי להמשך הדרך?

תרגילים אלה זמינים עבורכם לשימוש בכל רגע,
בחינם, בהמשך הדרך.

☀ **בנוס להעמקה**

ליצור קשר עם חבר.ה ולשתף באינטגרציה למען
הטמעה טובה של מה שלמדנו. זה לא בום טראח
וסיימנו, אלא תהליך שלם.

השלמנו יחד את הצעד הראשון לכלים למשאוב הגוף!

היית רוצה להעמיק עוד עם המשאבים שיש בגופכם?
לתמוך בעצמך שקשה ולהרים את עצמך כשרע?
לנוע ביום יום יותר עירניים ופחות עייפים?

עוד כלים להתמודד עם חוויות קשות עם יותר אנרגיות?

☀ **בואו נמשיך להתפתח יחד**
למידע על קורסים וערכות נוספים
וביניהם "חטיף אנרגיה לדרך" -
כלים למשאוב הגוף

להמשיך להתפתח

שניה לפני שנסיים,
המשוב שלך יעזור לי ללמוד ולהתפתח ואשמח
מאד אם תמלא.י אותו :) לכל עונה אשלח במייל
הנחה על המוצרים שלי

למילוי משוב

