



SLOW
DOWN

מיינדפולנס לבוקר ויום רגוע וחיובי

מיכל מיינדפולנס

תוכן עניינים



נעים להכיר...3

בדיקת רגשות...4

מדיטציות לבוקר...5

self care...6

מרחב עבודה רגוע...7

נשימות משולשות...8

ציור מרגיע...9

נשימות בחמש אצבעות...10



כתיבה אינטואיטיבית...11

מטרות...12

הכרת תודה...13

צביעה- עוד תרגול מיינדפולנס...14

הצהרות חיוביות...17

בלי טלפון...19



נעים להכיר!

אני מיכל. בת 31. נשואה לרימון וגרה בלונדון. לפני שבעה - שמונה חודשים עברתי שבץ מוחי ששיתק את כל החלק הימני שלי, הדומיננטי. מאז אני לומדת ללכת מחדש, לדבר, להפעיל את יד ימין שמשותקת. האמת זה קשה. ואני חושבת שאם לא הייתה לי שגרה של מיינדפולנס לא הייתי יכולה להתמודד עם זה. גם שלא יכלתי לעשות כלום, להזיז כלום (התחלתי ממ-100% שיתוק) תמיד יכלתי לתרגל מיינדפולנס. זה היה שם עבורי. ולא ויתרתי על זה אפילו יום אחד.

כל החיים חייתי עם כאב כרוני. יש לי תסמונת של גמישות כרונית. בארץ לא היו מספיק רופאים לזה, ולא הכירו את התסמונת. כאן בלונדון בוודאי יש יותר אנשים אז רואים את זה יותר. עברנו לכאן, בעלי ואני לפני ארבע שנים. ואני מטופלת כאן. המיינדפולנס הצליח לעזור לי עם הכאב הכרוני, והאמת למדתי אותו עבור זה. הבנתי כמה לחץ משפיע על הגוף שלי וכמה מחשבות שליליות משפיעות על התודעה שלי. והתחלתי ללמוד להתמודד עם כל זה. לא צריך מחלה כדי להבין שצריך לחיות יותר טוב. הלחצים היום יומיים קשים לכולם. ואם אנחנו לא נעשה כלום בסוף נתפוצץ או נשקע בדיכאון.

המיינדפולנס יכול לעזור לנו לפתוח את הבוקר הרוגע וחיוביות, כך שכל היום שלנו יהיה חיובי. ואני אראה לכם בחוברת הזאת איך עושים זאת.



בדיקת רגשות

עכשיו, אני מרגיש/ה...



אני יודע/ת למה אני מרגישה ככה...

מה יכול לעזור?



מדיטציות לבוקר

תרגול בעזרת הקלטות

- [מדיטציה להתעורר בבוקר](#)
- [מדיטציה ארוכה למי שלוקח יותר זמן](#)
- [מדיטציה מהירה למי שאין זמן](#)
- [מדיטציה לחרדה](#)
- [מדיטציה ללילה טוב](#)
- [מדיטציה להירדמות מהירה](#)

מדיטציה בזמן צחצוח שיניים

מיינדפולנס אפשר לתרגל גם בפעולות יומיות. נגיד בפעולה כמו צחצוח שיניים, שאנחנו עושים פעמיים ביום, באופן קבוע, אפשר להצמיד תרגול וכך לשמור על הרגל לתרגל. בזמן צחצוח שיניים נשים לב לחמשת החושים. נשים לב למגע של המשחה בפה, בשיניים. נריח את המשחת שיניים, מה הטעם שלה? כאילו זה פעם ראשונה שאני טועמת את זה. המגע של הרגליים עם הרצפה. מה אני רואה במראה? איזה צבעים? צורות? זה מיינדפולנס וזה תרגול.

תרגול בזמן שתיית קפה

שימו לב לטעם, כאילו אתם טועמים קפה לראשונה. שימו לב האם יש קור או חום ביד, מהכוס. מה הריח של הקפה? כל זה במקום לקרוא עיתון או לגולל בפייסבוק, ופשוט להיות ברגע.

מדיטציה במקלחת

כמו שאמרתי, לא חייב לתרגל מיינדפולנס, רק במדיטציה. אפשר לתרגל בכך ששמים לב לחמשת החושים שלנו, בפעולות שונות. אז שימו לב לתרגול באמבטיה. שמים לב אם זרם המים חם או קר, מקשיבים למים, מסתכלים על הצבעים באמבטיה, מרגישים את המים על הגוף, מריחים של השמפו. פחות חושבים מה ההוא. אמר לה הוא.



-Self care

מה הבחירה שלך היום?

ללמוד

לפגוש חבר/ה

הכנת
ארוחה טעימה

מדיטציה

קריאת ספר

אמבטיה חמה





מרחב עבודה רגוע

סדר וניקיון מדיטציה

אני אוהבת להתחיל ממדיטציה קצרה. זה מנקה לי את המחשבות ומכניס אותי ופרודקטיביות. אם אתם לא מתחברים למדיטציה, כמה נשימות עמוקות יעזרו גם! תראו איזה שינוי זה עושה בפרודקטיביות שלכם!

מאוד חשוב שיהיה לנו מרחב עבודה רגוע במהלך היום. בין אם יש לך משרד, או שאת אמא שנשארת בבית עם הילדים, מרחב מבולגן גורם לנו ללחץ גם בלי שאנחנו מבינים. אז קחו את הכמה דקות לסדר את המרחב שלכם, זה שווה את זה!

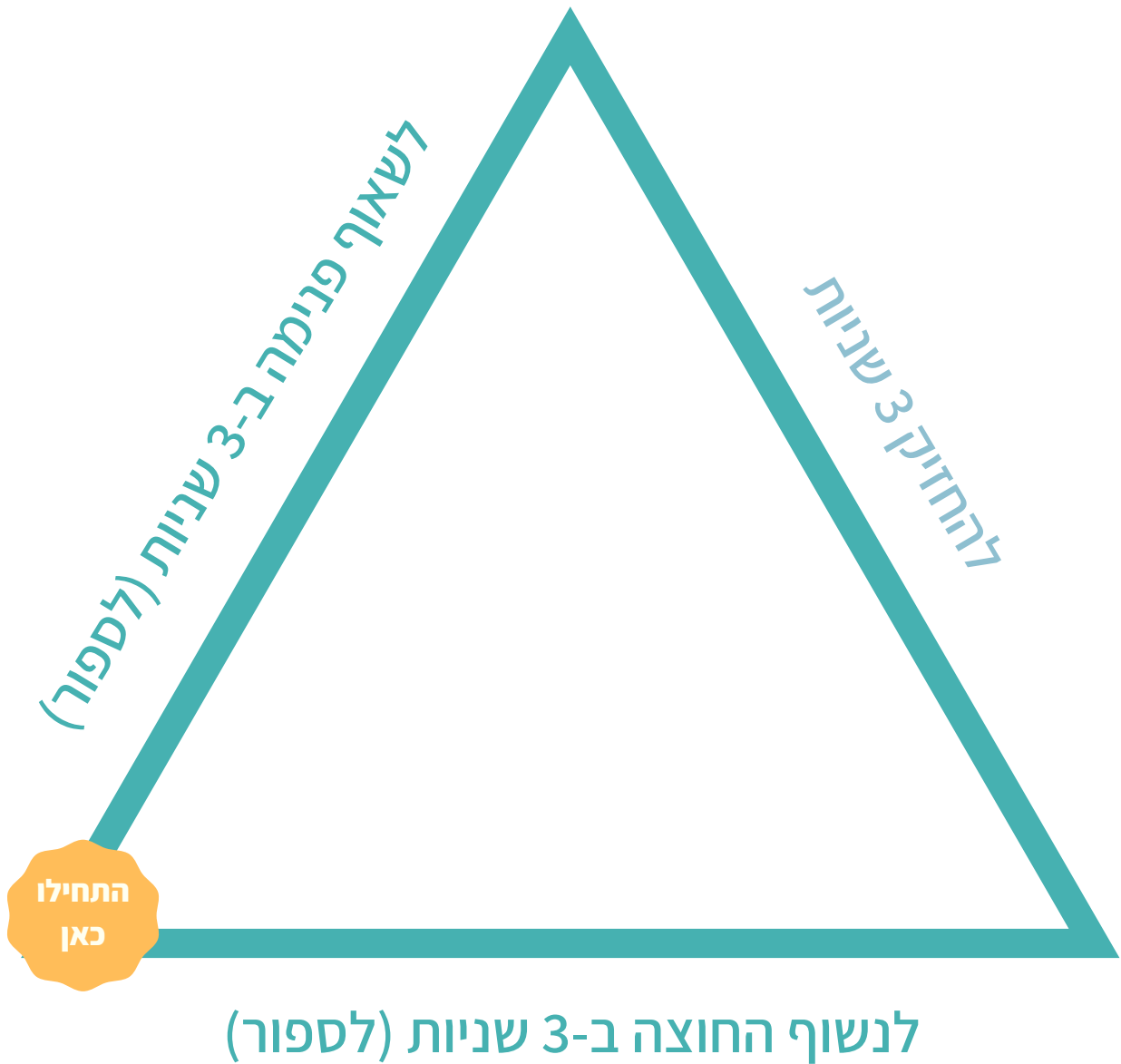


טלפון

טלפון, מאוד מלחיץ מבלי שאנחנו יודעים. עוד לא התחיל היום, וכבר 5 התראות מהגן של הילד, לקוחות, פגישות עבודה שיש לזכור, אתרי חדשות... הכי טוב שהטלפון לא יהיה במרחב העבודה שלכם, גם כדי למנוע הסחות דעת וגם סתם גילול בפייסבוק. אם אתם לא יכולים להשאיר אותו בחוץ, אז נסו לכבות את ההתראות, או לשים על מצב עבודה! תראו שזה יעשה פלאים לפרודקטיביות שלכם!

נשימות משלושות

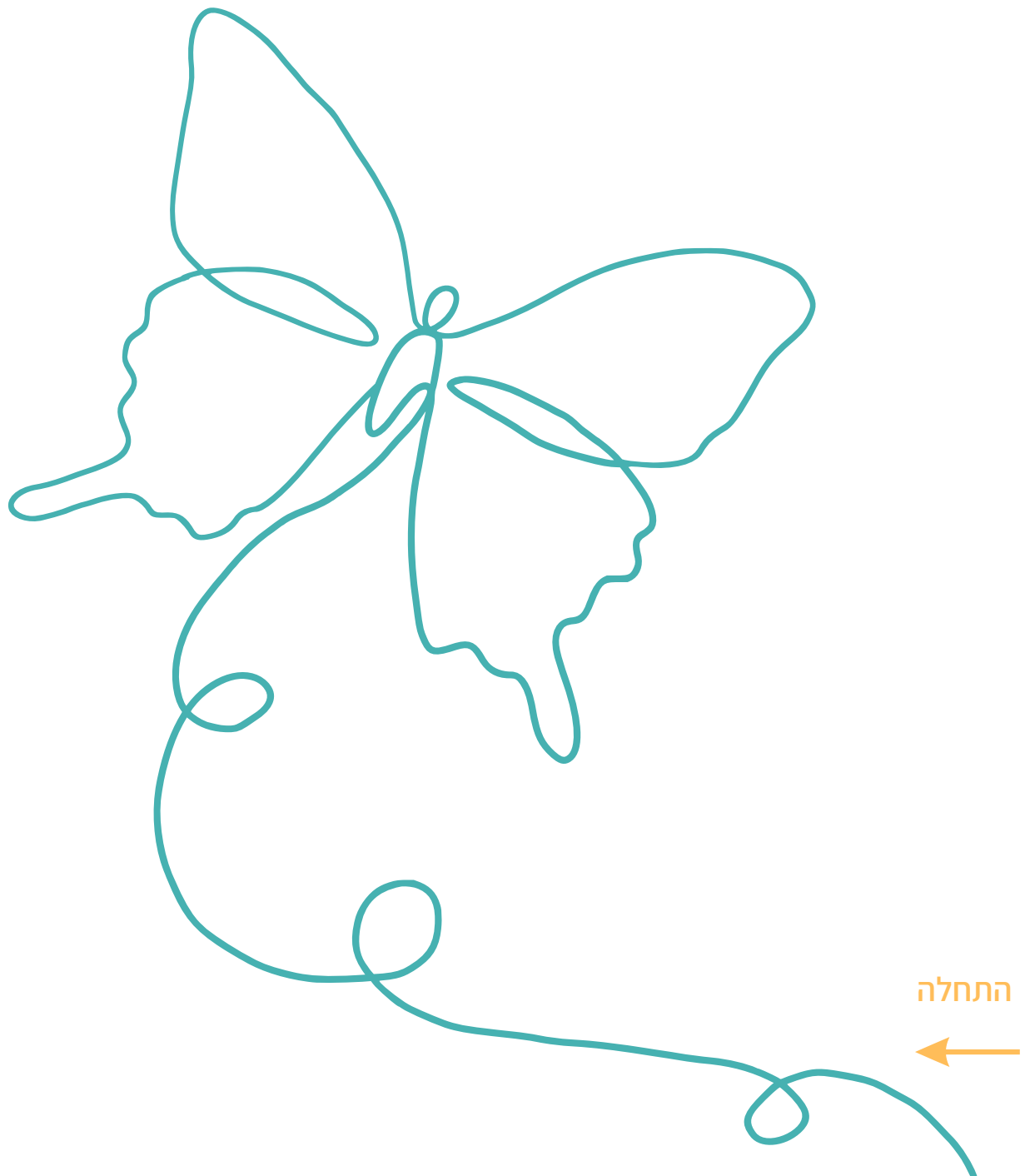
הפסקה למוח



נשימות איטיות, עם עצירות, יגרמו לגוף לקחת הפסקה מהכל!

ציור מרגיע

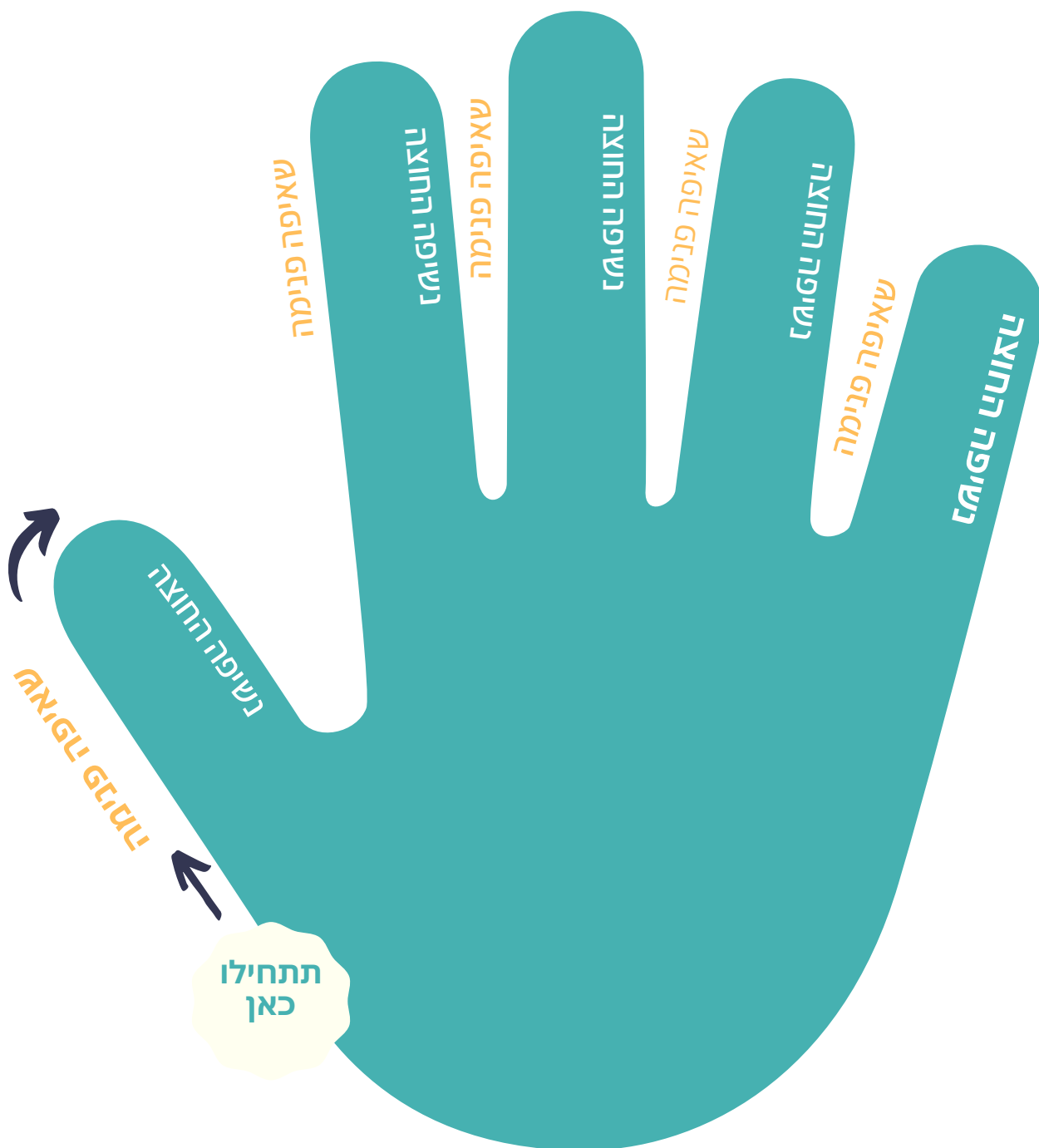
תשתמשו באצבע ועקבו אחרי בציור. ברגע הזה
זכרו לנשום! כך תעשו עצירה במהלך היום!



תרגיע/י את עצמך

נשימות ב-5 אצבעות

הפסקה למוח



עוד דרך להירגע, היא לקחת נשימות בצורה של חמש פעמים. היד והאצבעות עוזרים לנו.

מטרות להיום:



Blank rounded rectangular box for a goal.

Blank rounded rectangular box for a goal.

Blank rounded rectangular box for a goal.

Blank rounded rectangular box for a goal.

Blank rounded rectangular box for a goal.

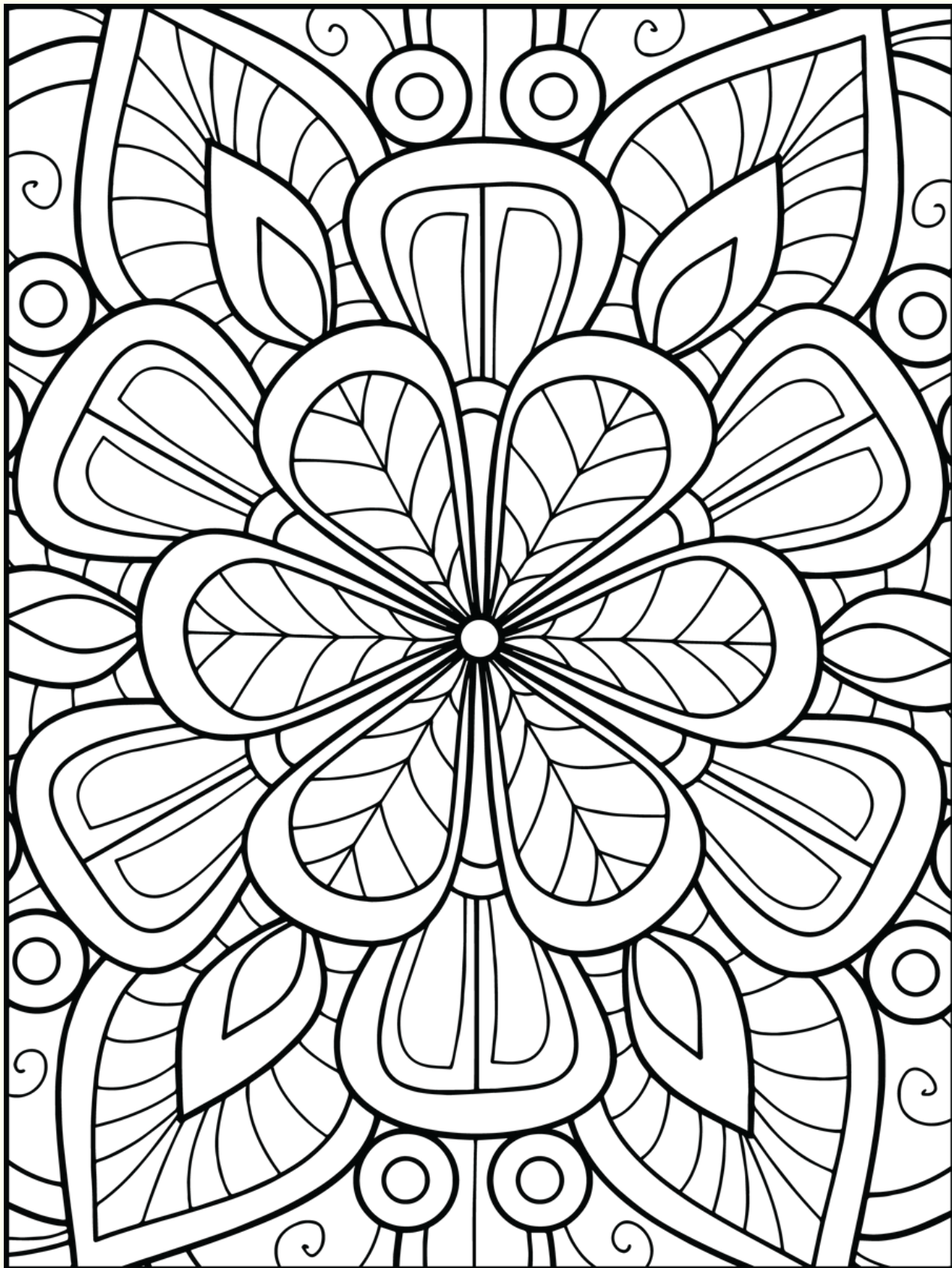
שימו לב שהמטרות שאתם מציבים הגיוניות
להיום. שהתחשבתם בלוח שלכם ובזמן הפנוי.
יש לנו נטייה להציב מטרות לא הגיוניות. ואז
ממש קשה לנו להרגיש שנכשלו.

הכרת תודה

מחקרים מראים שלחשוב על חמש דברים טובים שיש לנו, או שקרו לנו מעלים משמעותית את רמת האושר והחיוביות שלנו.

אז באו נחשוב על חמש דברים טובים שקרו לנו אתמול, זה יכול להיות כל דבר. אפילו טעים שאכלתם.

צביעה - מדיטציית מיינדפולנס

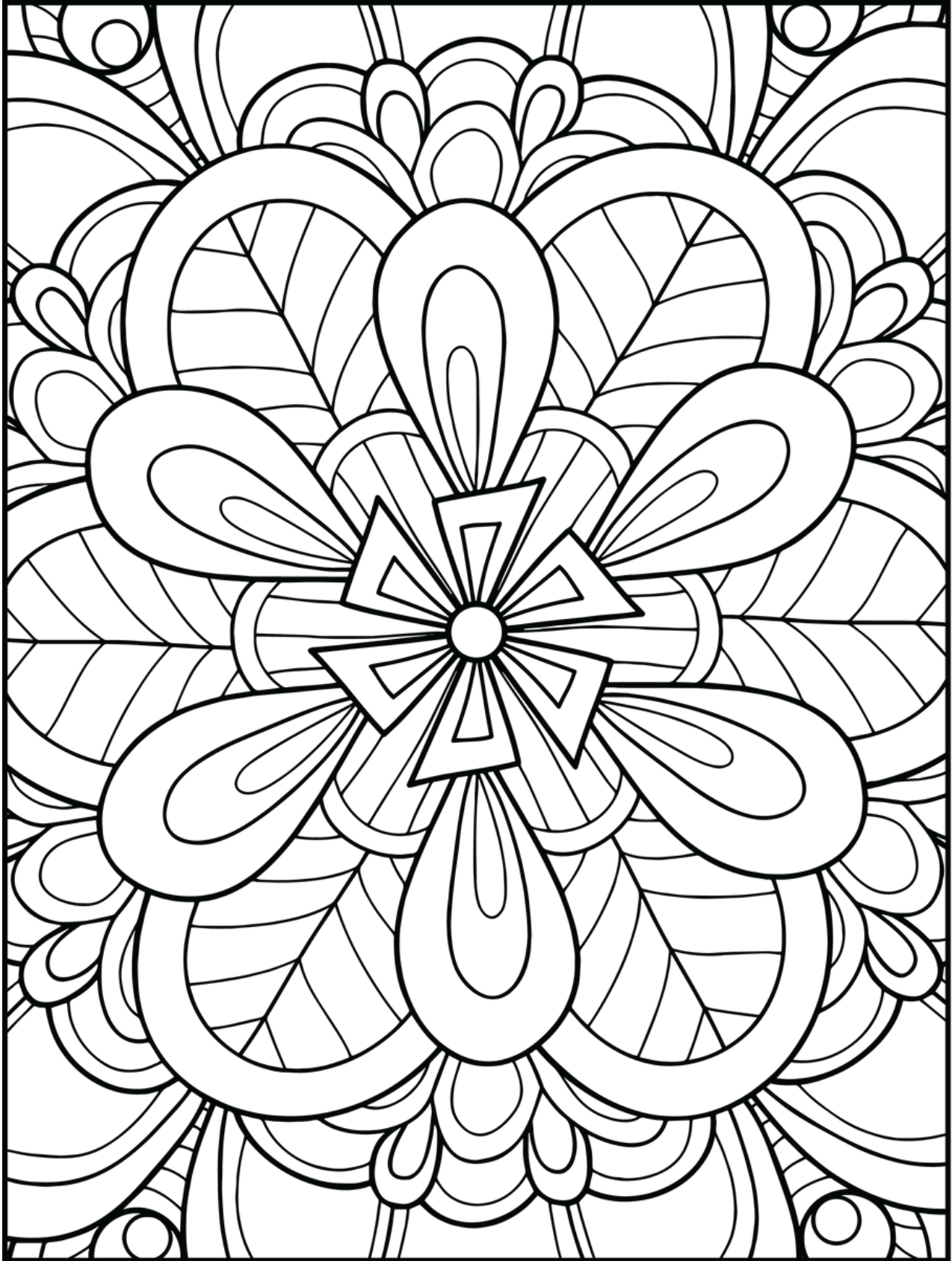




Life

is full of

Possibilities



הצהרות חיוביות

הצהרות חיוביות, עוזרות לנו לדמיין בבירור מה אנחנו רוצים. להזכיר לנו דברים שחשובים לנו. יש לקרוא אותם בקול, בבוקר. המלצה לכתיבת הצהרות חיוביות, תמיד תתחילו עם רגש. "אני שמחה ש... " "יש לי הרבה כסף" "אני רגועה היום" "הבריאות שלי טובה היום".

אתם מוזמנים לקחת מהצהרות שהכנתי שיכולות להתאים לכולם. מוזמנים להדפיס ולגזור אם אתם רוצים.



אני מבינה, שאני אחראית
רק על התחושות
והמחשבות של עצמי. לא
של אחרים...

הכאב הוא בלתי נמנע,
הסבל הוא הבחירה שלי.
היום אני בוחרת לקבל
בחמלה את הכאב שלי

אני גמישה מחשבתית,
ותמיד זוכרת לחפש בחמלה
את גווני האפור. אני יודעת
שלא הכל בשחור לבן, יש
אמצע.

כשאני בחמלה כלפי עצמי
אני לא נותנת מקום
לשיפוטיות להתקיים.

אני מחוייבת רק לנשום. כל
השאר זה בחירה שלי. וכל
בחירה היא טובה.

אני יודעת, שחמלה ואהבה
עצמית לא זקוקות לתנאים
המושלמים כדי לפרוח. הן
יכולות לפרוח אצלי כל הזמן,
בלי קשר לנסיבות.

אני לא מתכוונת לצמצם
את עצמי יותר. אני גדולה
מהחיים ומעניקה לעצמי
חמלה בכל יום מחדש.

הרגשות שלי לא תמיד
תואמים את העובדות. אני
יודעת לנשום, ולהתבונן על
הסיטואציה בחמלה.

בלי טלפון בבוקר!

יש לנו נטייה לבדוק את הטלפון על הבוקר. זה עושה לנו ממש רע, והרבה לחץ. הטלפון שם, הוא יחכה לכם שתקומו. קמו ברוגע, תתחילו את היום. ואז גשו לטלפון.

