

10 טיפים חשובים לחיאוק הנפש!



עם בואו של האביב, ההתחדשות והפריחה, זאת בהחלט הזדמנות טובה להתחיל התחלה חדשה, לאמץ הרגלים חדשים ולהשתחרר מדפוסים ישנים. ריכזנו עבורכם מספר טיפים לחזק את הנפש מבפנים כי "נפש בריאה - גוף בריא"

01 תחביב

מצאו לכם תחביב שאתם אוהבים ומצפים לו מדי שבוע, התחביבים והציפייה אליהם ממלאים באנרגיה ומספקים תחושת ריגוש וסיפוק בשגרת החיים היומיומית. הדבר גם מפתח את הכישורים העצמיים, ונותן חלון הזדמנויות ללמידה פנימית וחיבור לילדות.

02 התנדבות

מומלץ לאמץ פעולות של נתינה והתנדבות. היכולת לתת מעלה את תחושת הסיפוק שלנו ביעוד האדם בעולם. הנתינה ממלאה אותנו וגורמת לנו להרגשה פנימית טובה, בריאה ומספקת.

03 אמנו את המוח

עשו כל יום פעולה אחת לכחות שתפעיל ותאמץ את המוח, התמידו בכך זה מאוד חשוב. פעולות כמו קריאת ספרים, כתיבה, משחקי חשיבה, למידה של שפה / נגינה. פעילות זאת תניב לכם פירות בהווה ובעתיד.

04 להיות בהודיה

כל בוקר תודו על מה שיש לכם בחיים ובכל ערב תודו על 3 דברים טובים שקרו לכם באותו היום.

05 הקשיבו לגוף שלכם

אל תעמיסו על עצמכם. נסו לפרוס את המטלות היומיות על פרק זמן הגיוני לכם ולא בלחץ, לחץ גורם לסטרס. ביצוע מטלות ועמידה בזמנים גורם להקלה וסיפוק וזאת התחושה שאנחנו צריכים ללמוד לספק לעצמנו.

06 אמצו מנהג יומי

חצי שעה ביום להנאה עצמית ולשחרור האזנה למוזיקה שעושה לנו טוב, מדיטציה, יוגה, נשימות, צחוק, שיחה עם חבר וכדומה.

07 שתפו אדם קרוב / העזרו במטפל

בדילמות או משברים בחיים, עצם השיתוף גורם לתחושת הקלה וברוב הפעמים מסייע במציאת הכתרון.

08 תאהבו את עצמכם!

פרגנו לעצמכם - תאהבו את עצמכם! למדו לפרגן לעצמכם באופן מודע על כל ההצלחות וההישגים שלכם בחיים. אפשרו לעצמכם להנות ממתעמי החיים: חו"ל, הצגות, מסעדות וכו'.

09 תצחקו ותהיו בשמחה

שמחה מעלה את מדד האושר. פעולת הצחוק בפני עצמה הינה פעולה בריאה לנשמה. הרבו לשמח את האחר, כך תעלו את תחושת השמחה והסיפוק העצמית. תצחקו ותהיו עם אנשים שמצחקים ומשמחים אתכם, הזמינו לעצמכם סדנת צחוק או צפו בסטנדאפ.

10 לסיכום - מרכיבי הבריאות

זכרו שהסוד לחיים בריאים בגוף ובנפש הוא כשוט מאוד, והוא אפילו טמון בתוך המילה בריאות עצמה כפי שהרמב"ם פירש אותה:

ב בטל ר רוגזו י יאזן א אוכלו ו וירבה ת תנועה

כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם **עריכה** עו"ד טלי צ'רכי מסורי

כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף לייעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו