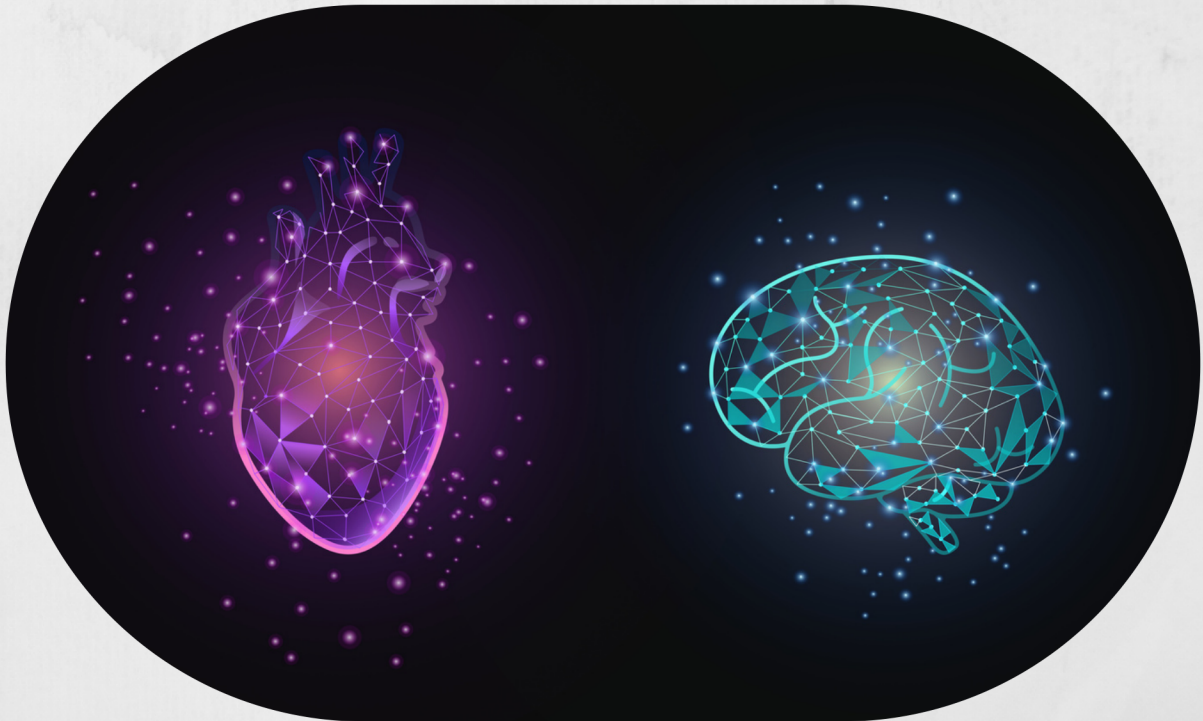


SHIFT

לחיי השלווה שלך



חוברת מלווה לקורס - שבוע 1



ברוכים הבאים ל-SHIFT

החוברת הזו תהיה המרחב שלכם להתנסות, להרהר, לחקור ולצמוח. בין הדפים האלה תמצאו את כלל התרגילים והמשימות שיעזרו לכם להפוך את התובנות לשינוי אמיתי בחיים. אני ממליץ לכם בחום לקחת את הזמן למלא אותה ביסודיות, ולהשתמש בה כסוג של יומן אישי שמתעד את התהליך המדהים שאתם עומדים לעבור. זכרו - כל תרגיל שתעשו הוא צעד נוסף לעבר החיים שאתם רוצים לחיות. אז קחו עמ, הניחו בצד שיפוטיות, ובואו נתחיל את ההרפתקה!

שאנאי חסאכ

לפני שמתחילים

צ'ק ליסט מוכנות לתחילת התכנית

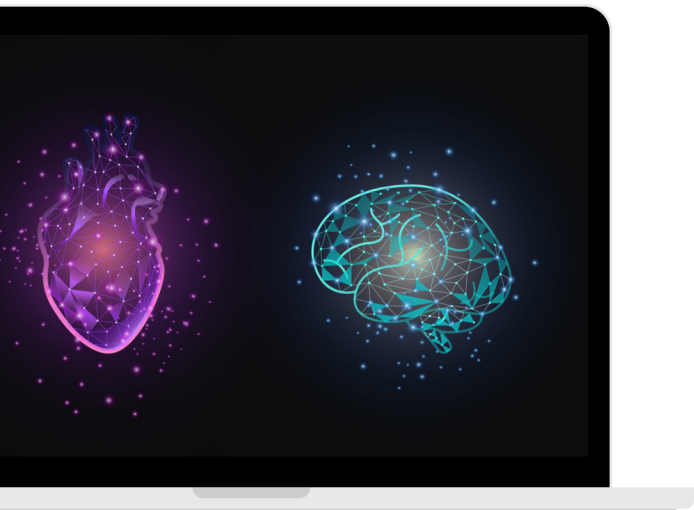
- לקבוע מראש זמן ביומן ללמידה וביצוע התרגילים
- להדפיס את החוברת ולהצטייד במחברת או יומן אישי
- לשמור על גישה של פתיחות מחשבתית, סקרנות ו-GROWTH MINDSET
- לשתף על התהליך שאתם עוברים עם הסביבה שלכם
- לשמור על "היגינות סטריס". שינה, תזונה וכושר ככל שניתן
- חמלה עצמית וסבלנות המהלך הקורס

מה עוד יכול לעזור לך להגיע מוכנה לתכנית?

שבוע 1 - יום 1

הבסיס להצלחה

טכניקת QUICK COHERANCE



הטכניקה הזו מבוססת על שילוב של נשימות עמוקות עם מיקוד באיזור הלב. על ידי נשימה בקצב איטי ועמוק, ועל ידי הכוונת הפוקוס לאזור הלב אנו מאותתים למוח ולגוף להיכנס למצב רגוע ומאוזן יותר.

[לחצו להורדת קובץ MP3](#)

הנחיות:

”מקדו את תשומת הלב שלכם באיזור הלב. דמיינו את הנשימה שלכם זורמת פנימה והחוצה מתוך הלב או אזור בית החזה, בזמן שאתם נושמים לאט ועמוק מדרך כלל מצאו קצב קליל שנוח לכם איתו”

שאלות להרהור עצמי לאחר תרגול הטכניקה

- איך אני מרגיש/ה כעת?
- מהו הקצב הטבעי והנוח לי בנשימות הלב?

קבעו ביומן או הגדירו לעצמכם 3 מועדים ביום לטובת תרגול הטכניקה בשבוע הקרוב



כתיבת מכתב התחייבות אישי

לכתיבת מכתב התחייבות אישי יש ערך רב מעבר לעצם הרישום של הדברים. מחקרים מדעיים מראים שכאשר אנו מגדירים יעדים בכתב, הסיכוי שנממש אותם עולה פלאים לעומת מצב בו הם נשארים רק מחשבה בראש

3 מרכיבים לכתיבת מכתב התחייבות מוצלח

למה:

- מה המוטיבציה העמוקה שלי להשתתף בתכנית להפחתת סטרוס והגברת קוהרנטיות?
- איך אני וסביבתי הקרובה נרוויח מכך שאחווה את השינוי שהתכנית מציעה?
- מה החזון שלי לגבי ההשפעה של השינוי על חיי בעתיד?

מה:

- מה הפעולות הקונקרטיות שאני מתחייב/ת לעשות כדי להטמיע את הכלים והתובנות מהתכנית? (למשל תזכורות בטלפון, ריטואלים יומיים, שותף/ה למסע, לסגור ביומן)
- על אילו הרגלים או תפיסות אני מוכן/ה לוותר כדי לפנות מקום לחדש?
- אילו יעדים ברורים אני מציב/ה לעצמי בתהליך?

איך:

- מהו הצעד הראשון שאעשה כבר היום כדי להתניע את המחויבות שלי לתהליך?
- איך אתמיד ואשמור על המוטיבציה לאורך הדרך, גם ברגעים מאתגרים?
- איך אוכל לשתף אחרים ולרתום תמיכה סביבי למסע הזה?

ש ב ו ע 1 - י ו ם 2

הסטרס מיינדסט שלך

פרופיל הסטרס שלי

הנחיות ודוגמאות

כלי פרופיל הסטרס האישי מיועד להגביר את המודעות וההבנה של המיינדסט שלכם בכל הקשור לסטרס: הגדרות, סטרסורים (גורמי לחץ) ואותות זיהוי. בעמודים הבאים תתבקשו לענות על שאלות שונות שירכיבו את הפרופיל שלכם. הנה כמה הסברים לגבי השאלות

הגדרת סטרס:

למרות שסטרס הוא תופעה אנושית אוניברסלית, אף אחד לא יכול להגדיר את החוויה שלך ממנו טוב ממך. יצירת הגדרה אישית תעזור לך להבין מה משמעות הסטרס עבורך.

סטרסורים / טריגרים ומקורות סטרס:

סטרסורים הם חוויות הגורמות לך לחוש סטרס. הם יכולים להיות גורמים חיצוניים, כגון אחריות מוגברת בעבודה או סכסוך בבית, או תחושות פנימיות, כגון מחשבות מטרידות, סיוטים, כאבים או אלרגיות. זיהוי הסטרסורים הוא צעד חשוב לתהליך ניהול הסטרס

איתותי סטרס:

עבור כל אדם התסמינים המאותתים לנו שאנחנו בסטרס באים לידי ביטוי בצורה שונה. ישנן 3 קטגוריות של אותות סטרס: מחשבות / דפוסי חשיבה, תגובות פיזיות בגוף והתנהגויות. הבנת התסמינים הללו תסייע לך לדעת מתי את/ה בסטרס ולהתחיל לפעול

פרופיל הסטרס שלי

הגדרת סטרס אישית

סטרוסורים (גורמי לחץ) נפוצים בחיי

פרופיל הסטרס שלי

איתותי סטרס (תסמינים)

מחשבות / דפוסי חשיבה

"כשאני בסטרס אני נוטה לחשוב מחשבות כמו..."

תגובות פיזיות בגוף

"כשאני בסטרס אני חווה בגוף..."

תגובות והתנהגויות

"כשאני בסטרס אני נוטה להגיב או להתנהג..."

ש ב ו ע 1 - י 0 3

הסטרס הוא לא אויב הגיע הזמן ל-UNLEARNING

UNLEARNING STRESS

זיהוי והחלפה של אמונות מגבילות בנוגע לסטרס

אחרי שהבנו את הכח העצום והמסוכן שיש לאמונות שליליות ומגבילות לגבי סטרס על החיים שלנו ועל היכולת שלנו לפתח מיינדסט בריא ואדפטיבי יותר, הגיע הזמן ליצור החלפה של האמונות האלו באמונות מקדמות ומעצימות שיעזרו לכם להפוך את הסטרס מאויב לחבר.

שאלת הרהור מקדימה לפני התרגיל:

נסו לחשוב על תקופות או הישגים בהם הסטרס שירת אתכם לטובה, עזר לכם לצלוח קשיים אתגרים ולהשיג מטרות משמעותיות. מתי הסטרס היה חבר שלכם בעבר?

כיצד לבצע את התרגיל?

בעמודה הראשונה, **אמונות מגבילות** רשמו את כל המחשבות והאמונות השליליות שיש לכם על סטרס. לדוגמה: "סטרס הורס את הבריאות שלי", "אני לא מסוגל להתמודד עם זה", "זה סימן לחולשה שלי".

בעמודה השנייה, **לאתגר את האמונות** נסו לאתגר כל אחת מההנחות הללו. שאלו את עצמכם - האם זה באמת נכון תמיד? מה הראיות האחרות שיש לי? איך אני יכול לראות את זה אחרת?

בעמודה השלישית, **אמונות מעצימות** נסחו אמונה חלופית, מקדמת ומעצימה יותר. למשל: "סטרס יכול לחזק אותי אם אני בוחר להתייחס אליו נכון", "יש לי את הכלים להתמודד עם זה", "חוויית סטרס היא הזדמנות לצמיחה".

UNLEARNING STRESS

זיהוי והחלפה של אמונות מגבילות בנוגע לסטרס

אמונות מעצימות	לאתגר את האמונות	אמונות מגבילות
-------------------	---------------------	-------------------

שבוע 1 - יום 4

ניצחון המוח על הסטרס: שלושת הצעדים למיינדסט משגשג



תרגול המיינדסט החדש להתמודדות עם סטרים

3

ניצול

"התמקדות בערכים". למה זה חשוב לי? תחשבו איך אתם יכולים להשתמש בסטרים שלכם כדי להיות יותר נוכחים, ויותר ממוקדים בהתמודדות עם האתגר.

2

קבלה

להכיל ולקבל שזה המצב כרגע, בלי שיפוטיות ובלי לנסות להילחם במצב או להימנע ממה שקורה

1

הכרה

הצעד הראשון הוא פשוט להכיר בכך שאנחנו נמצאים תחת סטרים. אחת הדרכים לעשות את זה היא דרך זיהוי של אותות הסטרים שמיפיתם בפרופיל הסטרים

משימת תרגול המיינדסט החדש להתמודדות עם סטרס

1. חישבו על סיטואציה עכשווית או עתידית שגורמת לכם סטרס.
2. עצרו לרגע, קחו כמה נשימות עמוקות, והכירו בעובדה שאתם חווים סטרס סביב זה. תנו לעצמכם להרגיש את זה לגמרי, בלי שיפוטיות.
3. שאלו את עצמכם: מה הסיבה העמוקה שבגללה זה בכלל משנה לי? מה הערכים, המטרות או המשמעות שאני יכול למצוא במצב הזה?
4. ברגע שמצאתם את החיבור הזה, חישבו איך אתם יכולים להשתמש באנרגיה של הסטרס כדי לפעול בצורה שמכבדת ומקדמת את הערכים האלה.



זכרו, זו פרקטיקה - ככל שתתרגלו אותה יותר, היא תהפוך לטבעית ואוטומטית יותר. אתם בונים כאן "שריר" מנטלי חדש, וכמו כל שריר, לוקח זמן ועקביות כדי לחזק אותו.

שבוע 1 - יום 5

מטענים ומרוקנים

מטענים ומרוקנים

מודעות עצמית היא המפתח למעבר מתגובתיות אוטומטית לבחירה מודעת. ככל שנהיה יותר "נוכחים", נוכל לנהל ביתר יעילות את האנרגיה הרגשית שלנו. תרגול יומיומי של זיהוי מרוקנים וממלאים הוא צעד חיוני בבניית החוסן. זה עוזר לנו לראות דפוסים ולהבין מה באמת משפיע עלינו.

יצירת "מפת מודעות אישית" יכולה להיות כלי רב-עוצמה לניווט בחיים. היא יכולה לתת לנו בהירות לגבי הדברים שמושכים אותנו למטה ולמעלה, ולעזור לנו לקחת פעולות מכוונות יותר.

הנחיות לתרגיל מפת מודעות למטענים ומרוקנים

1. בעמוד הבא תמצאו דף מחולק למטענים ומרוקנים.
2. בכל צד, צרו רשימה של הגורמים העיקריים בכל קטגוריה. כדאי לתעדף אותם לפי רמת ההשפעה שלהם.
3. לכל גורם, הוסיפו את הרגשות והתגובות הנפוצות שלכם. מה הדפוסים שאתם מזהים?
4. כעת סמנו בטוש מודגש את אותם גורמים שאתם מרגישים שיש לכם שליטה או השפעה עליהם, ואת אלה שאין לכם. מה אתם לומדים מזה?
5. לבסוף, סמנו בצבע שונה 1-2 גורמים מכל קטגוריה שאתם מרגישים שחשוב לכם לעבוד עליהם בתקופה הקרובה. מה יעזור לכם לנטרל את המרוקנים האלה או להגביר את הממלאים?

מרוקנים



מטענים



ש ב ו ע 1 - י ו ם 6

רפלקציה ואינטגרציה

תרגיל רפלקציה ואינטגרציה בשלושה שלבים:

שלב 1 - רפלקציה:

קחו כמה דקות לחשוב על השבוע שעבר. איזו תובנה או איזה רגע למידה היכו בכם במיוחד? מה גרם לכם לראות את הדברים בצורה שונה? ומה ההשלכות של התובנה הזו על חייכם? רשמו את המחשבות שלכם.

שלב 2 - הכוונה לפעולה:

עכשיו תחשבו קדימה על השבוע שמגיע. איך תוכלו להטמיע את מה שלמדתם? בחרו כלי אחד או שניים שאתם מתחייבים ליישם באופן עקבי בימים הקרובים. אולי זה שימוש יומי בטכניקה, או פשוט להיות יותר מודעים למרוקנים ולממלאים שלכם. קחו החלטה ברורה וכתבו אותה.

שלב 3 - הכרת תודה:

לסיום - קחו כמה נשימות עמוקות, והביעו הכרת תודה לעצמכם. על הפתיחות, על ההתמדה, ועל הנכונות לצאת למסע הזה של צמיחה והתפתחות. זה לא תמיד קל, אבל זה תמיד משתלם. אז תודה שבחרתם בעצמכם ובאיכות החיים שלכם.

סיום שבוע 1