



איך מחזירים את היציבות
הנפשית בשביל לחיות חיים
מלאי שקט פנימי, רוגע ומלאי
אנרגיה

בלי פסיכולוגים או תרגילים מסובכים
פשוט דברים בסיסיים שהספקנו לשכוח



מי אני ומה נלמד פה?

12 דרכים להחזיר חוויה תקינה של החיים

אנחנו ואח"כ כל השאר

שנתחיל?

חוויה של גוף ונפש

* אין הבדל בין הנפש והגוף.

העבודה של "גוףנפש" מאפשרת לנו לגשת אל הנפש דרך הגוף

* הרופא הכי טוב – הוא האדם עצמו

לדבר

עם חוק ה 90-10

כל משבר נפשי קשור לחוק 90-10:
10% מהמשבר יש לו סיבה מהותית ועלינו לטפל בה.

אך 90% מהמשבר זה ההתפעלות מהמשבר, חוסר
היכולת לשהות בו.
למשל: האדם מפחד מפחד.

להודות

להאמין שאני טוב

**"לא ניתן להגיע לבריאות
נפשית בלי פעילות
גופנית יומית או לפחות
3 פעמים בשבוע, חצי
שעה לכל פעם"**

ד"ר מיכאל אבולעפיה, פסיכיאטר ילדים

אכילה איכות האוכל משפיעה על הנפש

עיסויים חיבוקים וכל המסביב....

"כל חולי בא מהמתח וכל רפואה באה
מהרפיה"

ל-י-ש-ו-ן!

לפעמים אפשר לרפא חרדות ומשברים
נפשיים רק על ידי שיפור השינה

תזכרו שהמילה שינה מלשון "שינוי"
קבלת כוחות חדשים ליום חדש

מקלחת לפני השינה

מקלחת היא תנאי לבריאות הנפש
קצרה, עם מים פושרים.

אשווגנדה או בשמה העברי ויתניה משכרת

רסקיו רמדי

למטיבי לכת ולכאלה שרוצים ממש להתפנק

כינור לב

מחקרים מדעים מראים שבין 80% ל-90% מהמחלות
והבעיות הגופניות והנפשיות קשורות ללחץ נפשי ולחוסר
איזון של המערכת העצבית האוטונומית

שימוש באפליקציית כינור לב מפחית את הלחץ הנפשי המתמשך (סטרס כרוני)

מאזן את המערכת העצבית

חיזוק המערכת החיסונית והגנה על הגוף

כשחוסר האיזון בגוף מופר הוא משפיע על יתר לחץ דם, סכרת ומחלות לב. שימוש בכינור לב מחזק את המערכת החיסונית האימונית מה שמאפשר השבת אנרגיה, הכנסת איזון למערכת ובכך יצירת חיזוק של המערכת החיסונית.

קישורים מומלצים:

<https://bara.co.il/shop/category/שינה-והרגעה/>

כינור לב – תעשו גוגל 😊



סיימנו

שאלות?