

הצ'קליסט המושלם ל

שמירה על אנרגיה גבוהה,
חיוביות וחיוניות
לאורך זמן



MIRI BLANK
create a life you ♥



הצ'קליסט המושלם לשמירה על אנרגיה גבוהה, חיוביות וחיוניות לאורך זמן



הצ'קליסט המושלם הזה מגיע אליך כדי שגם לך תהיה אפשרות להשאיר מאחור את השליליות, הביקורתיות, תחושת חוסר היכולת והאנרגיה הירודה.

אנו מוצפים במבזקי חדשות, אתגרים, דאגות... דברים שגורמים לנו למחשבות מרובות על דברים שפחות תורמים לנו. במצב כזה קשה להישאר נאמנים לעצמנו, להרגיש את מה שהינו רוצים להרגיש ולהיות באנרגיה גבוהה לאורך זמן.

העקרונות הבאים יסבירו לך איך להשתמש בכלים פשוטים שנמצאים ברשותך, כדי לשמור על איזון ורוגע, חיוביות וחיוניות לאורך זמן.

הצ'קליסט בסופו של דבר ישמש אותך כתזכורת מול העיניים. את הצ'קליסט תוכלי לבדוק ולמלא לפני שאת/ה מתחילה לעשות משהו שמצריך ריכוז ואנרגיות גבוהות.

מה הצ'קליסט כולל?

1. הכנה מנטלית

הצרכים שלך חשובים באמת. אם את לא מכבדת את עצמך, אכפתית לעצמך, שומרת על עצמך, את מחבלת בעצמך. אפשר לדאוג לצרכים שלך ובו בזמן לטפל גם בסובבים אותך. ברגע שהצרכים שלך יטופלו, הסיכוי שתהיי מסוגלת לעזור למי שזקוק לכך יהיה הרבה יותר גבוה.

יש לקחת בחשבון שרוב האנשים פועלים באופן אוטומטי רוב הזמן. זה אומר שאנו לרוב לא עוצרים ולא בוחנים את מה שקורה כתוצאה מהפעולות שלנו וגם לא בודקים מה אנו רוצים שיקרה אחרת.

קחי נשימה עמוקה היזכרי/י בזמן בו כן היית חיובי/ת ואנרגטי/ת. בואי עם כוונה פנימית ורצון לחזור להרגשה הזו. זה אפשרי

2. תני לעצמך להרגיש את מה שאת רוצה לחוות עכשיו

כנראה שחווית כמה וכמה חוויות חיוביות בחיך, בוודאי, היו לא מעט פעמים בהם היית באנרגיה גבוהה. אז אני מאמינה שזה אפשרי עבורך גם עכשיו, באיזושהי רמה. תחשבי, איך זה מרגיש לך להיות באנרגיה גבוהה? תנסי ממש להרגיש את זה בגוף. תעצרי לכמה רגעים כדי לזכור את התחושה.

תני לתחושה הזאת למלא את הגוף שלך והתבונני/י במקום בגוף שמתרחב כתוצאה מכך.

ועכשיו תני לתחושת התרחבות להתחבר למוטיבציה, לרצון ולכוונה הפנימית שיש בך - לאפשר לזה לקרות

3. זמן ייחודי לפעילות מסוימת
זמן ייחודי שאנו מפנים בשביל פעילות מסוימת הוא חלק בלתי נפרד בשמירה על אנרגיה גבוהה, חיוביות וחיוניות לאורך זמן.
המוח שלנו יודע לקשר בין הגדרת הזמן שאנו מפנים לפעילות מסוימת לבין הפעילות עצמה. זה לא דווקא אומר שהאנרגיות יהיו גבוהות יותר או שהמחשבות השליליות ייעלמו מהראש במייד. מה שזה אומר זה שעם הזמן תחוש/י הקלה ויהיה לך קל יותר לבצע את אותה פעילות שרצית לייצר.
זמן ייחודי - או מוד יכולים להיות מוד מנוחה, מוד הפסקת פעילות לצורך "ניקוי ראש", מוד יציאה מהבית, מוד הפסקת קפה, מוד שיחה פנימית\עצמית מעודדת, מוד עצירה והתבוננות או סתם לקחת כמה נשימות.
המטרה היא להוריד את המתח או פעילות יתר וליצור איזון.
מומלץ ליצור לפחות 3-4 חלונות זמן קצרים במשך היום.

4. "ניקוי ראש"
אנו דואגים לשמור על בריאות הגוף ומשתדלים לאכול נכון, אך יחד עם זאת את הראש שלנו אנו לא דואגים לנקות.
אנחנו כל הזמן מוצפים באינפורמציה. העומס מקשה על שמירת אנרגיה גבוהה וחיוביות. הוא יוצר מעמסה על המוח, מחשבות מיותרות ודברים לדאוג להם.
חשוב מדי פעם פשוט לנתק את הראש. לנתק את הטלפון, לסגור את המחשב, להתנתק מזרם המידע שבא מבחוץ ולקחת זמן עם עצמך בלבד.
ההתנתקות הזאת יכולה להיות מדיטציה, יוגה, קריאת ספר, שיחה עם חברה או טיול בחוץ, הליכה לים או סתם לשבת ולהסתכל על הקיר/עץ/שמיים וכד'.
"ניקוי ראש" מאפשר ליצור שקט ממשי בגוף שלנו ועם הזמן תוכל/י לראות שהשקט בגוף יוצר גם שקט בראש ועוזר לשמור על אנרגיה לאורך זמן.

5. התמודדות עם אתגרים
האתגרים לא ייעלמו מחייך. לרוב אחרי שנגמר אתגר אחד (גם אם יש הפוגה לזמן מה) מגיע אתגר אחר.
חשוב לזכור! אתגרים לא מגדרים את מי שאת/ה, אלא איך שאת/ה מתמודד/ת איתם, מגיב/ה אליהם ומתאושש/ת מהם.
לכן חשוב שתעש/י כל מה שאת/ה יכול/ה, כאשר את/ה יכול/ה לעשות זאת ותכיר/י במה שעשית.
זה הכול העניין של לעלות כל פעם מדרגה אחת בלבד בכיוון הנכון. אחרי זה יהיה קל לגלות שעלית כבר כמה קומות מבלי לשים לב לכך.

6. שיחה פנימית-עצמית מרגיעה
בחיי היום יום ישנה חשיבות מאוד גדולה למה שקורה ברגע זה. הרגע הזה הוא נס. נכון לעכשיו, הוא הרגע היחיד הוודאי שיש לכם. נכון לעכשיו הרגע הזה הוא החיים. אז תפסיקי לחשוב על איך דברים יראו בעתיד. תפסיקי להתעכב על מה עשית או מה שלא קרה בעבר. תלמדי להיות ב'כאן ועכשיו' ולחוות את החיים כשהם קורים.
זה המקום לתרגל ולחזק את השריר של היכולת לכוון את המחשבות למקום הרצוי.
זו יכולת קריטית בשמירה על אנרגיה גבוהה וחיוביות.



7. מתמקדים באפשרות של התוצאה הרצויה המיינד שלנו חייב להאמין שהוא יכול לעשות משהו לפני שאנחנו מתחילים לעשות את זה בפועל. הדרך להתגבר על מחשבות שליליות ורגשות הרסניים היא לפתח רגשות מנוגדים, חיוביים, כי הם חזקים יותר ויודעים לגדול ולהצמיח דברים טובים. אפשר לתכנת את המיינד למצב הרצוי. פשוט צריך לתת לו הוראות מדויקות. במילים אחרות, להגיד לו מה שאת רוצה שיקרה. למשל: "עכשיו אני מתמקדת בדברים שעושים לי טוב", "עכשיו אני נושמת לאט ונרגעת" חשוב להגיד את המשפטים בקול רם ולא רק לחשוב אותם, זה מגביר את ההשפעה של הנאמר ומכניס את המוח למצב פעולה.

8. מזון ושתייה המזון שאנו צורכים הוא המקור העיקרי לכל הערכים החשובים שהגוף והמוח שלנו זקוק להם, כשאנו לא מכניסים לגוף את הדברים הנכונים לו מתחילות להיווצר אצלנו תגובות משונות שאנו לא תמיד יודעים לתרגם נכון וזה עלול להכניס אותנו לחרדות. לתזונה יש השפעה על רמת הסרטונין במוח הידוע כחומר נוגד דיכאון. מחסור בו יכול להביא למצבים כמו אי שקט, לחץ, מתח, דיכאון ועוד. לכן חשוב מאוד לשים לב למה שאנו מכניסים לגוף. מומלץ לבדוק מדי תקופה את רמת ויטמין B12. מחסור בברזל יכול להוביל לירידה ביכולות האינטלקטואליות, הוא גם פוגע ביכולת של הגוף להגיב בצורה טובה ללחץ. לנוזלים יש השפעה מאוד גדולה על מה שקורה במוח ובגוף. מחסור במים גורם למוח להיכנס למחסור ובשל כך להוריד הילוך לגבי תפקודים רבים בגוף ובמוח. נוזלים מסייעים לווסת ולשמור על טמפרטורת הגוף, להוביל חומרי מזון וחמצן, לסלק חומרי פסולת וללחלח את הפה, העיניים, האף, השער, העור, המפרקים ומערכת העיכול וגם מסייעים בשמירה על אנרגיה גבוהה, חיוביות וחינוניות לאורך זמן. ניתן לבדוק מה המינימום המומלץ עבורך לשתיית ממים [כאן בקישור הזה](#)

9. ויטמין שמש לחשיפה לאור השמש יש השפעה מאוד חשובה על שמירת אנרגיה, חיוביות וחינוניות.. השמש גורמת לגוף לייצר ויטמין D. עור הגוף שלנו קולט את אור השמש ומעביר מידע למוח לייצר אנרגיה לגוף. משך החשיפה ושעת החשיפה תלוי במצב העור של כל אחד. צריך לצאת ולבדוק ולשים לב שלא נשרפים אלא משתזפים. חשוב לחשוף שטח עור נרחב כמה שיותר, ידיים וראש בלבד זה לא מספיק. חשוב לחשוף גם את העיניים לאור השמש. רצוי למצוא זמן של כ 15 דקות בין השעה 11:00 ל 12:00. חשיפה של כרבע שעה ביום לאור שמש חזק, מביאה להפקת כל ויטמין ה-D הנחוץ למשך היום, ללא צורך בצריכה נוספת ממזון. למעשה, לא ניתן לקבל את כמות הויטמין הרצויה ממזון בלבד. דבר זה מפחית עייפות ועוזר בספיגת ברזל ומינרלים נוספים בגוף.

10. תנועה וניהול אנרגיה מחקרים רבים מראים שפעילות פיזית מעלה את היכולת מנטלית, החיוביות והאנרגטיות לאורך זמן. חשוב לעשות הפסקות מכוונות על מנת להפעיל את הגוף. זה לא חייב להיות אימון כושר, אפשר פשוט לשים מוזיקה שאוהבים ולהיזיז את הגוף או לרקוד. תנועה מאפשרת לעלות מצב רוח, להזרים את הדם בגוף, להרגיש טעונה באנרגיה ונמרצת ובכך לשמור על חיוביות ואנרגטיות לאורך זמן.

איך להתנהג בקלינט להדפסה?

מומלץ להדפיס את העמוד הבא, לתלות אותו מול העיניים כדי שיהיה קל יותר לעבור עליו מספר פעמים ביום.

דבר זה יאפשר לך להזכיר לעצמך את הדברים החשובים לך, לכוון את עצמך לשמור על אנרגיה גבוהה, חיוביות וחיוניות.

ניתן גם להדפיס כמה עותקים ולמלא בכל יום או אפילו לשים כרקע, כשומר מסך. אפשר כמובן גם לניילן עותק אחד ולחזור אליו שוב ושוב כמו לוח מחיק.

כל דבר שיעזור לך לעשות שימוש בדרך הנוחה לך ביותר, גם אם זו תהיה רק תזכורת מנטלית וויזואלית שתשב לך מול העיניים.

**חשוב לזכור שזה לגמרי אפשרי!
אפשר להיות אנרגטיים יותר, חיוביים וחיוניים יותר ולאורך זמן.**

יש לך שאלה נוספת?
רוצה לדעת עוד על כלים שיכולים לשפר לך
את רמת האנרגיה ומצב רוח?

את מוזמנת לכתוב לי חזרה למייל האישי שלי:
miri@miriblack.co.il

ולבקר באתר שלי לתכנים נוספים
www.miriblack.co.il

אני שמחה להיות כאן בשבילך!

מירי



הצ'קליסט לשמירה על אנרגיה גבוה (להדפסה)

1. קח/י 3 נשימות עמוקות. תרגישי איך תוך כדי הצלעות נפתחות וכל בית חזה מתרחב. תגידי/י לעצמך בקול רם: אני מסוגלת/ת!
2. איך אני רוצה להרגיש עכשיו? _____
אם יצוץ משהו שיגרום לי להרגיש אחרת אני:
אתן לתחושה חדשה מקום ל 15 דקות ואחרי כך אשחרר אותה
ואחזיר לעצמי את ההרגשה הטובה
אתבונן על הדבר שצץ ואבדוק אפשרויות לטפל בו מבלי לוותר על התחושה הטובה
3. היום אני מפנה זמן ייחודי לפעולות האלה: _____
אם צץ משהו חדש אטפל בו אחרי חלון הזמן שתכננתי (כל דבר בזמנו)
4. באיזה דרך אני בוחר/ת לנקות את הראש היום
ולשם כך אני מקדיש/ה בשביל זה _____ דקות
5. התמודדות עם אתגרים
מה אני אומרת לעצמי היום אם מגיע אתגר? _____
מה אני אומרת לעצמי אחרי שהתמודדתי עם האתגר? _____
6. מה יכול להרגיע ולמלא אותי עכשיו (דבר שיעשה לך טוב)? _____
תתמקדי בדבר זה ותעשי כל מה שניתן כדי להירגע ולמלא את עצמך
תזכורת: אני עושה את המקסימום האפשרי שלי כרגע. את מה
שאני מסוגלת לעושה בניסיונות הקיימות.
7. אני מתמקדת ב _____
8. היום אני אוכלת _____
כמות כוסות מים ששתיתי _____
9. כמה זמן הייתי בשמש _____
10. פעילות שאני עושה היום היא _____