מדריך לחידוש האנרגיה

הביתה - אימון אישי נשי

נעמה אריאל

anariel6@gmail.com | 0528109461

מדריך לחידוש האנרגיה

1 כתיבת תודות

התבוננני במרחב בו את נמצאת,
בחרי עשרה דברים שאת מודה עליהם.
הגידי או כתבי עשר תודות.

קחי לך
דף
וכלי כתיבה

5 דקות

2 הוקרות

כתבי חמש הוקרות לעצמך
הוקרות - דברים שעשיתי היום ואני מודה
לעצמי עליהם.

קחי לך
דף
וכלי כתיבה

5 דקות

3 נשימות

נשמי נשימה משמעותית ועמוקה,
קחי שאיפה עמוקה דרך האף
מלאי את ראותייך באוויר
ונשפי את האוויר מהפה באיטיות.
כך במשך שלוש דקות.
אפשר לצרף תנועות ידיים.

3 דקות

4 שיר אהוב

האזיני לשיר אהוב שנוגע בך, מרגש אותך
או משמח אותך.
שמרי ביוטיוב או ב mp3 מספר שירים
שעושים לך את זה וברגע האמת הפעילי
ושמעי.

מחשב,
טלפון חכם
או mp3

5 דקות

5 כושר

בצעי הליכה מהירה במקום במשך 2 דקות.
העלי והורידי את הידיים 10 פעמים.
קפיצות ודילוגים במשך שלוש דקות.
נענעי את הראש והאגן בהתאמה
במשך 3 דקות.

אפשרי לקול
מוסיקה

5 דקות

6 פירגון

מצאי מישהו בסביבתך הקרובה
שיש לך על מה להוקיר ולהודות לו,
אמרי לו מה הוא בשבילך,
מה הוא עשה לך וכיצד הוא תורם לחייך.
תחושי מייד טוב ואנרגיה חיובית.

דיבור פנים
אל פנים או
באמצעות
טלפון

5 דקות

7 עצירה להתבוננות

לעצור את הפעילות
ולחשוב על הערך של המעשה שאני עושה.
להתחבר ללמה שלי?
מה הדבר הזה בחיי?
מה המשמעות של הדברים?
מדוע דווקא אני?
מומלץ לרשום על דף/ מחברת / או פתק
ואחר כך לחזור לפעילות.

קחי לך דף וכלי כתיבה

5-10 דקות

---

8 תרומה

עשי מעשה שהוא לא חלק מהחובות שלך.
מעשה של נתינה ותרומה לזולת,
למישהו בסביבה שזקוק לעזרה הזאת

5-30 דקות

---

9 הצלחות העבר

1. כתבי שני דברים חשובים מאוד שהצלחת להשיג בשנה האחרונה. פרטי למה הם היו כל כך חשובים עבורך.
2. כתבי מה את מרגישה כאשר את חושבת על אותם שני דברים משמעותיים שהשגת.
3. עצמי את עיניך וחווי שוב את הרגשת ההצלחה שלך.
4. מה את אומרת על עצמך עכשיו?

קחי לך דף וכלי כתיבה

15 דקות

---

10 תפילה

עצרי
והתפללי על כל מה שמטריד אותך כרגע.
תבקשי את ההצלחה והברכה לה את מייחלת.
פרטי בדיוק מה חסר לך ומה כואב לך.
הבורא הוא כל יכול. דברי במילים שלך!

5 דקות