נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

עשרת הדיברות לבעלי הפרעת קשב וריכוז

בדפים אלה, ריכזתי בקצרה ובתמציתיות את מה שעובד

ואת מה שלא עובד לבעלי הפרעת קשב וריכוז.

ברגע שתקראו את המדריך הזה:

- תחושו הזדהות
- תבינו מדוע מה שעשיתם עד היום לא עבד או לא עבד מספיק טוב.
- תדעו כיצד כן להתקדם בחיים
- תקבלו תקווה ואופטימיות
- תראו שיש מי שמבין אתכם
- תגלו שיש דרך מעשית נפלאה לעשות
- דרך שעובדת לכל כך הרבה אנשים ונשים בארץ ובעולם.

אז למה שלא תנסו אותה גם?
מקסימום – תצליחו!

אולי תקראו את הדברים הללו ותגידו:

זו בעיה של כל אחד! כולם כאלה.

לאנשים ללא הפרעת קשב יש חלק מהדברים.

מה שיוצר את התקיעות ותחושת התסכול הוא השילוב והעוצמה

של כל ההרגלים האלה שבאים יחד , ובזה באתי לעשות לך סדר.

אני ממליצה לקחת בכל שבוע משהו אחד מפה לשיפור.

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

עשה - מה כן לעשות

1. אמת

להגיד את המצב כפי שהיא לגבי מה שאתם מרגישים וחשים בחיים שלכם.

חשוב להודות באמת, בלי לטייח.

תלמדו לתאר את מה שאתם מרגישים, ולהסביר איפה אתם תקועים בחיים.

לספר לעצמכם את האמת על עצמכם כרגע בנקודה הזו.

בלי לבטל את הרגשות , התחושות והמחשבות שיש לכם.

2. להתמקד

כל פעם שרוצים לשפר נושא בחיים, צריך להגיע למטרה ממוקדת.

ככל שתהיו יותר ממוקדים, תוכלו להצליח בפעולה שלכם.

כאשר תצליחו בפעולה הממוקדת הזו, תוכלו אחריה להמשיך לעוד פעולה ממוקדת.

המיקוד מאפשר למוח שלכם לבוא לעזרתכם.

כי בלי המיקוד הוא הולך לאיבוד ולא עוזר לכם, שוכח, מפספס.

נסו לחשוב על משהו שכן השגתם לאחרונה, האם היה שם מיקוד?

כיצד תוכלו להעביר את הרעיון הזה לתחומים אחרים בחיים שלכם?

3. הוקרות

להוקיר את עצמכם על כל צעד קטן.

כל התפתחות קטנה וכל הצלחה אפילו של חמש דקות נחשבת .

ואפילו אם נראה לכם שזה משהו פשוט, תתרגשו.

תוקירו את עצמכם במילים , בכתיבה.

כך אתם מקבלים מוטיבציה וכוחות להמשיך ולהתקדם לעבר המטרות שלכם.
הוקרה זה להגיד לעצמי: כל הכבוד , עשיתי את זה.

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

אולי בהתחלה זה ייראה לכם מאולץ, אבל בהמשך ייתן לכן המון מוטיבציה.

אני ממליצה לכם לקחת מחברת ולכתוב מידי ערב מהיום 3 הוקרות על היום שלכם.

הודו לעצמכם על הדברים הפשוטים של החיים, שהם עבורכם בעלי משמעות.

4. מטרה

בכל מטרה שאתם לוקחים על עצמכם חשוב לשים לב לכמה מרכיבים,

המטרה ברורה – ברור מה כן לעשות ומה לא לעשות

בהירות – אתם מבינים מדוע השינוי הזה חשוב לכם.

יש לכם הבנה של הרווח מיישום המטרה וההפסד מאי יישום של המטרה.

תחומה בזמן – ידוע לכם מתי זה קורה או לא קורה.

המטרה מדידה – יש לכם אפשרות למדוד אם היא בוצעה או לא.

ההמלצה שלי היא לנסח מטרה שאפשר לתת לה כל יום ציון בין 1 ל 10, כך שניתן לראות התקדמות ולשים לב לכל שיפור ולא רק הצלחה/ כישלון.

5. פרסים

כן כן כן

פרסים עובדים מצוין עם המוח שלכם. כיוון שהוא רוצה סיפוק מידי.

בואו נשתמש בזה.

לתוך המטרה תכניסו פרסים שיעשו לכם כיף, שייתנו לכם דירבון לעמוד במטרה שלקחתם על עצמכם.

אתם תרוויחו גם את השינוי וגם את הפרס.

במקום לאכול סתם שוקולד או גלידה, תבטיחו לעצמכם את הגלידה אחרי שתיישמו את המטרה.

במקום לקנות לעצמך בגד סתם ביום כלשהו, תקני אותו אחרי שתעמדי תקופה במטרה שלקחת על עצמך. המוח שלכם יבין שזה לטובתכם לעשות שינויים ויבוא לעזרתכם.

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

לא תעשה - מה להימנע מלעשות

1. לחשוב שהזמן יעשה את שלו

המחשבה הזו שככל שיעברו השנים הפרעת הקשב תצטמצם ואתם 'תתגברו' עליה, אינה נכונה.

הפרעת הקשב שלכם נמצאת כאן כדי להישאר עם יתרונותיה ועם אתגריה. היא חלק מכם.

חבל לחיות באשליה – תקווה שתתבדה.

מה שכן יעלה עם הזמן, אם לא תקבלו כלים ולא תעשו דרך חדשה, זה רמת התסכול ותחושת התקיעות. בזמן הזה יש לכם אפשרות לחפש מה כן יעיל עבורכם ולא לוותר על עצמכם.

2. מושלמות

יהיה עליכם לוותר על המושלמות.

המושלמות למעשה לא נותנת להתקדם.

היא מזלזלת בכל דבר קטן וטוב ומבטלת כל התפתחות.

ולכן כאשר אתם רוצים להתקדם וליצור שינויים, אתם לא יכולים להקשיב לה יותר.

אלא לצעוד צעדים קטנים , שנראים אפילו קטנים מידי (זוכרים את המיקוד) ,

להתאזר בסבלנות ולהתפעל מכל צעד קטן שמצליח לכם.

3. ביקורת

אתם לא תוכלו להמשיך להעביר עליכם ביקורת על כל צעד ושעל.

הביקורת לא נותנת לכם להתקדם.

ולכן נצטרך לשים לב אליה, אבל להניח אותה בצד .

הביקורת תגיד שזה לא מספיק.

ומה שיש לכם לעשות זה להגיד לה : שגם מעט זה טוב. כל צעד קטן נחשב

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

4. פיזור

להחליט מהיום למחר לשפר משהו גדול, זה דבר שרק יפיל אתכם.

כי ברגע שאתם לא ממוקדים המוח לא עוזר לכם, אתם מצליחים מעט ואז נופלים.

במצב הזה הנזק לדימוי העצמי גדול.

כי שוב החלטתם משהו ולא עמדתם בו.

ולכן פשוט אל תתפזרו ואל תפריזו.

לא מטרות גדולות ומעורפלות.

5. לסרב לקבל עזרה

הרבה פעמים אתם רוצים להסתדר לבד.

למה אני צריך עזרה? אני מסוגל.

אבל תקשיבו – לקבל עזרה זה דבר אנושי.

אם נתקעתם על נקודה, אתם מנסים לפתור לבד בכוח שלכם,

אבל אם זה לא עובד,

אתם צריכים לקחת עזרה.

אם ריטלין עוזר לכם – תעזרו

אם אתם צריכים עזרה בסידור הבית – קחו עזרה.

ואם אתם רוצים כלים להפרעת הקשב שלכם – חפשו מקום מתאים לקבל אותם אליכם.

אתם לא חייבים לעשות הכל לבד.

להיעזר זה אנושי.

הרשמה לשיחת ייעוץ עם נעמה בקישור

אתן לכם תכנית עבודה להעצמת החיים דווקא מתוך אתגר הקשב והריכוז.
כי אפשר להפוך את ההפרעה להשראה לכם ולעולם. (מוגבל לחמשה אנשים)

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com

נעמה אריאל
מהפרעה להשראה

לקוחות שלי מספרים:

אלישבע אופן. (רפלקסולוגית ומלוות נשים לקראת לידה)

" הכל התחיל בכתבה שכתבתי למגזין פנימה מגזין לנשים על קשב וריכוז אצל נשים...התמזל מזלי וראיינתי לכתבה את נעמה אריאל, מאמנת מומחית לתחומי הפרעת קשב. ולאחר תום הכתבה, זכיתי לפגישה אחת על אחת,עליי ועל החיים שלי לצד החסמונת הנחמדה הזאת. אותה פגישה אחת, הורידה לי מלא אסימונים והייתה לא פחות ממשנה חיים!
מדהים איך בשעה אחת נעמה העבירה אותי תהליך כ"כ משמעותי שקשור לעניין הקשב ובכלל..
בקיצור-ממליצה על נעמה בכל לב! לנשים בעלות "הפרעת" קשב, או עם ילדים שיש להם אותה ובכלל, היא פותחת ומאירה גם במלא נושאים אחרים "

צופיה – טלאור חזות (סטודנטית)

" התקשרתי שבורה ובוכה לאמא שלי והיא אמרה לי שוב "את חייבת לפנות לנעמה!"...שלחתי הודעה לנעמה היא ענתה כמה דקות לאחר מכן וכבר בבוקר שלמחרת הייתה לנו פגישה. אני מודה שמהמשימה הראשונה שלי התאהבתי בתהליך וכן זה לא פשוט, זה דורש מאמץ, כנות ועבודה קשה אבל הזורעים בדמעה ברינה יקצורו. מאז תחילת התהליך כל מכשול שהיה לי בחיים הפך ברגע להזדמנות.
לפני התהליך הגישה שלי לחיים הייתה בסגנון של "מה שיהיה יהיה", לא כל כך ידעתי איך לקחת אחראיות על החיים שלי.
והיום אני לגמרי יודעת איך להחזיק את המושכות של החיים בידיים ולהוביל אותם לכיוון שאני רוצה.
כן, זה נכון שאין לי שליטה בהכל ומה שיהיה יהיה אבל יש לי שליטה עלי וזה הכי חשוב."

א.ע. (אמא , קלינאית תקשורת) .

לפני התהליך עם נעמה הרבה חוויה של כאוס, מוצפות וחוסר תפקוד. הרבה בלגאן בראש ובחיים, רגשות אשם. איים של הצלחות ולא הצלחתי לחבר אותם לרצף. תגובות מהסביבה. אמא לא מתפקדת. במקום של ניהול זמן הייתה בעיה עם העבודה.
בתהליך עם נעמה היו המון דברים קטנים שיוצרים מכלול. בדיבור על המסכים, ניהול זמן, ערכים, זה שינה את החווית מסוגלות. עכשיו אני יודעת שאני יכולה להתמודד עם הבלגאן שהוא אפשרי. .. שיש כלים שיכולים לעזור לי. אמון

עצמי. וגם שאני טובה במה שאני, אני בוחרת טוב... אני ממליצה להגיע לאימון הזה למי שמרגישה שהבלגאן משתלט לה על החיים. מי שמחפשת כלים לשינוי. זה תהליך עמוק שדורש התגייסות. "

מאי רבקה סבג. (מטפלת)

" הייתי סגורה וחסומה תקשורתית, בעיות תקשורת, רגשות אשם, רגשות נחיתות וחוסר ביטחון עצמי.
הגעתי לאימון בגלל הקושי לסגור חתונה עם בן זוגי. חשתי שיפור בזיהוי דפוסים שמנהלים את חיי באופן שמעכב התקדמות בחיים. פחד לבטא את מה שאני מרגישה מול אלו שקרובים אלי.
קושי בבחירה ובקבלת החלטות, חוסר בהירות לגבי מי אני ומה אני צריכה לשפר כדי להתקדם.
האימון הכניס יותר בהירות, התבוננות על דפוסים מעכבים, אומץ, הבנת הערכים שלי.
יותר גבולות, יותר בהירות יותר מיקוד בדברים , באיך לגשת לסיטואציות. בתקשורת בין אישית, בעבודה.
יותר קלילות בחיים ושמחה, מוטיבציה פחות אשמה וביקורת.
הייתי ממליצה על תהליך כזה: לכל מי שיש לו "בלגאן בראש" וצריך לעשות סדר, מי שמבולבל, קשה לו להציב מטרות, מרגיש חסום ושדברים בחייו לא מתקדמים. שהוא מנסה לקדם דברים ושום דבר לא זורם... תקיעות...כל מי שמרגיש ערך עצמי נמוך, בעיות תקשורת. לנעמה יש קסם אישי ייחודי ויכולות מדהימות. ממוקדת מטרה ותומכת ומכילה וזה ריפוי בפני עצמו. "

מזל. בוגרת התכנית הדיגיטלית 'אמהות מובילות'. (אמא וספרנית)

"בסרטונים נעמה מסבירה בנועם ובעדינות ומעלה למודעות את קיומם של שדונים, נמלים ועוד מחשבות שליליות שעוצרות אותנו ומשאירות אותנו תקועות במקום.
כתשובה להם נעמה מטעינה אותנו בכלים מעשיים להתמודדות עם כל המחשבות התוקעות והמגבילות. כלים שהצמיחו אותי אישית, את הילדים ואת הבית כולו למקומות שלא חלמתי להגיע אליהם. הביטחון העצמי שלי ושל הילדים עלה , היחסים שלי איתם והיחסים שלהם בינם לבין עצמן השתפרו. אפילו בעלי הרגיש בשינוי.
עלינו על דרך שמובילה אותנו לבית ערכי, אינטי. בית שמושתת על ערכים, כללים וגבולות זו התשובה לכל מחשבה מגבילה. והתוצאה – בית עם מעוף.
אני שמחה שפגשתי את נעמה ואני ממליצה על הסדנא בחום לכל אמא "

נעמה אריאל שבי ציון 109/2 רמת השרון טל. 052-8109461 anariel6@gmail.com