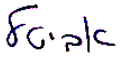
המצפן
הכוונה תכנים ואימון אישי
לעוסקים בגיל הרך

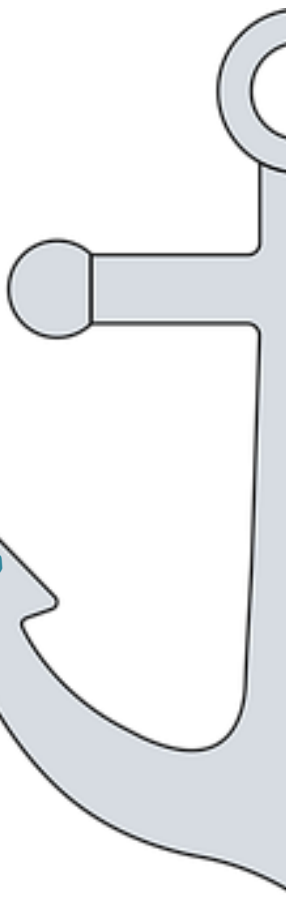
10 דרכים לשמירה על אנרגיה גבוהה!

- ✓ **קוביית שוקולד!** (לא באמת. רק במקרי חירום)
- ✓ **אבל אוכל כן!** שימי לב אם אכלת ושתית כמו שצריך היום. אם את רעבה- תני לעצמך אנרגיה של אוכל תרגישי אחרת לגמרי אחרי כן!
- ✓ **שינה-** האם את ישנה מספיק? חוסר שינה גורם לירידה ביכולת התפקוד, הריכוז והתמודדות עם מצבים מאתגרים. גם מנוחה קצרה של 10 דקות יכולה לעשות לך שינוי! תנוחי!
- ✓ **תנועה**- זוזי! לקפוץ, להתמתח, להניע את הראש בעדינות מצד לצד, הליכה קצרה במקום. תנועה ממריצה את הדם ותורמת לתחושה של אנרגיה גבוהה.
- ✓ **עצרי להתרעננות**- כשאת מרגישה שעומד להיגמר לך הכוח/הסבלנות תעצרי וצאי להפסקה קטנה. חדשי אנרגיה . שאפי רגע אוויר בחוץ. אכלי משהו קל. עצמי עיניים כמה דקות, עשי פעילות אחרת רגועה יותר. **עבודה בגלים היא עבודה אפקטיבית יותר !**
- ✓ **מוזיקה מקפיצה**- אחד הדברים שמעלים לנו אנרגיה במהירות זו מוזיקה מקפיצה. מה מקפיץ אותך?
- ✓ **מוזיקה רגועה**- אחד הדברים שעוזר לנו להירגע במהירות זו מוזיקה רגועה. איזו מוזיקה עוזרת לך להירגע? להתחבר לעצמך בחזרה?
- ✓ **תכנני משהו כיף-** כשאת מתכננת את השבוע הקרוב שבצי בו גם משהו שגורם לך שמחה והנאה! עצם המחשבה עליו תיתן לך כוחות!
- ✓ **עשי משהו שאת אוהבת**! ערכי לעצמך רשימה של דברים שאת אוהבת לעשות ועשי אחד מהם. אם את אוהבת לשחק כדורסל- תמצאי את המסגרת המתאימה, אם את אוהבת יצירה- קני לעצמך ערכה ותניחי אותה במקום גלוי לעין. גם רבע שעה של משהו שאת אוהבת לעשות יכול למלא אותך בכוחות.
- ✓ **תנשמי.** נשימה עמוקה עוזרת למערכת הדם שלנו לעבוד טוב יותר וגם מרגיעה את הנפש.

תמיד תזכרי שלמרות העומס והעשייה הרבה יש לך יכולת בחירה! תקשיבי לעצמך תכנני לך את החיים כך שתמיד תמלאי את עצמך באנרגיות חדשות!

שלך ,





מתנה מכנס הגננות של המצפן קיץ 2022/ ליצירת קשר: 0545516180/
mazpen2016@Gmail.com