




עינת הלמן לייבוביץ 
מומחית בחשיבה חיובית ו-NLP

מדריך לחשיבה חיובית בבידוד ובסגר

"לחשוב חיובי זה לא בהכרח לחשוב
שהמצב הוא הכי טוב,

אלא לעשות הכי טוב שאפשר
מהמצב"



שמרו על קשר

היו בקשר ושוחחו עם קרובים, חברים, בני משפחה ואנשי מקצוע בטלפון, במדיה, e-mail, זום, צ'אט. פעילות חברתית משחררת בגופנו את הורמון האהבה- "אוקסיטוצין" המשרה ביטחון ותחושה טובה

- שחקו משחקי ווטסאפ עם חברים - שלחו וקבלו בדיחות וחידות, עשו פרצופים מצחיקים זה לזה
- שלחו מתכונים - ואחר כך החליפו ביניכם תמונות של התבשיל/מאפה שיצא
- שחקו בזום - בטרווייה, חידונים, קריוקי
- זה הזמן לטפח יחסי שכנות ולהרחיב את מעגל החברים





הקפידו על אורח חיים בריא

- קבעו לכם סדר יום קבוע והשתדלו לקבע בלו"ז הרגלים ישנים מוכרים
- אכלו מזין ובשעות קבועות - והשתדלו לקיים ארוחות משפחתיות אפילו **ON LINE**
- וודאו כי אתם ישנים ונחים כראוי - קומו בשעות הבוקר ולכו לישון בשעה קבועה לפני 24:00 בלילה.
- שלבו לפחות 3 פעמים בשבוע פעילות גופנית בטווח 500 מ' - המשחררת בגופנו אדרנלין ואנדורפיין הגורמים למצב רוח טוב (אפשר לרקוד בסלון)
- בלו באוויר הפתוח - שתו קפה ליד החלון, לכו לטיול בסביבה הקרובה

השקיעו בבית ובפרוייקטים קרובים ללבכם

זה הזמן לעשות את מה שתכננתם כבר זמן רב:

- נקו, סדרו ומיינו ארונות ואזורים נשכחים בבית,
- אפשר לתקן ולשפץ, לצבוע ולבנות...
- הזיזו את הרהיטים וצרו עיצוב חדש
- ציירו ציורים, מסגרו תמונות ותלו על הקירות
- סדרו את התיקיות במחשב
- טפחו את גינת הבית או הבניין/שתלו אדניות
- פזרו בבית נרות דולקים וריח נעים
- התניעו פרוייקטים שרציתם לעשות שנים ולא היה לכם זמן



השקיעו בפעילויות מרגיעות ומרוממות



מחקרים מוכיחים כי הפעילויות הבאות משחררות הורמוני אושר בגופנו:

- לשמוע מוסיקה ולשיר
- לרקוד ולהתנוענע
- ללטף בעלי חיים
- לגדל צמחים ופרחים
- להתחבק עם אדם או בעל חיים
- לכתוב מכתבי תודה וסליחה
- לכתוב יומן
- להביט/ לצפות בסרטונים ותמונות של תינוקות וילדים קטנים
- לקרוא ספר
- לטייל בטבע/ להתבונן בסרטי טבע
- לטייל/ לצפות בסרטים על טיולים
- להתבונן באלבומי תמונות ולסדרם
- לטבול באמבט חמים וריחני

התמקדו בחצי הכוס המלאה

- זכרו שהתקופה הזאת היא זמנית - בקרוב היא תהיה זיכרון רחוק
- חשבו בכל יום לפני השינה מה הדבר הטוב שקרה היום - משפט יפה שלמדתם, פרח שפרח בגינה... אל תחפשו אירועים גדולים - הדברים הטובים והחשובים שמזינים את נפשנו הם קטנים!
- מתנו בהאזנה וחיבור לחדשות ולאמצעי התקשורת - וודאו כי אתם צורכים גם חדשות טובות.
- מצאו את יתרונות התקופה וחשבו אילו דברים למדתם בתקופה זו שישרתו אתכם בהמשך חייכם

