

תכנון יומי ליצירת שגרה בחירום – הסברים

למה חשוב ליצור לעצמנו שגרת חירום ולשמור עליה?

שמירה על שגרה בימי המלחמה עוזרת לנו לייצר לעצמינו "איים קטנים" של וודאות, בתוך מציאות קשה, מלאה בחוסר וודאות ומלחיצה.

השמירה על השגרה עוזרת להפחית את רמות הלחץ ולחזק את תחושת הביטחון שלנו.

מה זה "דברים קטנים לטעינה עצמית"?

הכוונה היא לדברים קטנים ויומיומיים שמשפרים לכם את מצב הרוח, גם אם זה "בקטנה", גם אם זה לכמה דקות.

למשל אפשר לצאת לסיבוב הליכה בחוץ של כמה דקות, ללכת לשיעור יוגה, לעשות פעילות גופנית, לשמוע מוזיקה, לראות פרק בסדרה, לפגוש חברה לקפה בבית, לדבר בטלפון עם מישהו אהוב.

משימות מרכזיות להיום

התמקדו רק במה שחשוב ודחוף עכשיו, כלומר רק בליבה של הדברים, בבית ובעבודה. את כל היתר שחררו... זה לא הזמן להיות פרפקציוניסטים ופדנטים. הקלו על עצמכם, עשו לעצמכם הנחות, מספיק קשה גם ככה.

התנדבות וסיוע לאחרים

פעולות סיוע ועזרה לאחרים מסייעות לנו. הפעולות האלו, כמו גם הדברים הקטנים שמטעינים אותנו, מעלים לנו בגוף את רמת האוקסיטוצין, שהוא הורמון שמסייע לנו להפחית את רמות הלחץ שאנחנו חווים, והוא גם אנטיביוטיקה טבעית שעוזרת לנו לשמור על הבריאות שלנו בתקופות קשות. מצאו יוזמות התנדבותיות והצטרפו אליהן, עזרו לאחרים גם עם זה נראה לכם "קטן". שיחה, תמיכה, אוזן קשבת, סיוע בהסעה, אוכל, כל דבר שמישהו אחר צריך עכשיו ואתם יכולים לתת.

לוח זמנים להיום

בנו לעצמכם לו"ז יומי בכל יום. זה יעזור לכם לשמור על השגרה החדשה בזמן המלחמה, ויסייע לכם לייצר תחושה של וודאות וביטחון, בתוך חוסר הוודאות, הכאב והלחץ של הימים האלה.

אני מודה היום על...

יש קשר הדוק בין הכרת תודה, Gratitude, לבין החוסן שלנו והבריאות הפיזית והנפשית. הקדישו כמה דקות מחשבה ביום וכתבו לעצמכם על מה בחיים שלכם אתם רוצים להודות כרגע.

3 דברים טובים שקרו לי היום

לראות את חצי הכוס המלאה זה חלק מאופטימיות, לצד היכולת לדמיין תמונת עתיד חיובית וריאלית. אנשים אופטימיים הם אנשים עם חוסן גבוה יותר, והחדשות הטובות הן שאפשר לפתח את זה. למשל על ידי כך שתכתבו לעצמכם בכל יום 3 דברים טובים שקרו לכם באותו יום. גם אם אלו דברים קטנטנים, כמו ריח של גשם, חיוך של ילד, או מילה טובה שמישהו אמר לכם. אם תקפידו על זה, אתם "תתכנתו" את המוח שלכם לראות את חצי הכוס המלאה, וגם זה ישחרר אצלכם אוקסיטוצין ויפחית את רמות הלחץ שאתם חווים.



אני מאחלת לנו שיבואו ימים טובים,
אנחנו נעבור את זה, ביחד,
ואנחנו נהיה פה גם מחר.

תכנון יומי לשגרת חירום

תאריך

| משימות מרכזיות להיום | דברים קטנים לטעינה עצמית - מה ומתי |
|----------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| התנדבות וסיוע לאחרים היום | לוח הזמנים שלי להיום |
| <input type="checkbox"/> | 07.00 |
| <input type="checkbox"/> | 08.00 |
| <input type="checkbox"/> | 09.00 |
| <input type="checkbox"/> | 10.00 |
| <input type="checkbox"/> | 11.00 |
| <input type="checkbox"/> | 12.00 |
| אני מודה היום על | 13.00 |
| <input type="checkbox"/> | 14.00 |
| <input type="checkbox"/> | 15.00 |
| <input type="checkbox"/> | 16.00 |
| 3 דברים טובים שקרו לי היום | 17.00 |
| <input type="checkbox"/> | 18.00 |
| <input type="checkbox"/> | 19.00 |
| <input type="checkbox"/> | 20.00 |