

3 דרכים להיפטר ממחשבות שליליות

סובלים ממחשבות שליליות חוזרות ונשנות? הנה רעיון כיצד להיפטר מהן. על פי שיטת ה־NLP, מחשבה שלילית היא תוכנה מחשבתית המופעלת בצורה אוטומטית בהקשר נוסים. מטרת השיטה היא ליצור שינוי בתוכנות החשיבה האוטומטיות האלה. איך עושים את זה? לפניכם שלוש דרכים.

1

נתקו את עצמכם מהסיטואציה. דמיינו את הסיטואציה של המחשבה השלילית, אבל השאירו את עצמכם בחוץ, כאילו שאתם רואים אותה בקולנוע ואתם דמות בסרט. כעת הוסיפו בדמיונכם גם מוזיקה מצחיקה שתלווה את הסרט. פעולה זו גורמת לניתוק של האירוע הדמיוני מהרגש ולחיבור של רגש חיובי כלפיו.

2

הגחיקו את המחשבות השליליות שלכם. דמיינו אותן כאילו הן נאמרות בקול רם ובטון מצחיק. אם אתם לבד, העזו אף לחקות קול זה. שיטה זו גורמת לשיחה הפנימית השלילית לאבד מחשיבותה.

3

שחררו את המחשבות באופן פיזי. נסו לשים לב לעוצמת התחושה שמעוררת המחשבה השלילית. כעת כווצו את כף היד לאגרוף ונסו להשוות את עוצמת הכיווץ לעוצמת התחושה. לאחר כמה שניות שחררו את כף היד בבת אחת. שחרור האגרוף מסמל למוח לשחרר גם את התחושה, ואיתה משתחררת גם המחשבה השלילית.

ייעוץ מקצועי: ליאור ברקו,
מרצה מוסמך, בעל בית הספר
הישראלי ל־NLP



מדינים: מורן צמחוני

גשר הזהב

תרגיל יוגה נהדר ליציאה מדיכאון חורף

5:3 נשימות, ואז יורדים עם הגב חזרה מטה. בסוף התרגיל חוזרים על אלמנט הנשימה אל הבטן. "לפי היוגה, האש הפנימית יושבת באזור הבטן. תנוחה זו מעוררת את הבטן ויוצרת אש אצל מי שמרגיש כבוי ומדוכא", מסביר מורן צמחוני, מטפל ביוגה ובפסיכותרפיה. "הרמת הגב והאגן פותחת את החלק הקדמי של הגוף שקשור לאינטראקציה שלנו עם העולם, ומעודדת פתיחות ויציאה מההסתגרות של דיכאון וחורף". מומלץ לבצע את התרגיל פעם או פעמיים ביום על בטן ריקה. אם אתם סובלים מבעיות צוואר או גב, היעזרו במורה מוסמך.

החורף מדכדך אתכם? אתם לא לבד. על פי היוגה, מחסור באור השמש, חוסר פעילות גופנית ואכילה של מזונות כבדים יותר הם רק חלק מהסיבות האפשריות למצב רוח ירוד ולדיכאון חורף. התנוחה הבאה, שנקראת "חצי גשר", תסייע לכם לצאת מהדכדוך האופייני לעונה הקרה: שוכבים על הגב, מכופפים את הברכיים ומניחים את כפות הרגליים ברוחב האגן. מניחים ידיים על הבטן ונושמים אליה. נותנים לאגן ולגב להתרומם לאט-לאט לגובה נוח. אפשר לקחת את הידיים אחורה, מעבר לראש. נשארים בתנוחה זו במשך

נכון **או** לא נכון:

ברגע שיירד העומס הגדול שיש עלי כרגע, אהיה מאושרת יותר.

לא נכון



"האושר תלוי בבחירה שלנו להיות מאושרים - להסכים לשחרר את האחיות, הציפיות וההשוואות ולקבל את הרגע בדיוק כפי שהוא", מסבירות ענת ארד ואסתי קובה, מאמנות אישיות ומחברות הספר "שיחת אימון". "ברגע שאתם מאמינים שהאושר תלוי בגורם חיצוני, כמו ירידת העומס בעבודה, מציאת זוגיות, שיפור במצב הכלכלי וכו', אתם למעשה הופכים אותו למשהו שאינו תלוי בכם. אם לא בחרתם להיות מאושרים, כשהעומס יירגע יקרה משהו אחר שימנע מכם את זה. לצד זה, כדאי לזכור שהאטה בקצב החיים מעניקה לכם יותר זמן לבחור להיות מאושרים."