

נגולה של טמיר אפשטיין

שבעה צעדים: המדריך לשיפור האווירה הביתית

בתוך שבעה ימים בלבד

טמיר אפשטיין

2016

תוכן עניינים:

מבוא: מה המדריך הזה יעשה בשבילי?.....	עמוד 3
חשוב: איך משתמשים במדריך?	עמוד 4
חלק ראשון: מה משפיע לרעה על האווירה בבית ומה לעשות כדי לתקן	
האויב הראשון של האווירה הביתית הטובה: מתח	עמוד 6
האויב השני של האווירה הביתית הטובה: כעסים	עמוד 8
האויב השלישי של האווירה הביתית הטובה: עומס מטלות	עמוד 9
האויב הרביעי של האווירה הביתית הטובה: חוסר פניות רגשית	עמוד 10
האויב החמישי של האווירה הביתית הטובה: אווירה של ניתוק אחד מהשני	עמוד 11
הצעה להמשך הדרך: שיטת נגולה.....	עמוד 13
חלק שני להדפסה: התרגיל היומי	

כשמשוהו חשוב לנו אנחנו מוצאים את הדרך,

כשזה לא חשוב אנחנו מוצאים תירוצים...

מבוא:

מה המדריך הזה יעשה בשבילי?

בחנו את עצמכם: עד כמה אתם מחכים לחזור הביתה מהעבודה? קריאת המדריך מאפשרת לכם לעצור רגע, ולהתבונן על האווירה בבית מחדש. מה עושים כדי להשיג אווירה ביתית נעימה וחיובית עוד היום?

הרעיון מאחורי המדריך פשוט מאד – כאשר אנחנו עסוקים בלשמר את אחוזי האנרגיה האחרונים שלנו, אין לנו כוח ליזום ואנחנו במגננה מתמדת.

המדריך בנוי מהמלצות לפעולה אחת ביום. בעוד שבוע תגלו שעשיתם שבעה דברים פשוטים וחזקים שישפרו את איכות החיים ויעלו את רמת האנרגיה שלכם, תוך כדי הורדה של המתח בחייכם.

בהצלחה!

טמיר אפשטיין

מעט עליי: אני מטפל ברפואה סינית מזה 17 שנים, ובעל מומחיות בטיפול בבעיות נשימה בילדים ותינוקות. אני אוהב מאד ילדים ומאמין שהאווירה בה הם גדלים תשפיע על כל חייהם הבוגרים - הן נפשית והן בריאותית. הוסמכתי כיועץ משפחתי אצל מיכל דליות על מנת להמשיך ולטפל בילדים ובתא המשפחתי שלהם, והמצאתי את שיטת נגולה, טכניקה להקלה מיידית על כאבים נפשיים, פחדים וחרדות. אני שמח על ההזדמנות לתת לכם את המדריך הזה!

איך להשתמש במדריך?

במדריך תמצאו שני חלקים. בחלק הראשון אסביר על רשימת האויבים של האווירה הביתית הטובה: מתחים, כעסים עומסים וכדומה. כמובן שזו לא כל הרשימה, אבל אלו החשובים שבהם. על כל אחד מהם תמצאו הסבר קצר, ואת ההיגיון מאחורי התרגיל לאותו יום.

תמיד כדאי לקרוא את ההסברים! אל תעשו דברים בצורה עיוורת.

את החלק השני – התרגיל היומי – כדאי להדפיס ולתלות במקום מרכזי בבית, במקום שכולם יראו. כמובן שאפשר על המקרר – אבל נא לא לתלות את השלט בין תשלום הארנונה לרשימת המכולת. תנו מקום לתרגילים האלה.

לעשות: נא להפסיק לדבר, להסביר, להטיף, לנזוף, להבטיח (ולא לקיים) – פשוט לעשות. המעשים תמיד מנצחים את הדיבורים.

חשוב – חשוב – חשוב

לא מתחילים סתם כך!!!!!!!!!!!!!!

יש נוהל מסודר וקצר. זה הולך כך:

מודיעים על שיחה משפחתית קצרה ותכליתית, באורך 3 דקות.

השיחה הולכת כך:

1. אומרים מה היה קודם: תארו בקצרה (כמה משפטים) מה

האווירה היום.

2. מודיעים שאנחנו רוצים לשנות את זה מעט, ושנחנו רוצים

לנסות משהו חדש וקל.

3. אומרים מה יהיה מעכשיו: בכל יום אנחנו נעשה את התרגיל

שרשום על הדף – ואיפה הוא יהיה תלוי.

וזהו! סיימתם. זה לטובת כולם, אז בלי אופףףף ואויישישש
ונו באמתתתתת. לא להיכנס לוויכוחים. שדרו חיוביות – הדברים
באמת פשוטים.

דבר אחרון, שלא תגידו שלא אמרתי:

לא בהכרח יהיה לכם קל, כי צריך לצאת מאזור הנוחות כדי לשנות
דברים. עד היום עשיתם הכול באותו אופן ובאמת הדברים נשארו כמו
קודם.

אנחנו מתוכננים להגיב להרבה דברים בצורה אוטומטית, כדי להימנע
מכאב או מפחד. זהו אזור הנוחות שלכם. החדשות הטובות: כל
הניסים קורים מחוץ לאזור הנוחות. היו אמיצים! זה כל כך שווה את
זה.

בסוף כל פרק תמצאו תרגיל מודעות קטן. אלו כמה שאלות פשוטות,
שיכולות לשנות את חייכם. אני ממליץ בחום לנסות לעשות אותו.

בהצלחה !!!

טמיר אפשטיין

האויב הראשון של האווירה הביתית

הטובה: מתח

שני תרגילים

הסבר: מתח (סטריס) הוא דבר גופני לחלוטין. הוא נגרם כאשר המוח מחליט שיש אויב בסביבה ועל הגוף להיות במצב של מלחמה עד שיעבור המשבר. כאשר יש לחץ, הגוף מגיב כך:

- מעלה את לחץ הדם
- מוריד את רמת המערכת החיסונית
- מפסיק לפרק שומנים ומתחיל לפרק רקמות שריר
- מעלה את רמת החומציות בקיבה
- מוריד את היכולת להשתמש בזיכרון

בקיצור, כאשר אתם בסטריס אתם משמינים יותר, חולים יותר ולומדים פחות. אלו חיים של הישרדות. לשרוד זה לא מספיק!

מה גורם לנו למתח: - כל הדברים שגורמים לנו להיכנס למגננה: מתקפות אישיות, ביקורת, שמירת כעסים בבטן...

הנושא הזה כל כך חשוב שיש כאן שני תרגילים יומיים.

התרגיל היומי הראשון: היום לא מביעים ביקורת.

איך עושים את זה: במשך יום אחד, לא מביעים ביקורת הדדית. על כלום. איך עושים את זה? אפשר לשמור את הביקורת למחר, או לוותר עליה ולעשות בעצמנו את מה שצריך.

- האוכל לא טעים לכם? חייכו, אמרו תודה על ההשקעה, וקחו (בשקט, אחר כך) משהו מהמקרר.
- המגבת על הרצפה? הרימו אותה בעצמכם.
- מישהו הפעיל מדיח חצי ריק? היום נוותר, זה יעלה לנו חמישים אגורות אבל זה יהיה שווה את זה.

וכך הלאה.

התרגיל היומי השני: היום רק מעודדים!

איך עושים את זה: אין משהו שכולו גרוע. מצאו את הדברים הטובים והתמקדו רק בהם.

איך בנוי עידוד טוב?

- העיקרון הראשון הוא שמי שמקבל את העידוד ידע מיד איך הוא יוכל לשכפל את המעשה הטוב בפעם הבאה. לומר "כל הכבוד", למשל, לא עוזר.
- העיקרון השני: העידוד הוא על העשייה ולא על התוצאה.

עם קצת תרגול זה יהיה קל. הנה דוגמאות:

עדיין לא נעל נעליים? "יופי, אתה כמעט לבוש לגמרי, נהדר! נשארו רק נעליים ואנחנו מוכנים!"

הציור לא יפה בעיניכם? "אהבתי את בחירת הצבעים שלך, הם מאד עליזים!"

חסר מלח בסלט? "תודה שהכנת את הסלט!"

תרגיל המודעות הזה יכול לשנות את חייכם: זהו את הרגע שבו אתם "מתים" להעיר משהו. בכל פעם כזו, על מה זה יושב? לו הייתם נפטרים מזה, כיצד היו נראים חייכם?

האויב השני של האווירה הביתית הטובה: כעסים

הסבר: כאשר משהו מכעיס אותנו, הגוף נכנס למצב מלחמה מיידית: האישונים מורחבים, קצב הלב מוגבר, לחץ הדם עולה ואדרנלין מציף את מערכת הדם. אנו פועלים מיידית בלי התחשבות בתוצאות, ואנו תוקפים בדרך כלל את הקרובים אלינו. כאשר זה קורה, כולם נכנסים למגננה.

מה גורם לנו לכעס: בדרך כלל כעס נוצר כאשר אנו סבורים שנגרם לנו או לקרובים לנו עוול, כעס מלווה תחושת צדק שנפגעה.

התרגיל היומי: יום ללא צעקות. יום שקט.

איך עושים את זה? לא צועקים היום בשום פנים ואופן. גם לא שאלות מחדר לחדר (מתי צריך לצאת????? מה התאריך היום?????). צאו מהחדרים, פגשו זה את זה ואז תשאלו את השאלה בשקט. זה לא אומר שכולם יהיו מלאכים, הם עלולים להמשיך לעצבן. אם זה קורה נתקו מגע: הרימו את שתי כפות הידיים באוויר בגובה הכתפיים, כפות פונות קדימה, וקחו צעד אחורה. ועוד אחד. עברו לחדר אחר. נשמו עמוק: היום לא צועקים. מישו אחר צעק? אל תצעקו עליו חזרה. חזרו על המסר, בשקט, פעם אחת, ונתקו מגע.

תרגיל המודעות הזה יכול לשנות את חייכם: זהו את הרגע בו אתם עוברים פתאום למצב של כעס. נכון שמשהו חיצוני עצבן אתכם, אבל על מה זה יושב אצלכם? שאלו את השאלה הבאה: מה התוצאה הגרועה ביותר שעלולה לקרות? האם זה באמת יקרה? מי אהיה בלי הפחד הזה?

האויב השלישי של האווירה הביתית הטובה: עומס מטלות

הסבר: אתם מרגישים שהכול נופל עליכם? יכול להיות שזה נכון. יש יותר מדי מה לעשות בפחות מדי זמן. העומס גורם ללחץ, שגורם לכעס, ואז לא טוב לכם בבית.

מה גורם לעומס הזה: החוזה הבלתי כתוב, זה שלא חתמנו עליו מעולם. מי ש"לא טוב" במשהו מפסיק לעשות אותו: לא יודע/ת לקפל כביסה, לא יודע/ת לקחת את הרכב לטסט, "תמיד שוכחים" לקחת דואר... בקיצור, נופל עליכם. צאו רגע משגרת המטלות ונסו לראות: האם העומס מחולק שווה בשווה בין בני הבית? האם יכול להיות שמטלה שפעם לא התאימה לילדים עדיין נופלת עליכם למרות שהם כבר יכולים לעשות אותה בעצמם?

התרגיל היומי: שעת העזרה ההדדית, או כמו שהבן שלי קורא לזה: שעת העזרה האגדית. למעשה אלו 20 דקות בהן כולם עוזרים במטלות.

איך עושים את זה? עורכים רשימת מטלות להיום. קובעים שעה בה כולם בבית, ובמשך עשרים דקות כל אחד עושה משהו מהרשימה. כדאי לעבוד בזוגות או כצוות, לפי המשימה.

לא תאמינו מה אפשר לעשות ב 20 דקות. אל תנסו לדחוס לזה את כל מה שלא עשיתם חודשים – מדובר על המטלות היומיות בלבד ועוד אחת שדחיתם. אם יש מטלה שאף אחד לא רוצה, עושים אותה ביחד או מגרילים. גם ילדים קטנים יכולים לעזור – ילד בן שלוש יודע להגיש כביסה מעולה, למשל.

תרגיל המודעות הזה יכול לשנות את חייכם: בחנו את המטלות שלכם. האם יש מטלה שאתם נמנעים ממנה באופן קבוע? אם כן, זהו את הרגע בו אתם נמנעים ממנה. מה מאיים עליכם? מה זה מונע מכם לעשות? כיצד היו נראים חייכם בלעדי החסימה הזו?

האויב הרביעי של אווירה ביתית טובה: חוסר פניות רגשית

הסבר: כאשר אנחנו עייפים ועצבניים או מגלים שאין לנו כוח לאנשים סביבנו, ואכפת לנו מהם פחות. זהו מעגל קסמים: ככל שאין לנו פניות רגשית לקרובים אלינו, כך מתגברת הדרישה שלהם לקבל מאתנו את תשומת הלב, שגורמת לנו למצוקה נוספת.

מה גורם למצב הזה: דרך ההתמודדות שלנו עם רגשות כאלו היא ניסיון לרסן אותם ולהדחיק אותם.

הנה החדשות הרעות: אי אפשר להדחיק רק רגש אחד בלי להדחיק את כל שאר הרגשות. המחיר לסגירה של כעסים ולחצים בבטן הוא סגירה של אהבה ושל אמפאטיה. אם אפשר היה להשאיר רק את הרגשות החיוביים, כולם היו עושים את זה והעולם היה מושלם, לא?

התרגיל היומי: היום חוזרים מהעבודה עם אנרגיה.

איך עושים את זה? היום לא נתאבד על המטלות, לא נשקיע את כל כולנו בעבודה ולא נריב על מה שלא חייבים. המטרה שלנו היום היא להשאיר עבורנו 30% מהאנרגיה של העבודה. אל תדאגו – זה רק ליום אחד, ותתפלאו לראות שכאשר אתם מאבדים פחות אנרגיה אתם ממוקדים יותר ויעילים יותר.

תרגיל המודעות הזה יכול לשנות את חייכם: זהו מתי אתם עוברים ממצב של "ירוק" למצב של "אדום" בסוללה הפנימית שלכם. זה הרגע בו אתם עוברים ממצב של יצירה למצב של מגננה. ככל שתשרפו יותר אנרגיה על עצבים וכעסים, תגיעו לנקודה הזו מהר יותר. איך היו נראים החיים שלכם עם סוללה שלא מתרוקנת באמצע היום?

האויב החמישי של האווירה הביתית הטובה: התרחקות אחד מהשני.

הנושא הזה כל כך חשוב שיש כאן שני תרגילים יומיים.

הסבר: כאשר אנו מנותקים רגשית אחד מהשני אכפת לנו פחות מהאחר. אנו הופכים למעין שותפים לדירה, ולאט לאט מתנתקים... מתרחקים... זה בדיוק הפוך למה שחלמנו כאשר הקמנו את המשפחה, לא?

מה גורם לזה: צעקות, לחץ, כאבים רגשיים... אנו מדחיקים את הכל כדי להתמודד, במחיר ירידה של האמפאטיה שאנו מרגישים זה לזה, ותחושת הביחד מתפוגגת.

התרגיל היומי הראשון: ארוחת ערב משפחתית.

מחקרים הוכיחו ששתי ארוחות ערב משפחתיות ומעלה בשבוע מעלות משמעותית את סיכויי ההצלחה בחיים של האדם שגדל במשפחה זו. הוא מוצא עבודה טובה יותר, מרוויח יותר, חוסך יותר. מדהים, לא?

איך עושים את זה?

- כולם צריכים להשתתף בארוחה, תכננו את זה מראש.
- כולם יכולים לעזור בהכנה, בעריכה ובפינוי.
- ארוחה אצל החמות לא נחשבת!
- במהלך הארוחה כולם משתפים ביום שעבר עליהם. מה היה טוב? מה היה רע?
- אל תציעו פתרונות לאחרים. הקשיבו. גלו אמפאטיה. כך נוצר הקשר מחדש.
- אל תשכחו לאכול בעצמכם!

התרגיל היומי השני: שלושה חיבוקים לכל אחד

"כשאנו מתחבקים, הלבבות שלנו מתחברים ואנו יודעים שאנו לא ישויות נפרדות" (טיך נאט האן, נזיר טיבטי)

הסבר: מחקרים מצאו כי חיבוק מפחית את הסממנים הפיסיים של מתח וחרדה, תסמיני דיכאון, עייפות, את הסיכון לחלות במחלות לב, ומגביר את יעילות תפקוד המערכת החיסונית. מחקר בילדים הראה כי ילדים שקבלו חיבוקים בתדירות גבוהה התפתחו בקצב מהיר יותר מילדים שקבלו מעט חיבוקים בלבד.

איך עושים את זה? חיבוק ארוך גורם להפרשת הורמון האהבה בגוף, האוקסיטוצין. תנו וקבלו חיבוק של שלוש נשימות. נקו את הראש במשך החיבוק. היזכרו מדוע אתם ביחד.

תרגיל המודעות הזה יכול לשנות את חייכם: מי יכול להרשות לעצמו להרגיש את כאבו של הזולת אם הוא מלא בכאבים שאסור לגעת בהם? זהו את הרגע בו מבקשים מכם להקשיב אך אתם מרגישים התנגדות פנימית. מה היה קורה אם היא לא הייתה בכם התנגדות? איך החיים שלכם היו נראים אז?

הצעה להמשך הדרך

בכל עמוד במדריך הצעתי לכם לעשות תרגיל, העוזר לזהות את הרגע בו אתם נפגעים ומתחילים להוציא אנרגיה על עצבים וכאבים. למה זה חשוב?

כל רגע כזה הוא נקודת מפתח לשינוי עצום בחיים – לו הרגע הזה היה נעלם, איך היו נראים החיים שלכם מעכשיו? בלי לאבד אנרגיה, בלי להתעצבן, בלי לפחד, ועם ערך עצמי גבוה?

אני מציג לפניכם הזדמנות.

במשך 20 שנים למדתי ותרגלתי שיטות טיפול שונות עד שמצאתי את הפתרון, שנובע משילוב של מדעי המוח והרוח: טכניקה ממוקדת של דמיון מודרך, קצרה בזמן ויעילה מאד, המפחיתה מיד רגשות כואבים, פחדים ולחצים. לטכניקה אני קורא "נגולה" (חפשו בגוגל).

בעזרת טכניקה פשוטה זו תוכלו:

- לזהות ולפתור במהירות מצבי לחץ וחרדה
- לחזור לקום בבוקר עם מרץ ואנרגיה
- להסיר חסמים רגשיים שמונעים מכם להתקדם בחיים
- להשיג אווירה נעימה ונטולת כעסים בבית ובעבודה

נשמע דמיוני? זה אמיתי! אני מזמין אתכם להיפגש איתי לשיחת ייעוץ חינוכית בה נבדוק ביחד איך "נגולה" יכולה לשפר דרמטית את החיים שלכם.

השיחה לא ארוכה וכמובן, בלי שום התחייבות. זה עד כדי כך פשוט.

אתם מוזמנים ליצור איתי קשר בטלפון 054-7570089.

בעמוד הבא תוכלו לקרוא עדויות על השיטה.

איל מספר:

"מאז שטמיר לימד אותי את השיטה לפני מספר חודשים אני לא מפסיק להשתמש בה בהתלהבות רבה. ומההתנסות האישית שלי השיטה פשוטה, ישירה ועובדת! היא עוזרת לי להוריד מתחים ביום יום כמו גם להעמיק ולשחרר מחסומים עמוקים יותר. אני ממליץ לאנשים ללמוד את שיטת נגולה על מנת להפחית את המתחים והלחצים הרגשיים בחייהם ובכדי לקדם ריפוי עמוק."

בתיה מספרת:

בתיה וינטרוב:

"טמיר אפשטיין מכיר אותי שנים רבות, עברתי משבר קשה ביותר כאשר התאלמנתי באופן פתאומי ולא צפוי, הרגשתי שאין יותר טעם לחיי ומאדם שמח, רועש ומלא אנרגיות הפכתי לאדם עצוב, כל הזמן על סף דמעות וללא אנרגיות כלל."

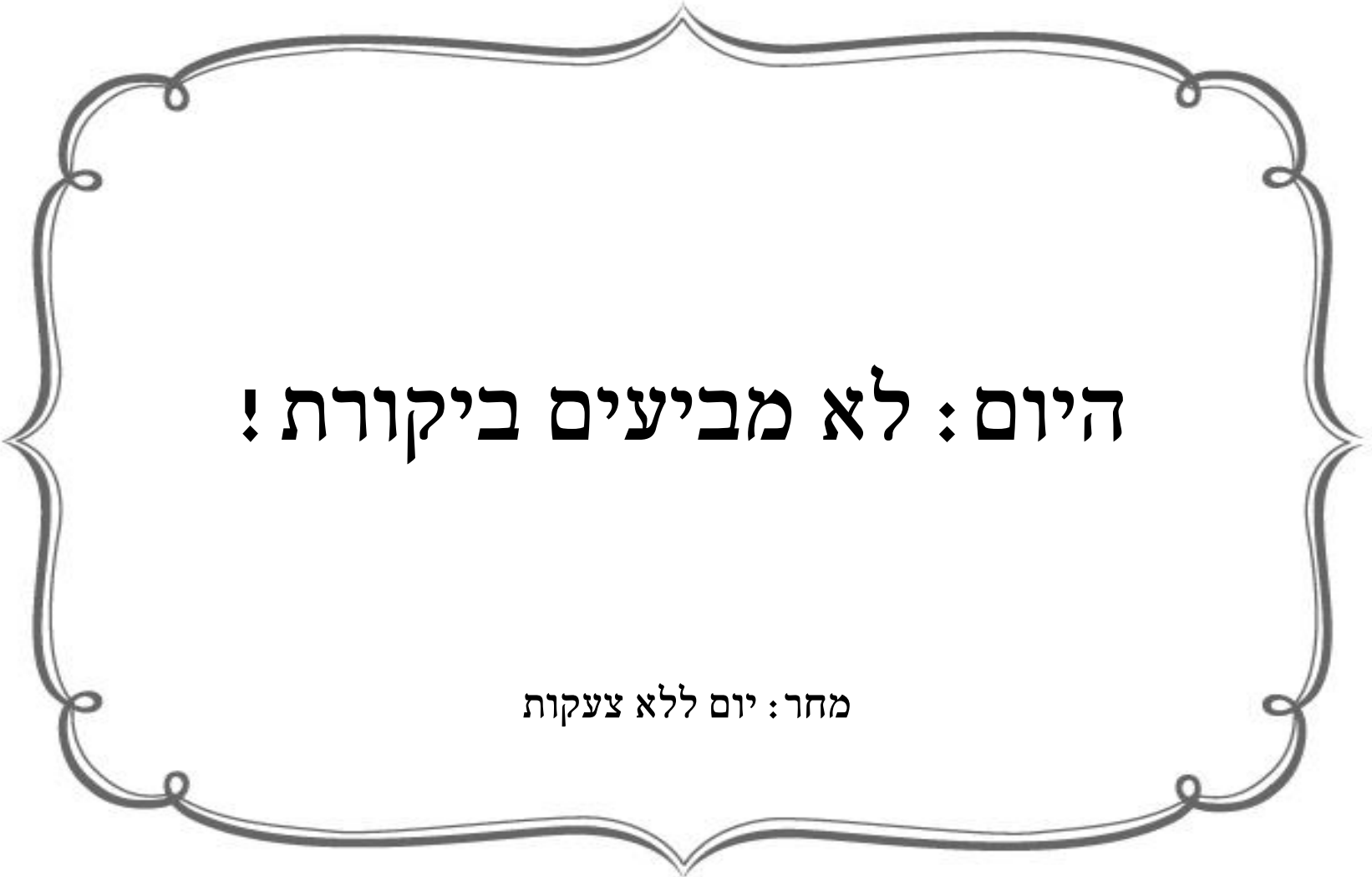
טמיר חשף אותי לשיטת הנגולה ועזר לי לראות את שורש הבעיה ואת כל היפה וטוב שעוד נותר.

לאחר שני מפגשים הבנתי את הרעיון והתחלתי ליישם אותו בכל פעם שהרגשתי שאני מתחילה לשקוע.

אני ממשיכה ליישם את השיטה הדורשת רק כמה דקות של שקט וריכוז וחוזרת למסלול החיים עם כוחות מחודשים ואופטימיות."

להשתמע,

טמיר

A decorative frame with a double-line border and ornate, symmetrical flourishes at the top, bottom, and sides.

היום : לא מביעים ביקורת !

מחר : יום ללא צעקות

A decorative, hand-drawn style frame with a double-line border and ornate, symmetrical flourishes at the corners and midpoints.

יום שקט : יום ללא צעקות

מחר : ארוחת ערב משפחתית

A decorative frame with a double-line border and ornate, symmetrical flourishes at the top, bottom, and sides, enclosing the text.

היום בשעה _____ אוכלים ארוחת ערב משפחתית

הארוחה המשפחתית הבאה

ביום: _____

מחר: מעודדים אחד את השני

A decorative frame with a double-line border and ornate, symmetrical flourishes at the top, bottom, and sides.

היום : כולם מעודדים אחד את השני

מחר : שעת העזרה הדדית

היום בשעה _____ : שעת
העזרה ההדדית

מחר : חוזרים עם אנרגיה מהעבודה

היום : חוזרים עם אנרגיה מהעבודה

מחר : כולם מקבלים חיבוקים

היום : כל אחד מקבל שלושה חיבוקים

שם: _____

✓ שלושה חיבוקים:

שם: _____

✓ שלושה חיבוקים:

שם: _____

✓ שלושה חיבוקים:

שם: _____

✓ שלושה חיבוקים: