

## שם המשחק הוא חוסן

כמו בכל סיטואציה משברית, שם המשחק הוא **חוסן**.  
חוסן נמדד (או יותר נכון מוערך) לפי היחס בין גירוי ותוצאה  
או במילים אחרות, מה חוזק הגירוי שנדרש כדי להוציא אדם מאיזון.  
רובנו נמצאים באמצע בין אנשים מאד רגישים, שמושפעים גם מגירויים יחסית קטנים,  
לאנשים חסונים מאד, שקשה להוציא אותם משלוותם.

ברור, שככל שהחוסן גבוה, קל יותר להתמודד עם מצבי משבר.  
יש הרבה מאד דברים שאפשר לעשות כדי לחזק ולשמור על חוסן גבוה.  
לאור התקופה הנוכחית, שכל כך רוויה בלחץ, מתח, פחד ואפילו פאניקה של ממש  
החלטתי לרכז לכם 8 הצעות פרקטיות ויעילות במיוחד, שכל אחד יכול לבצע  
במטרה לחזק ולשמור על חוסן גבוה ככל שניתן, גם בימים טרופים אלה.

זיכרו: אופן ההתמודדות שלנו עם מה שקורה במציאות  
קובע במידה רבה את ההשפעה של המציאות עלינו.  
זה הזמן לשנס מותניים, לקחת אחריות  
ולעשות את כל מה שאפשר לשמור על עצמנו גופנית ורגשית.  
שמירה על רוגע, מיקוד, קור רוח ושיקול דעת הם קריטיים בתקופה הזו.

תודות גדולה לקולגות שנרתמו והתגייסו ותרמו להרחבת סל החוסן המצורף.

### 1. הגנה אנרגטית

מצורף לינק להגנה, שלמדתי מנוגי גזית, מייסדת המכללה לביואורגנומי.

אני מתרגלת את ההגנה הזו יום יום.

היא פשוטה לביצוע, והוכיחה את עצמה אין ספור פעמים.

לצפייה בהסבר לביצוע ההגנה לחצו כאן

### 2. שמירה על נשימה פתוחה

מכיוון שוירוס הקורונה פוגע במערכת הנשימה, ולחץ סוגר ומחליש את הנשימה,

יש חשיבות עליונה לשמירה על נשימה פתוחה, מאווררת ומשוחררת.

כמה דרכים לשמור על חוסן מערכת הנשימה:

א. תרגילי נשימה פשוטים בהם סופרים את אותה ספירה לשאיפה ונשיפה.

ייצוב הנשימה בקצב אחיד מאזן את הנשימה ומעביר מסר למערכת העצבים שהכל בסדר.

מומלץ לתרגל 3 פעמים ביום למשך 5 דקות

ב. פתיחת בית החזה במתיחה פשוטה בה אתם נשענים עם הידיים על משקוף של דלת ודוחפים את הגוף קדימה ( ראו תמונה מצורפת )



ג. כל תרגיל אחר למתיחה ופתיחה של בית החזה – חפשו בגוגל ויוטוב - יש מלא  
ד. פעילות אירובית, גם קלה, כמו הליכה, ריקוד או קפיצה על חבל, שמגבירה את  
קצה נשימה, מסייעת לאוורר את הראות.

3. מדיטציה יומית שכוללת התמקדות בדימויים חיוביים מרגיעים.

מסייע להרגעה, מיקוד, ושמירה על איזון פנימי.

[להורדת מדיטציה מונחית בקובץ שמע \(MP3\) לחצו כאן](#)

4. הסחה מגורמי לחץ

תעסיקו את עצמכם בדברים שעושים לכם טוב.

בין אם אתם בבידוד או לא, תשתדלו להסתפק במינימום הכרחי של חדשות  
ואקטואליה

וחשיפות אחרות לגירויים מלחיצים ומפחידים.

תמקדו את העשייה ואת החשיבה בדברים מעשירים, מעניינים ומעוררי השראה.  
על מנת שיהיה לכם מה לקרוא, במיוחד בימים אלה של בידוד והסתגרות  
תוכלו לרכוש מנוי שנתי למגזין דרך הלב,  
ב 10 ₪ לחודש, ולקבל גיליון חדש כל יומיים ( במקום אחת לחודש) סה"כ 12 גיליונות.

### [לרכישת מנוי לחצו כאן](#)

#### 5. צמחים לעזרת האדם

שני מוצרים עוצמתיים ויעילים מבית היוצרת איה הוד, נטורופתית, הומוטוקסיקולוגית  
ומטפלת ברפואה פונקציונלית, מהטובות בארץ יש לציין,  
ומייסדת המרכז לנטורופתיה ורפואה משלימה.

אני מכירה את המוצרים האלה באופן אישי, ויכולה להעיד על האפקטיביות שלהם.  
I-MMUNE לחיזוק מערכת החיסון: שילוב 5 צמחים שייעודם חיזוק מערכת החיסון  
I-SERENE שילוב 5 צמחים שייעודם הוא הרפייה, הרגעה וסיוע למצבי חרדה ומתח.

### [למידע אודות שני המוצרים ורכישה לחצו כאן](#)

#### 6. צי קונג

בימים אלה של בידוד והסתגרות, אנחנו מתנועעים הרבה פחות,  
זאת למרות שלבריאות הגוף חייב תנועה.  
חוסר תנועה מחליש את מערכת החיסון ומאפשר לחיידקים ווירוסים לפגוע בנו יותר  
בקלות.

צי קונג הוא פתרון מושלם משום שהוא משלב תנועה, נשימה, פתיחת הזרימה  
האנרגטית והרגעה.

אלי כהן, מייסד דרך הדרקון, מאחוריו 25 שנות תרגול אומנויות תנועה סיניות יצר תכנית תרגול אינטנרטיבית, מותאמת לצרכי התקופה, שבאמצעותה כל אחד יכול ללמוד ולתרגל בבית.

## [לפרטים והרשמה לחצו כאן](#)

### 7. [תמציות פרחי באך](#)

תמציות פרחי באך הינן תמציות צמחים הומאופתיות, יעיליות, אמינות ובטוחות לשימוש,

המאזנות מצבים רגשיים אקוטיים וכרוניים.

התמציות מצוינות לטיפול במצבי לחץ, חרדה, פחד, דאגה, מצב רוח ירוד, ייאוש, פאניקה, היסטריה

ומצבים רגשיים נוספים רבים.

האפקטיביות תלויה בדיוק התרכובת לפי נתונים אישיים ואופן הלקיחה לכן תמיד מומלץ להתייעץ עם מטפל מוסמך.

אפשר להשתמש גם ברסקיו רמדי אך חשוב לדעת שהוא יעיל רק במצבי חרום חריפים,

שבאופן טבעי משך הזמן שלהם קצר יחסית.

## [להתייעצות לגבי התאמת תרכובת תמציות אישית יש ללחוץ כאן](#)

תשמרו על עצמכם!

אין לי ספק, שיחד נתגבר גם על האתגר הזה