תרגול יומיומי במתנה

החיים שלנו מלאים באתגרים וברגעים שדורשים מאיתנו למצוא מחדש את המרכז שלנו. המסמך הזה הוא בדיוק בשבילך – אוסף של כלים פשוטים שיתמכו בך ביומיום, יזכירו לך לעצור לרגע, לנשום, ולהתחבר לעצמך.
כי כשאנחנו מאוזנות, אנחנו בונות את המציאות שלנו מהמקום הכי נכון.

כלים יומיים לתרגול איזון ומודעות

א. נשימות מודעות:

מה עושים? קחי רגע לעצמך בבוקר או בערב. שאפי עמוק דרך האף ל-4 שניות, עצרי ל-4 שניות, ונשפי דרך הפה ל-4 שניות. חזרי על התרגיל 3 פעמים.
מה זה נותן? רגיעה מיידית והחזרת פוקוס.

ב. מעקב רגשי יומי:

כל בוקר או ערב, שאלי את עצמך:
"איך אני מרגישה עכשיו?"
"מה אני צריכה היום כדי להרגיש יותר מאוזנת?"
רשמי את התשובות במקום אישי.

_____

_____

_____

_____

_____

© רגע של איזון. כל רגע מאוזן, **משנה מציאות.**

איזון אנרגטי לאורך היום

יום ____ / תאריך ____

רשימה יומית

מהי הכוונה שלי להיום?

אילו רגשות אני רוצה לטפח בתוכי?

איך אוכל ליצור **רגע של שקט** לעצמי היום?



© רעיון שלי. כל רגע מאוזן, **משנה מציאות.**

טיפים

לתיבוי תנועתי יומיומי

- התחילי את היום שלך ללא מסכים למשך 10 דקות.
- הוסיפי צבעים טבעיים לחדר שלך – צמחים, נרות או אבנים.
- תכנני מראש את הזמן לעצמך: רגע קצר למדיטציה, כתיבה או נשימות.

הדרך הכי כיפית לנטרל רעשי רקע - **לצבוע**



© גאיה שלו. כל רגע מאוזן, **משנה מציאות.**

איזון אנרגטי לאורך השבוע

יום ____ / תאריך ____

סיכום השבוע שלי

מה למדתי על עצמי השבוע?

מה גרם לי להרגיש הכי מחוברת ואנרגטית?

אילו צעדים קטנים אוכל לקחת לשבוע הבא?

מה היה קשה לי?

© איזון שלי. כל רגע מאוזן, **משנה מציאות**.