

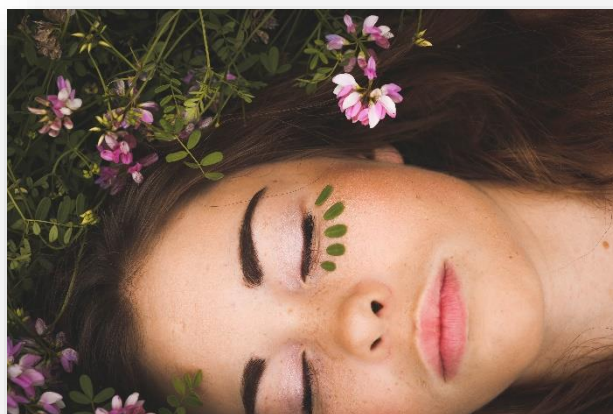
המדריך למתמודדים עם

דכאון

עדן פלד

החיים לא תמיד הולכים כמו שאנחנו מצפים מהם להיות. לפעמים הכל קשה ועצוב, אבל ממשיכים... עם הזרם... ולפעמים יש משהו ששובר אותנו ואנחנו שוקעים עד הקרקעית... משם כבר לא תמיד אנחנו זוכרים את הדרך חזרה. אז איך בכל זאת צפים על פני המים וחוזרים לנשום את החיים?

זהו מדריך לא מתימר, שנותן כמה טיפים להתחלה טובה, וכמובן שליווי של יד מושטת לעזרה, הוא הצעד הבא.



מהן הסיבות שהובילו אותך למצב?

לפעמים אירוע טראומתי נותן טריגר לדכאון, ולפעמים זהו רגע נסתר, ששבר לנו את העולם באחת. מכאן כבר קשה יותר להתאושש... הניסיונות של הסביבה לשכנע אותך שאתה בסרט, או רעיונות כדי לצאת מהמיטה או מהבית, רק מעצבנים וגורמים לך להסגר יותר.

אז איך בכל זאת מתחברים שוב לזרם של הנהר? איך מתעוררים שוב בבוקר ומרגישים שבא לנו לחיות?

אור שמש

הדבר הראשון שיכול לעזור לנו ולא דורש מאיתנו משאבים שונים או אנרגייה עודפת לתפעול, הוא אור השמש!

השמש הזו שמאירה את אורה ונותנת חיים לטבע, לצמחים, לבעלי החיים, לכל... שעות היום הן הזמן שאתם יכולים להעדיף להיות בחוץ, לשבב על העשב, או ללכת לטיול עם הכלב. כל תנועה מייצרת התחוללות, התחוללות מייצרת תנועה. תנועה מאפשרת לנו לנשום מחדש. אולי הרגע הראשון יהיה טיפה מורכב, אחרי זה כבר הכל יגיע, ממש כמו לבני דומינו.

- השמש מזכירה לנו את האור!
- השמש גורמת לנו להסתכל למעלה!
- עוזרת לנו לייצר ויטמין D, ויטמין השמחה!
- גורמת לנו להיות בחוץ ולפגוש אנשים, עצים, בעלי חיים.
- מממלאת לנו את הלב!

צאו 10 דקות לשמש מדי יום, ותחושו מיד בהבדל.



2

עדן פלד

N.D. CI.H.H.T.H.S.P

מרפאה רב תחומית, נטורופתית, פסיכותרפיסטית הוליסטית, הרבליסטית קלינית ומרפאה בפרחי באך

www.edenganor.co.il ~ edengan111@gmail.com ~ 058-7496222



למצוא תחביב חדש

תחביב זה הדבר הזה שעושים, שנובע ממש מבפנים, לא כי חייבים ולא כי צריך, כי פשוט בא לנו!
תחביב מעניק משמעות!
ציור מנדלות, השקיית הגינה, פיסול בגזר, או אפילו למידה של שפה חדשה.

- תחביב יגרום לנו לחשוב טיפה עליו במקום להתעמק ולשקוע במה שאנחנו כבר מכירים
- תחביב יגרום לנו לחקור ולדעת משהו חדש
- תחביב ייתן לנו פידבק טוב מהמציאות
- תנועה מייצרת התחוללות, התחוללות מייצרת תנועה!



רעיונות יצירתיים להנבטת זרעים וצמחים

אין על זרעים וצמחים כדי לחוש את עוצמת החיות של הטבע, את הכח של החיים בבריאה הזו! זרע שנובט אף על פי כן, מחזיק את כל הסוד כולו!
כמה רעיונות יצירתיים:

1. הנבטת קטניות מהסופר בתבניות ביצים ישנות
2. ראש של בצל ירוק חתוך בכוס מים ישיב את הבצל לגדול שוב
3. זרעי צ'יה בפיזור מדוד באדנית יצמיח את הפרחים המופלאים של המרווה הספרדית הזו! שפע של אומגה 3, ותדר של חיים!



עדן פלד

N.D. CI.H.H.T.H.S.P

מרפאה רב תחומית, נטורופתית, פסיכותרפיסטית הוליסטית, הרבליסטית קלינית ומרפאה בפרחי באך

www.edenganor.co.il ~ edengan111@gmail.com ~ 058-7496222



תזונה טובה ואורח חיים

אורח חיים יציב וטוב, הוא בסיס להצלחה ליציאה מהדכאון. העיסוק באורח החיים יכול להעלות את המורל, וככל שתעלה האנרגיה מתזונה טובה ובריאה, כך גם תעלה יכולת ההתמודדות שלנו עם המציאות, וסף הדכאון יוכל לשוב ולהתאזן למצב שגרתי של חיים בגלים רגשיים.

- התחילו את היום בארוחת בוקר טובה תהיה ככל שתהיה.
- הזכרו במה שאתם אוהבים לאכול ולכו על זה! פינוקים כלולים!
- הוסיפו אומגה 3 לתזונה, אם אגוזי מלך, עלים ירוקים, ובעיקר רגלת הגינה, שמן פשתן או זרעי צ'יה.
- הפחיתו במזונות מכלי אנרגיה כמו קמח לבן, סוכר וקפאין.
- הוסיפו פירות חיים! אין על פרי מתוק ורווי מים וחומרים נהדרים על מנת להשיב לנו את השמחה!



שינה טובה

לפעמים בדכאון אתה מעדיף לישון כל היום ולפעמים לא ישנים כלל. ארגנו את הבית תמיד לשינה בשעות הלילה, לפחות למשך 7 שעות, שינה רצופה ואיכותית. השפיות הנפשית שלנו תלויה בעיבוד החוויות שנעשה בלילה, ולפעמים יש צורך בעיבוד ממושך יותר.

- שמן לבנדר יעיל להשריית שינה
- חליטת פסיפלורה יעילה להשריית שינה ולהרגעה, ולמצוא את חשיבות הגוף בחיים שלנו.
- חושך בחדר חשוב לשינה טובה ואיכותית ולייצור של הורמוני השינה.
- שינה על מיטה נוחה באווירה נעימה הוא מהותי.



מוסיקה טובה

חשיבות המוסיקה היא משמעותית מאוד. ארגנו לכם רשימת השמעה שתשיב אתכם לחיים, להרגשה חובקת של לב ומלאות, ואם מורכב לכם מדי לעשות זאת, מצאו אחת כזו ברשת.

מצרפת כאן מספר רשימות טובות שנותנות מצב רוח, כאלה שסוחפות אל מחוזות אחרים מעצמנו, וככה...
פתאום משהו זז... למוסיקה יש תפקיד מרכזי בשינוי תודעתי, והרי זה שם המשחק...

רשימת מוסיקה מרפאה

רשימת מוסיקה שמרימה את המצב רוח

רשימת מוסיקה שמשחררת



"בגלל שהגעתם עד סוף המדריך אני רוצה להציע לכם שיחה יחד איתי בחינם שנבין מה המסלול הכי נכון עבורך
לחץ פה למטה על הכפתור לקביעת שיחת ייעוץ"



עדן פלד

N.D. CI.H.H.T.H.S.P

מרפאה רב תחומית, נטורופתית, פסיכותרפיסטית הוליסטית, הרבליסטית קלינית ומרפאה בפרחי באך

www.edenganor.co.il ~ edengan111@gmail.com ~ 058-7496222

7

