

# איך לחיות פי 3 עם משולש החיים

## צעדים מובנים לפיתוח מודעות מנטאלית פיזית ותפעולית

### אימון תפעולי



- הצבת משימות** ◀ לשינוי בהווה ובהתנהגות, בהתאם ללוח זמנים ובקרה עצמית.
- פיתוח יכולות הקשבה** ◀ בבית במשפחה, בחברה ובעבודה, לראות את האחר.
- חיבור לעצמי** ◀ לריאליות ואוטנטיות, התמודדות עם לחצים, לראות את המציאות כפי שהיא.
- קבלת אחריות** ◀ פיתוח מחויבות אישית לקבל אחריות על החיים, לא לחפש אשמים.
- התחדשות אישית** ◀ לעשות צעדים לשינוי ברמה השבועית והיומית, לשנות הרגלים ודפוסיים.
- פעילות מבוקרת וממוקדת** ◀ פיתוח יכולת להבחין בפעולות המוטוריות, לא לפעול באוטומט.
- יצירת מציאות חדשה** ◀ שינוי בחשיבה, לבחון את האירועים ולבדוק איך אפשר אחרת.

### אימון למודעות פיזית



- פעילות גופנית לחיזוק הגוף ומערכתו, דגש על פעילות נכונה ומינון מתאים, כושר גופני, שיפור תפקוד הלב והריאות.**
- כל יום לעשות נשימה מודעת, פעילות אירובית לבצע לפחות 3 פעמים בשבוע, פעילות לחיזוק הגוף מול התנגדות לפחות פעמיים בשבוע. הגוף שלך זקוק לאנרגיה רציפה. לכן הקפד לאכול 5 ארוחות ביום.
- פחמימות מורכבות מכל סוג נחוצות לגוף כדי לספק לגוף אנרגיה מתמשכת חיוניות ותפקוד תקינים. חלבונים מן החי או הצומח, המהווים אבן בניין מרכזית למספר רב של רקמות בגוף (לדוגמא השרירים), בניית מרכיבים תפקודיים אנזימים והורמונים.
- 3 ארוחות עיקריות ו-2 ארוחות קטנות.**
- ארוחת בקר וערב** - פחמימות מורכבות: דגני בוקר, דייסות, לחם וירקות. חלבונים מן החי או הצומח: חלב, גבינה, טופו, יוגורט, טונה וביצים.
- ארוחת צהריים** - פחמימות מורכבות: פסטה אורז, לחם, דגנים, קטניות וירקות. חלבונים: עוף, הודו, בקר, דגים, קטניות מוצרי סויה, ירקות.
- ארוחות קטנות** - מנת פרי, חטיף, מעדן ועוד.
- טיפים:** במהלך כל היום לשתות מים, להימנע ממיצים וסוכרים להימנע מאוכל מטוגן ומשומן טרנס.

### אימון למודעות מנטלית



- חמשת הצעדים הם מהלכים פשוטים שבעזרתם אנחנו יכולים להטעין את היום שלנו במוטיבציות חיוביות והנעה לאקטיביות. נתחיל כל יום עם התחברות לעצמנו ולחיינו.**
- 1. עם פקחת העיניים** נשום לפחות 10 נשימות למיקוד ורוגע. התחבר דרך הנשימה לאוטנטיות הייחודית שלך.
- 2. הסתכל במראה. חיך.** אחל לעצמך יום נפלא. בחר במודע להתנהל היום בהווה חיובית.
- 3. הקדש כמה דקות לאהוב את עצמך.** אמור ליקיריך שאתה אוהב אותם. האהבה היא הכוח החזק ביותר לשינוי ולצמיחה.
- 4. אל תחפש אשמים** - קח אחריות. אם אתה חש אשמה או תחושת קורבן מנף את הרגש לעשייה קטנה.
- 5. התבונן לפחד בעיניים.** אל תפחד להתבונן במה שמפחיד אותך. גם למוצלחים יש פחד מהצלחה אבל הם לא נמנעים מעשייה.