

דיברנו על שיטות טיפול, רותי ואני.
על CBT ועוד.

חשבת, שוב, שהפרוטוקול הטיפולי התרחב. שכדאי תמיד ללכת על כמה כיוונים:

(1) להתחיל עם אהבת עולם, אהבת חיים

ללמד להדריך מה יש לאהוב בחיים האלה בכלל?

שמש, ים, רוח, מים, שעת השחר, לילה, תל אביב, אורות, אוכל, טעמים, ריחות שדה
בבוקר, ריחות שדה בלילה, ועוד ועוד

אחרי זה (2) אהבה עצמית

להבין שאני זה מקסים כמו שאני

התרכובת המיוחדת הזו שיש לכל אדם

התבשיל הטבעי הזה שיש בכל אדם

וואו. איזה אסופה לא רגילה של תכונות והתנהגויות.

לאהוב את עצמי ככה. לחגוג את זה. להבין את התבשיל.

(3) לדעת להזדקף

לנשום

פיזיולוגי!

כמעט ואין טיפולים שמשלבים הזדקפות. Power Standing! נשימה.

אחיזת גוף.

ולהוסיף לזה מקלחת בוקר קבועה לרענון (4)

וחדר מסודר אולי(5)

ומשמעות(6) !

להכניס בכל טיפול לנוער

משמעות! סיבה לקום בבוקר. טכניקות לעידוד של החברים שלי

כדי להרגיש משמעותי. לדעת, שיש סיבה להתעורר ליום הזה

והיא חותם על העולם דרך עידוד הרמה ודחיפה של חברים שלי.

ומדיטציה (7) !

לשבת 15 דקות לנשום בשקט עם אוזניות ומודרכת.

אז הנה ככה סתם מיד

כ 7 טכניקות שיכולות להיות משולבות בטיפול גרסת 2023

ולא רק, CBT, או NLP, או פסיכולוג קלאסי של פעם

ובטח שלא רק כדורים.

פרוטוקול הטיפול ב 2023 יכול להיות מיוחד, אחר, רב תחומי.

וצחוק? (8)

ומה עם צחוקים וקלילות? סרטונים דבליים של טיק טוק כאלה שמשמחים.

גם זה. כן כן. טיפול שמשלב צפייה בטמטום, ומקליל קצת אווירה.

וספורט (9) !

טרם דיברנו על חשיבות מטורפתתתת שיש לספורט קבוצתי

בטיפול. בכל טיפול. עם חברה/ה או חברים. טניס. כדורסל. סייף. ג'ודו. כדורגל. ריצה

ארוכה בשטח בשדות. טיפוס. שחיה! שחיה ביים!

כמה אופציות זה לא ייאמן .

ותזונה מופחתת פחממות(10)

תראו, אנו כבר על 10 מרכיבים בטיפול, בתוכנית, שהיא הרבה יותר רחבה מהרגיל.

וסטיילינג שמח (11) !

ביגוד צבעוני. בדים קלים. כפכפים וגופיות בקיץ .

ללכת יחף (12) !

להרגיש חוף ים / דשא / אדמה / שדה / חול

קוראים לזה. Grounding קרקוע. פריקת מתח מתחושת קרקע.

וריקוד ?

בסיסי כזה. עמודת מוצא ומוזיקת הדלקה שמחה (13)

עם פלייליסט מדליק ושמח שמכניס אווירה.

וסביבת בית/חדר שמחה

עם אלמנטים קלילים צבעוניים, אור, פתיחת חלונות לרוח

והזזת תריסים ווילונות (14)

קולטים? אנו כבר על כ 14 סעיפים בתוכנית טיפול בנוער או מבוגרים
תוכנית שהיא פי 100 יותר מעניינת מהרגיל והבסיסי.

רק צריך לדעת לאסוף ולבנות להרכיב לעצמך

תוכנית שלך, ייחודית

ולא רק את הבסיס שניתן היום.

בהצלחה

ערן שחר (לא מטפל)

אבל מבין.