

מה חשוב לי? אני חשוב לי!!! / שרון נאוי

אני מאמינה שלכל אחד מאיתנו יש ארסנל של יכולות ומשאבים שהוא משתמש בו במהלך חייו.

לחלק מהמשאבים אנו מודעים ולחלקם לא.

ז"א שחלק מהמשאבים אנו מביאים לידי ביטוי ובחלק מהמשאבים אנו לא משתמשים.

הסוד הוא להשתמש ביכולות שלנו גם כאשר אנו נמצאים במצב קשה בו אנו ממש זקוקים להם.

כמו לדוגמה כאשר הגוף נמצא ברמת קושי כזו או אחרת.

חולי סרטן רבים מדווחים לי שדווקא בתקופת המחלה ולעיתים גם בתקופת ההחלמה יש להם קושי להביא לידי ביטוי את היכולות והמשאבים שלהם.

אז מדוע? דווקא בתקופת שהגוף והנפש שכ"כ קשורים לעולמים זה בזה, לחולה יש קושי להביא לידי ביטוי את האוצרות אשר חבויים בתוכו.

אני מאמינה שכל אדם וסיבותיו הוא, ויחד עם זאת, אחת הסיבות העיקריות לבלבול ולקהות החושים שחווים חולי סרטן דווקא בתקופה קריטית זו, היא התחושה של אובדן הישן, אובדן הבריאות, וההתמקדות בחולי ובמצב הקיים, כשלמעשה הדבר הטוב ביותר הוא דווקא להתמקד בבריאות, בצמיחה ובשינויים חיוביים שאפשר להפיק גם מהמצב הקיים – למידה, למידת העצמי.

כי, נכון, אף אחד לא בחר לחלות בסרטן ולעבור טיפולים ויחד עם זאת אם כבר חליתם התמקדו במה שמשרת אתכם – החיובי, הבריאות, הצמיחה לעבר החדש.

ובנושא הזה ארחיב ...

הטיפ הראשון שלי אליכם: הגוף שלי חזק, אני עובר/ת את זה!

זו המנטרה (המשפט) החשוב ביותר שתוכלו לומר לגוף שעובר משבר.

ולעניות דעתי הוא הבסיסי והחשוב ביותר!

בתקופה קריטית ומשמעותית כמו מחלת הסרטן, כאשר הגוף והנפש עוברים שינוי כ"כ גדול החיבור לתחושה שהגוף שלך חזק ואת/ה עובר/ת את זה, מחזק ומעורר את המחשבות.

שדרו לגופכם שהוא חזק משמעותית ויכול ומוכן להתמודד עם המצב, הילחמו עליו. אתם הראשונים שנלחמים על גופכם. זוהי בעצם העזרה שאתם נותנים לתהליך הריפוי שאתם עוברים בבית החולים.

הטיפ השני אליכם הוא לנשום...

ברמה הפיזיולוגית הגוף אינו יכול להתקיים ללא חמצן. אנו יכולים להשתמש בנשימה מודעת על מנת להרגיע ולשחרר שרירים ואיברים בגוף. הנשימה מאפשרת לנו גם להרפות ולהרגע רגשית ולחשוב אחרת, שזו בעצם מהותנו בתקופות קשות בפרט "לחשוב אחרת".

נשימה נכונה ומרגיעה היא לקחת שאיפה דרך האף ולנשוף דרך הפה...ללא כל מאמץ ולחץ של הגוף.

מה שמקסים בתרגול נשימות הוא שגם אם אינכם מורגלים לעשות מדיטציות, הרפיות, דמיון מודרך או כל סוג של רגיעה...אתם יודעים לעצום את עיניכם ולקחת נשימות עמוקות. זהו הדבר הבסיסי של הגוף וגופכם החכם יודע בהחלט לבצע זאת.

הנשימה בין היתר מקנה לכם שליטה, שליטה בגופכם והבנה של התחושות שאתם חווים.

הטיפ השלישי שלי אליכם מתמקד בגוף שזוכר..

הפנימו את העובדה כי אתם מכירים את גופכם טוב ממה שאתם חושבים. חישובו על כך... אתם חווים את גופכם באופן שאף אדם אחר אינו חווה אותו. הקשיבו לו, שימו לב מה הוא חווה בתקופה קריטית זו, תנו לו מקום רגשי, פנקו אותו באוכל בריא, מחשבות חיוביות, וריפוי רגשי..

כי הגוף זוכר" הגוף יודע, מבין ומרגיש בדיוק כפי שאנו מרגישים תחושות כאלו ואחרות במהלך חייו. אני מזמינה אתם לעשות תרגיל קטן ..

לעצום את העיניים ולקחת כמה נשימות עמוקות והתחברו עד כמה שניתן לרגיעה ולשלווה פנימית, והתחילו לנשום לכל איבר ואיבר בגופכם, התמקדו בראש ונשמו תוך כדי מתן תשומת לב לאיזור הראש...כך גם התמקדו בכתפיים תוך נשימה ותשומת לב לכתפיים, לבטן ולכל איבר ואיבר בגופכם...

תוך כדי הנשימות שימו לב מה גופכם חווה, שאלו אותו (עד כמה שזה נראה מוזר ...) מה הוא חווה? אתם מיד תקבלו תשובה! תשובה פנימית שכזו שפשוט תעלה לכם במחשבות...זו התחושה של הגוף. ברגעים אלו היו אמיצים ושדרו לגוף בדיוק מה שהוא צריך, שאלו את גופכם מה הוא צריך מכם? לעיתים זה בטחון, חוזק, אומץ, תזונה נכונה...או כל דבר אחר שיעלה לכם... סמכו על חכמת גופכם!

הטיפ הרביעי שלי מתמקד בנושא בשליטה

קחו שליטה על בריאותכם, הרבה חולים שאני מלווה אומרים לי שאחד הדברים הקשים ביותר שהם חווים זה שהם מרגישים שאין להם שליטה בחיים שלהם ובגופם.

זו תחושה מאוד מאוד קשה שלעיתים עלולה לגרום לויתור ולעצב רב...

עשו עבור עצמכם, השיגו מידע איך לעזור לעצמכם, בקרו בסדנאות (יש בביתי החולים סדנאות יחודיות כחלק מהפרויקט של חברת רוש) דברו על מה שאתם חווים עם הסביבה או אנשי מקצוע, נשמו, אכלו בריא, החליטו שאתם משפרים את חייכם גם במצב זה, עזרו לעצמכם, עשו עבור עצמכם, זה הדבר העיקרי שיקנה לכם שוב שליטה על חייכם, שגם אתם עושים משהו עבור עצמכם, עבור גופכם שזקוק לאומץ ולעזרה מכם.

הטיפ החמישי שלי אליכם מתמקד בנושא הפחד

אנשים רבים חווים את הפחד בעוצמות שונות ובמיוחד בהתמודדות עם המחלה.

אני אדגיש כי הפחד הוא דבר חיובי וטוב שהוא קיים מאחר ופעמים רבות הוא מאותת לנו על משהו לא תקין בחיינו, אך כאשר הוא הופך למוגזם ומדיר שינה מעינינו ומפריע לנו בשגרת חיינו אז הוא לא תקין.

אני תמיד מגדירה את הפחד כטפיל שנכנס לסלון ביתכם ומתיישב לו על הספה ללא רשות.

ההתמודדות עם הפחד מתחילה עם החלטה.

קחו החלטה לסלק את הטפיל מסלון ביתכם בכל דרך אפשרית, אל תאפשרו לפחד לשלוט בחייכם במיוחד בתקופה קריטית שכזו.

זיכרו תמיד...

בריאותכם בידכם!

בהצלחה!!!

שרון