מדריך קצר · Amalialev

מרחבים קטנים

לאמא שרוצה לשמוע את עצמה

מהם חומרי המילוי הנכונים למיכלים שמתרוקנים לנו במהלך היום?

עמליה לב · תזונה ובריאות טבעית

ארבעה מיכלים שמתרוקנים בלי ששמנו לב

01 המיכל המנטאלי

יום שלם של גירויים: רעש, מגע, "אמא!" שחוזר. מתרוקן מכל קריאה, גם קטנה.

02 המיכל הפיזי

שינה, אוכל אמיתי שנאכל בישיבה, מים, אור יום, תנועה. זה המיכל שהכי קל לוותר עליו.

03 המיכל הרגשי

הצורך שמישהו יראה אותי — לא כמי שמארגנת ומספקת, אלא כאדם.

04 מיכל הבחירה

יום שלם של החלטות לפי הקצב של אחרים. מתרוקן מכל "צריך" שלא בחרת בו.

והריק הזה מרגיש בדיוק כמו רעב

הוא לא נשאר בראש. הוא יורד לגוף — בור בבטן, משיכה למטבח, משהו שדורש עכשיו. בדיוק בגלל זה כל כך קל להתבלבל.

אבל כשאני מזהה שזה לא רעב אמיתי — כי הרגע סיימתי ארוחת ערב — נפתחת לי הזדמנות לשאול שאלה אחרת: אז מה מבקש להתמלא?

> רוב מה שנקרא "רעב בערב" הוא לא מיכל אחד ריק, אלא כמה קטנים. כשאת יודעת איזה מהם התרוקן — קל יותר למלא אותו במה שבאמת מתאים לו.

חלק שני

מרחבים קטנים במהלך היום

לפני שהבית מתעורר

- לשתות משהו חם בישיבה, לפני שנפתח הטלפון.
- לצאת דקה החוצה לאור הבוקר.
- לאכול ארוחת בוקר אמיתית עם חלבון — לפני שכולם צריכים אותך.

באמצע היום

- לאכול בישיבה, בלי מסך ובלי לעמוד ליד השיש.
- שלוש נשימות ארוכות ברכב לפני שאת יוצאת ממנו.
- חמש דקות בחוץ באור — גם בחצר, גם במרפסת.

שעת העומס (16:00–19:00)

- אוזניות ומוזיקה בזמן הכנת הארוחה.
- "עשר הדקות שלי" — מוכרזות בקול, לא מתנצלות.
- מקלחת קצרה כשיש מישהו נוסף בבית.

מעבר מודע בין תפקידים

- להחליף בגדים כשאת חוזרת הביתה.
- לשטוף פנים ולשבת דקה לפני שנכנסים לשגרת הערב.
- לסמן לעצמך: היום נגמר. עכשיו מתחיל משהו אחר.

לא חופשה. שתיים עד עשר דקות שבהן את לא בתפקיד. **בחרי אחד מכל שורה — לא את כולם.**

חלק שלישי

הערב — מה לעשות ברגע שלפני המקרר

קודם כל: זה רעב אמיתי?

מתי אכלת ארוחה מסודרת בפעם האחרונה? היה בה חלבון? שתית מספיק היום? אם התשובה היא שהיום עבר על שאריות מהצלחות של הילדים — זה רעב, והמענה שלו הוא ארוחה אמיתית. לשבת, לאכול, בלי לעמוד ובלי להתנצל.

ואם הגוף שבע — שלוש שאלות

1. מה הרגע הכי מרוקן שהיה לי היום?
2. מה אני מנסה להרגיש עכשיו — שקט? נחמה? קצת שמחה?
3. אם לא היה כאן אוכל, מה הייתי רוצה?

ובכל מקרה — בלי הענישה שאחר כך

אם אכלת ולא היית רעבה, זה לא כישלון ואין מה "לפצות" עליו למחרת. זה סימן. סימנים הם מידע, לא אשמה.

מחר יש עוד יום, ובו את שמה מרחב אחד קטן שלא היה שם היום.

> **לא צריך להילחם ברגע הזה. צריך לעצור בו לדקה ולשאול שאלה אחת.**

חלק רביעי

חומרי מילוי — מה באמת ממלא כל מיכל

המיכל	איך זה מרגיש	מה ימלא אותו
מנטאלי	רעש בראש, רצון להיעלם, חוסר סבלנות לקולות	מקלחת, מרפסת, אוזניות, נסיעה לבד, חושך ושקט לעשר דקות
פיזי	עייפות, חולשה, רעב שמגיע פתאום וחזק	ארוחה אמיתית עם חלבון, מים, אור יום, שינה מוקדמת בלילה אחד בשבוע
רגשי	בדידות בתוך הבית, רצון לדבר, לגלול בטלפון	שיחה עם חברה, חצי שעה עם בן הזוג בלי מסכים, לספר משהו על עצמך ולא על הילדים
בחירה	תחושת מחנק, "אין לי רגע לעצמי", עצבנות על דברים קטנים	לבחור משהו קטן שהוא רק שלך — מוזיקה, ספר, שיעור, יציאה קבועה בלי הילדים

ומה עם אוכל?

אוכל הוא מענה מצוין למיכל הפיזי, וזה תפקיד חשוב. כשהוא מנסה למלא את שלושת האחרים הוא עובד לרגע ונגמר מהר — ולכן חוזרים אליו שוב. זה לא חולשה, זה פשוט לא חומר מתאים למיכל.

> אוכל ממלא מיכל אחד בלבד. אלה החומרים שמתאימים לשאר.

השבוע שלי

שני מרחבים. זה הכל.

לא לשנות את כל השבוע. לבחור שניים ולשים אותם בלוח כמו כל דבר אחר.

מרחב יומי אחד — משהו שלוקח פחות מעשר דקות

מתי ביום? מי מחזיק את הבית באותן דקות?

מרחב שבועי אחד — משהו שבו את לא בתפקיד בכלל

באיזה יום? מה צריך לקרות כדי שזה יקרה באמת?

ולפני שאת סוגרת את הדף

- מי בבית יודע שהמרחב הזה קיים? (מרחב שאף אחד לא יודע עליו לרוב לא קורה)
- מה הדבר הראשון שייפול כשיהיה יום עמוס — ומה יישאר בכל זאת?
- איך אני רוצה להרגיש בסוף השבוע הזה, במשפט אחד?

את לא צריכה לברוח מהילדים. את צריכה מקום אחד ביום שבו את לא בתפקיד.

התוכן הוא מידע כללי בלבד ואינו מהווה המלצה אישית.