

20.06x25.14	1	עמוד 7	מנטה	03/11/2023	88131539-8
ד"ר שירי דניאלס - 28190					

## המוניטור צ'ק אפ

דברים שיעשו לכם טוב בחודש הקרוב < שירי ברוק-שיגיא



### 3 לאמץ אמפתיה והקשבה

בכל יום אנו מנהלים אינספור שיחות. אבל כמה מהשיחות האלה נותרות לנו תחושה טובה או מחזקות אותנו, והאם אנחנו יודעים להקשיב באמת למי שצריכים אותנו? ספר חדש בשם "עוצמת ההקשבה" מנסה לספק מענה מעשי לשאלות הגדולות האלה, שבימים אלה נעשו אקוטיות מתמיד. באמצעות דוגמאות מוחשיות, תרגילים חווייתיים ושיטות פרקטיות מביאה מנהלת עמותת ער", ד"ר שירי דניאלס, עקרונות ישימים שיהפכו אתכם למקשיבים טובים יותר. ראוי במיוחד לציון, הפרק בספר שמוקדש לעזרה במצבי חירום, השכיחים כל כך במציאות הישראלית.

עוצמת ההקשבה, מטר הוצאה לאור, 98 שקל, 232 עמודים, בחנויות הספרים ובאתר [shiridaniels.com](http://shiridaniels.com)



### 2 לתרגל מיני-מדיטציה

המלצה על ספרי עזרה עצמית חייבת להגיע לדעתנו עם סייג קטן בימים אלה - לא בטוח שיש ברובנו מוכנות "לברוא מציאות" חלופית, ובפרט כשאנו מתמודדים עם טראומה טרייה. עם זאת, אפשר לדלות מהם את הטוב. אז מה אנחנו דלינו מ"יקום יקר"? פחות את המילים הגבוהות כמו "התוכנית האלוהית", שנשמעו מעט ריקות, ויותר את הפרקטיקה. מאה המיני-מדיטציות להתמודדות עם פחד מחולקות לתחושות שליליות כמו חרד, עצוב או אבוד שמתארות והולמות בדיוק את מצבנו (רק חבל שבלשון זכר). את מאה המיני-מדיטציות האופטימיות יותר שמבוססות על אהבה - נשמור לימים טובים יותר של שלום.

יקום יקר, הוצאת אור, עם, 98 שקל, ברשתות ובחנויות הספרים ובאתר [bookme.co.il](http://bookme.co.il)

4

דברים טובים שכדאי לעשות החודש, למרות (ובגלל) המצב

### 1 לשרדג את הפיג'מה

זו לא שעתה היפה של האופנה כרגע, כך שלא בטוח ששובה של הקטיפה היא בשורה שמרגשת משהו במצב הנוכחי. אבל בתקופה זו שבה אנחנו צמודים למרחבים המוגנים, פיג'מה טובה ומפנקת יכולה להכניס קצת רכות ולהנעים במעט את השהייה בבית. כמה אפשרויות קטיפתיות במיוחד מצאנו בקולקציית VELVET החורפית של דלתא עם פיג'מות שאפשר להסתובב בהן ולהרגיש לבושים, וגם חלוקים במגוון אורכים שיכולים להיות פתרון מהיר (ואלגנטי) להתעטפות. אפשר להשלים עם נעלי בית ושמיכת קטיפה תואמת.

269.90 שקל לפיג'מה, 249.90 שקל לחלוק, להשיג בסניפי דלתא ובאתר



טיפול דיקור בחינם להרגעת חרדות ומתחים לתושבי העוטף

### לנסות דיקור סיני

בימים קשים ומתוחים אלה - אחד הטיפולים שיכולים לסייע להפחתת מתח, חרדה, פחדים ולחץ הוא דיקור סיני. אפרת נבון, מנהלת "מרכז תרפא" - קליניקה לנטורופתיה ודיקור סיני בבאר שבע (שגם כותבת אצלנו במנטה), מציעה לרגל המצב טיפול דיקור בחינם המיועד להרגעת חרדות ומתחים עבור תושבי העוטף. לאפרת ניסיון רב בדיקור למטרות שונות וגם לטיפול במצבים נפשיים רגישים כאלה. הטיפול מתאים למבוגרים ולילדים.

טל ליצירת קשר ולקביעת תור בקליניקה: 052-2628033

4

