

התאוששות פעילה

פעילות שמקדמת ריפוי והתחדשות - נפשית ופיזית. זו פעילות שמבצעים מיד אחרי זמן ריכוז ונועדה להסיר את הפוקוס ממה שהתמקדנו בו קודם, להוריד את הפעילות המנטאלית למינימום. לתת למוח הפסקה. הפעילות נועדה להתקיים באמצע יום עבודה ולאפשר לנו לחזור אחריה לריכוז. אגב, מסכים לא עובדים כי הם לא מאפשרים למוח להגיע לגלי אלפא, אלו הגלים שפעילים בזמן ההתאוששות. הנה הרשימה:

נשימה (הנשיפה ארוכה יותר מהשאיפה)	גינון, השקיית עציצים	הליכה רגועה בטבע
עיסוי	נגינה קלה על כלי נגינה כלשהו	שוטטות ברחובות העיר
צחוק	צ'י-קונג	אמבטיה / מקלחת
בישול	מתיחות	מדיטציה

מוזיקה	ציור או שירבוט (דודלינג)	ליטוף חתול
ריקוד אינטואיטיבי	בהייה בקיר	טיול עם הכלב.
NSDR: non sleep deep rest	קיפול כביסה	אמבטיית שמש