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:

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

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