



**DAVID RACKET**  
NLP Master

# חוברת להרגעה, ויסות רגשי וקרקוע

“הרוגע מתחיל ברגע שבו אתה חוזר לנשימה שלך.”



שלום!

שמי דוד רקט קיבוצניק בעברי, בגיל 25 כשהבנתי שהעולם גדול ומלא בהזדמנויות, יצאתי למסע אישי לגילוי עצמי ולהיכרות עם עולמות חדשים.



במהלך המסע הזה, התחברתי לעולם האבטחה - תחום שמגלה ומעניק אחריות רבה, לצד תחושת שליחות. התקדמתי בשלבי הקריירה, עד שהגעתי לתפקיד מנהל האבטחה של השגרירות האמריקאית.

תפקיד מאתגר ומלא משמעות, שבו אני נדרש לשמור על ביטחון ברמה הגבוהה ביותר, תוך עבודה מול מגוון רחב של אנשים וסיטואציות מורכבות.

למרות ההצלחה בתחום הזה, הבנתי בשלב מסוים שמשוהו בי עדיין מחפש תשובות. לפני כמה שנים, לאחר מסע של עבודה והגשמה מקצועית, הבנתי שהגיע הזמן להתמסר לעצמי.

בגיל 20, במהלך שירותי הצבאי במלחמת לבנון הראשונה, חוויתי אירוע קשה שהותיר בי צלקות עמוקות. הפכתי להלום קרב, אך למרות הכל, המשכתי לתפקד בצורה יוצאת דופן.

בניתי משפחה, התקדמתי בחיים, אך הפחד, הבושה והאשמה היו שם תמיד, מקננים בשקט בליבי. למדתי לדחוק אותם הצידה, להמשיך הלאה - אבל הם אף פעם לא נעלמו.

כשהתחלתי ללמוד NLP, הבנתי שהגיע הזמן לשנות את הסיפור הפנימי שלי. אחרי 40 שנה, התמסרתי לתהליך ריפוי עצמי עמוק. עברתי טיפול בטרואמות דרך NLP, ובסיומו יצאתי אדם חדש, מחודש, מלא חיים ואור.

מתוך הכאב והלמידה, מצאתי את הייעוד שלי - להיות מקור השראה ומוטיבציה לאחרים, לעזור להם לגלות את הכוחות והיכולות שטמונים בהם. בשנים האחרונות התמחיתי בטיפול NLP, דמיון מודרך, חרדות, טראומה, ו-Master NLP. במהלך הלימודים והטיפולים, הבנתי שיש לי את הכוח והיכולת לעזור לאנשים אחרים לצמוח, להתמודד ולרפא את עצמם. עבורי, זו שליחות - להעניק לאחרים מהידע, מהניסיון ומהלב שלי, ולעזור להם לגלות את האור שבחיהם.



סרקו אותי



סרקו אותי



# תוכן עניינים

- 1 תרגיל מיקוד שליטה (1-2-3-4-5)
- 2 טכניקת כיווץ ושחרור שרירים
- 3 נשימה מודעת והרפיית נשיפה
- 4 מדיטציה קצרה של תשומת לב לנשימה
- 5 טכניקת מקום בטוח
- 6 קרקוע בגוף
- 7 הנחת יד מרגיעה
- 8 מודל מ.ע.ש.ה



# תרגיל מיקוד שליטה (1-2-3-4-5)



## מטרה:

להחזיר את תשומת הלב מהפנים אל החוץ, להפחית חרדה, ולהחזיר תחושת שליטה.

בזמן חרדה, האדם מתמקד בתחושות ובמחשבות מאיימות. התרגיל מפנה את הקשב לעולם החיצון ומרגיע את מערכת העצבים.

## תרגול:

- שב במקום נוח. הסתכל סביבך וספור:
- חמישה דברים שאתה רואה.
- ארבעה דברים שאתה יכול לגעת בהם.
- שלושה דברים שאתה שומע.
- שני דברים שאתה מריח.
- דבר אחד שאתה טועם או מרגיש בפה.

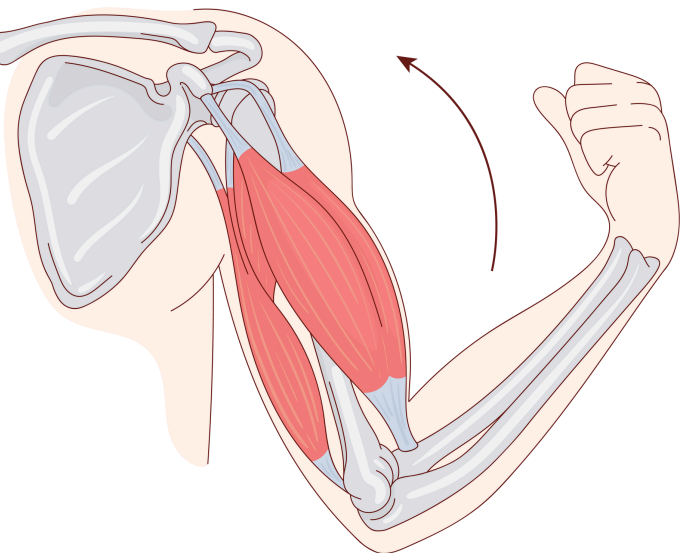
**חזרות:** בצע את התרגיל פעמיים עד שלוש, בקצב איטי ועם נשימה רגועה בין שלב לשלב.



# טכניקת כיווץ ושחרור שרירים

## מטרה:

לשחרר מתח גופני הנצבר בזמן לחץ או חרדה, ולהחזיר תחושת רוגע.



כאשר הגוף דרוך - המוח מפרש זאת כסכנה. כשהגוף משתחרר - המוח נרגע.

## תרגול:

שב בנוחות.

- כווץ את שרירי הפנים חזק, החזק חמש שניות ושחרר.
- כווץ את הכתפיים כלפי מעלה, החזק ושחרר באיטיות.
- כווץ את הידיים (אגרופים), את שרירי הבטן, ולבסוף את הרגליים.
- לאחר כל שחרור, קח נשימה עמוקה ושם לב לתחושת הרוגע.

**חזרות:** חזור על כל מחזור כיווץ-שחרור פעמיים.

ניתן לבצע את כל הגוף בסבב מלא של 6 קבוצות שרירים פעם אחת ביום, או לפני שינה.



# נשימה מודעת והרפיית נשיפה



**מטרה: לאזן את מערכת העצבים ולהאט את קצב הלב.**  
נשיפה ארוכה מהשאיפה היא מנגנון טבעי של הרפיה.

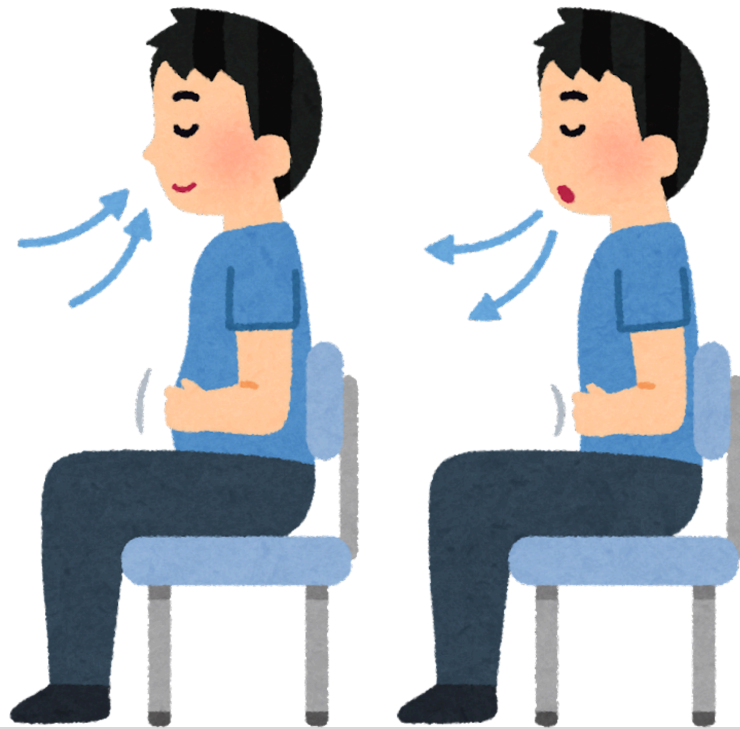
## תרגול:

- שאף אוויר דרך האף במשך 4 שניות.
- החזק את האוויר לשתי שניות.
- נשוף דרך הפה במשך 8 שניות.
- המשך כך בקצב נינוח ורצוף.

**חזרות:** בצע 10-15 מחזורי נשימה של 4-2-8.  
ניתן לחזור על התרגול 2-3 פעמים ביום או בכל רגע של מתח.



# מדיטציה קצרה של תשומת לב לנשימה



**מטרה: להרגיע את זרם המחשבות וליצור נוכחות ברגע ההווה.**

המדיטציה מאפשרת למוח לנוח ולגוף להירגע.

## **תרגול:**

עצום עיניים ושב בנוחות.  
שים לב לנשימה שלך מבלי לנסות לשנות דבר.

כאשר מופיעה מחשבה, שים לב אליה בעדינות וחזור לנשימה.  
שים לב לתנועה של האוויר פנימה והחוצה.

**חזרות:** תרגול של 3-5 דקות ביום, אפשר עד פעמיים ביום.

עם הזמן, ניתן להאריך ל-10 דקות.



# טכניקת מקום בטוח

המוח מגיב לדמיון כאילו היה מציאות - ולכן דימוי חיובי יוצר הרגעה אמיתית.

## תרגול:

עצום עיניים ודמיון מקום שבו אתה מרגיש בטוח ונעים: חוף ים, יער, חדר אהוב.

דמיון את הצבעים, הקולות, הריחות והתחושות.

אמור לעצמך: "אני בטוח כאן. אני רגוע כאן."

**חזרות:** בצע את ההדמיה לפחות פעם ביום, למשך 2-3 דקות. אפשר גם לפני שינה או אחרי אירוע מלחיץ.

**מטרה:**  
**יצור תחושת**  
**ביטחון**  
**ושלווה פנימית.**



# קרקוע בגוף

התרגיל מחזיר את תשומת הלב לקרקע, לגוף, ולרגע הנוכחי.

## תרגול:

עמוד יציב, או שב כשהרגליים מונחות היטב על הרצפה. שים לב למגע בין כפות הרגליים לקרקע. קח נשימה עמוקה והרגש את המשקל שלך על האדמה. אמור לעצמך: "אני כאן. אני בטוח. אני מרגיש את הרצפה תומכת בי."

**חזרות:** חזור על התרגיל שלוש פעמים ביום, או בכל פעם שאתה מרגיש חוסר יציבות או מתח.

**מטרה:**  
להחזיר תחושת נוכחות בגוף ולמנוע תחושת ניתוק או בלבול.



# הנחת יד מרגיעה

המגע הפיזי משדר למוח שהגוף מוגן ומוריד את רמת המתח.

## תרגול:

הנח יד אחת על הלב ויד שנייה על הבטן. נשום באיטיות, הרגש את התנועה מתחת לידיים. אמר לעצמך: "אני כאן. אני בטוח. אני נושם." חזור על המשפט כמה פעמים ברוגע.

**חזרות:** בצע 5-7 נשימות עמוקות בכל פעם, וחזור על התרגול פעמיים ביום. מומלץ במיוחד לפני שינה או בזמן לחץ רגשי.

**מטרה:**  
**לעורר תחושת  
חמלה עצמית  
וביטחון.**



שדרו מחויבות ואמרו למי שעומד מולכם וזקוק לעזרה שהוא לא לבד, שאתם איתו ולא עוזבים אותו, כדי למנוע את תחושת הבדידות נסו להחליף אותה בתחושת שייכות.

## מ - מיקוד והבעת מחויבות

שדרו מחויבות ואמרו למי שעומד מולכם וזקוק לעזרה שהוא לא לבד, שאתם איתו ולא עוזבים אותו.

## ע - עידוד לפעולות

כדי לעבור ממצב של חוסר אונים לתחושת מסוגלות ורצון לפעולה, דרבנו את מי שנמצא במצוקה לפעולות פשוטות אבל יעילות. אפשר, למשל, להציע לאסוף ציוד שהתפזר, לדוגמה, אם התיק נפל מידו ותכולתו התפזרה. אפשר לסדר את הסביבה, להתקשר לקרובי משפחה, להכין ציוד או ללכת יחד למקום מוגן.

## ש - שאילת שאלות פשוטות המחייבות מחשבה

במצב מצוקה האדם שמולכם נמצא בהצפה רגשית. כדי לצמצם התרגשות ולייצר תקשורת יעילה, שאלו שאלות פשוטות, עם מעט מילים. רצוי להימנע משאלות רגשיות. התמקדו בשאלות שמעודדות חשיבה ובחירה, למשל: אתה לבד? אתה רוצה להתקשר למישהו? לאן אתם צריכים להגיע? או שאלות שהתשובות עליהן הן ברורות מאוד, כמו: באיזה רחוב אתם גרים? מה מספר הטלפון של ההורים שלך?

## ה - הבנייה של רצף אירועים

במצבי מצוקה, אנשים חווים בלבול, תחושות של נתק והיעדר רציפות. כדי לסייע להם לעשות סדר במחשבות ולהבין שהאירוע המאיים הסתיים, כדאי לעזור להם לארגן ולסדר את רצף האירועים. תארו במילים פשוטות ובקצרה את האירוע שקרה והסתיים. הקפידו לציין שכעת הם במקום בטוח.





**DAVID RACKET**

NLP Master

תוכן וכתיבה: דוד רקט  
עיצוב: דנית אשל- בוטיק לבנדולה