



כשהומור ומדיטציה נפגשים

מוח צוחק ומוח שקט

אנו חיים בתקופה מאתגרת, עמוסה שמביאה עמה לחצים גדולים המשפיעים על בריאותנו.

המח שלנו ניזון ממה שאנחנו מאכילים אותו והתזונה הפיזית, המנטלית והרגשית שנספק לו היא זאת שתקבע את איכות החיים שלנו. היא תקבע את הישגים שנגיע אליהם, את איכות התקשורת שלנו עם עצמנו ועם האחרים ובעיקר את רמת הבריאות שלנו!

בהרצאה אינטרקטיבית מלווה בקטעי וידאו:

- ✓ נבין את חשיבות ההומור והצחוק ויתרונותיו ככלי לריפוי ושיפור איכות חיינו.
- ✓ נחקור כיצד פועל המוח ואיך ניתן לחווט אותו על מנת שיפעל לטובתינו במקום נגדנו.
- ✓ נקבל כלים פרקטיים לשימוש ביום להפחתת סטרס, חרדות ולחצים.
- ✓ נבצע טכניקות של צחוק.
- ✓ נתרגל מדיטציה מיוחדת.
- ✓ נענה על שאלות באהבה.

ניתן להזמין את ההרצאה כפרונטלית או ב ZOOM

כשחליתי בסרטן קטלני בעל 5% החלמה, במקום לשקוע בדיכאון החלטתי להשתמש בהמון הומור וצחוק. החלפתי הרגלים שערכו אותי ובעיקר שיניתי את צורת החשיבה שלי. אחד האנשים שהכי עזרו לי בכך היה יהונתן קדם, הומאופת ומורה למדיטציה אשר הקליט עבורי משפטים מחזקים ומעצימים שהותאמו ספציפית למשבר אותו עברתי ולסיפור חיי. את המשפטים הייתי משגן תוך כדי תרגול מדיטציה. הדבר השפיע על המוח שלי לחיוב, הרגיע אותי ונתן לי המון כח ותקווה. אין לי ספק שהתהליך אותו עברתי היה מהגורמים המשמעותיים להחלמתי. או כדבריו של יהונתן:

"מדיטציה הינה אימון למוח ומטרתה להביא לסדר ואיזון פנימיים, כך שיחלחלו לכל תחום בחיי האדם ויצרו שינוי לטובה בבריאותו, בהתנהגותו, דרך חשיבתו והשפעתו על הסביבה".

יהונתן קדם (49)

מתרגל, כותב וחוקר מדיטציה כבר יותר מ-18 שנים. בוגר תואר ראשון בלימודי כלכלה בלונדון ותואר שני במינהל עסקים בניו יורק ובוגר לימודי הומאופתיה במכללה למינהל. בשנת 2007 הקים וניהל את "מרכז אדיב לאורח חיים בריא" ברמת החייל ובשנת 2011 הקים את "מרכז יסוד – מרכז לרפואה משלימה". דרך הלימוד שלו הינה ייחודית, בכך שהיא מאמצת את הידע ממקורות עתיקים בתורת הקבלה והבודהיזם, מדיטציה ורוחניות עכשווית, כדי להטמיעם במציאות היומיומית ובעולם העסקים. שילוב זה מתחדד בהיותו בין השאר איש עסקים עצמאי בתחום הנדל"ן.

אייל אלטויל

שחקן, סטנדאפיסט, מרצה, סופר ובונה הרצאות. בוגר בית הספר למשחק מיסודו של יורם לווניטשין ובעל ניסיון רב במשחק, הדרכה וכתבייה. כתב והשתתף במספר תכניות ופרוייקטים מובילים, כותב הטור ב ynet "למי קראת אבא?". בשנים האחרונות הרצה בוועידת TEDx, מופיע בארץ ובחו"ל עם המופע "הסרטן מת מצחוק" המספר את סיפור החלמתו ממחלת הסרטן באמצעות הומור וצחוק. בנוסף, כתב את הספר "הסרטן מת מצחוק" ואת סדרת הטלוויזיה "למה מי מת" לערוץ yes comedy. כמו כן, מעביר סדנאות התפתחות והעצמה באמצעות הומור וצחוק, משמש כמדריך מרצים לעמידה מול קהל ובונה הרצאות וסדנאות.