

## שגל"מ – שאלון 1 לצורך אבחון

על שאלון הש.ג.ל.מ יש לענות במשך שבועיים בהקפדה ובתשומת לב, מצ"ב טבלה למילוי יומי עפ"י מספר השאלה.

1. באיזה שעה התעוררת בבוקר?
2. האם ע"י שעון מעורר?
3. באיזה שעה הלכת לישון?
4. באיזה שעה נרדמת?
5. חלמת?
6. את/ה נוחר?
7. איך נראה הסדר בוקר שלך...כשאתה מתעורר...
8. מה אתה אוכל לא. בוקר?
9. איזה קפה את/ה שותה?
10. את/ה סובל מקור, באילו שעות?
11. כואב לך הראש?
12. באיזה השעה?
13. תחזור אחורה בזיכרון ונסה להיזכר באיזה שעה התעוררת...
14. סובל מגזים? באיזה שעה ביום?
15. אתה עצבני "מוגזם מה השעה"...
16. הרגל זזה בחוסר נחת...מה השעה...
17. כואב לך הבטן...שוב...מה השעה
18. האם את/ה מוצאת שאת/ה מדבר/ת בקול גבוה יותר...
19. באיזה שעות יש לכם יציאות?
20. פיפי...זרם יותר חזק....
21. מגרד לך האף, העיניים, מתחילה לשחק בשיער...מה השעה?
22. שותה קפה? איזה? כמה ביום ובאילו שעות?
23. מעשן? כמה ביום ובאילו שעות יותר או פחות?
24. בא לך מתוק/מלוח/ חמוץ...כמה אתה שולט בזה?
25. להתכונן למבחן או משהו...באילו שעות את/ה מעדיף?
26. מצאת את עצמך מזמר, שורק, מתי זה קרה?
27. רעד מרגיז אותך, מוצא את עצמך חסר מנוחה...מה השעה?
28. שיהוקים, גירודים....
29. מה את/ה עושה בחיים? ...
30. האם לילדך יש הפרעות קשב וריכוז?

אני מודעת לקושי לרשום כל דבר שקורה אבל במהלך השבועיים הללו נסה להקפיד כמה שיותר לרשום מתי כואב לך הראש, מתי אתה נתקף בצורך לאכול?



מיכל ימין 058-680-4988  
shaglamtm@gmail.com  
שגלם - שעון גוף לא מכוון

## קצת על השגל"מ – שעון גוף לא מכוון

### שעון הגוף שלנו קובע מי אנחנו ואיך נפעל

והכל בהתאם לשעה שאנחנו מכוונים אליה בזמן שהשעון מראה 7 בבוקר. רמת הפרעות הקשב שיש לנו ורמת חוסר האיזון נקבעים לפי הנתון הזה.

במידה ותהפוך את חייך ממצב של שעון גוף לא מאוזן לזמן הנכון שלך תגלה כי הפרעות הקשב שלך פוחתות משמעותית ויחד איתם כאבים שחשת בכל מיני זמנים. כל מי שחי את חייו על פי שעון הגוף הנכון לו זוכה בשיפור משמעותי ברמת האנרגיה שלו, ביעילות שלו ובאפקטיביות שלו.

השיפור שלך קרוב מתמיד ,  
ח.א.ח.ל.ש.ה - חיי את חייך לפי שעון הגוף הנכון לך.

נקודת הפתיחה שלנו זו מחלת העייפות הכרונית  
היא נמצאת כששעון הגוף מכוון בערך 7 שעות קדימה.

אני פה בכדי לענות על כל שאלה.

**מיכל ימין**

מאבחנת ויוצרת הש.ג.ל.מ