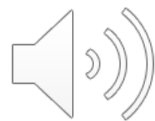


HEAL



למה את כאן?

מה את רוצה לשנות בחייך?
מה המקומות בכך שאת כבר יודעת
בוודאות שזקוקים לריפוי?
ומה הדבר העיקרי שאיתו את
רוצה לצאת מהמפגש של היום?



למה אני כאן?

כי עברתי דרך המון
כאב בחיים והצלחתי
לרפא את עצמי.
ואני מאמינה שבעזרת
הכלים והניסיון שלי
אוכל לעזור לכל אחת
מכן לרפא את עצמה
ולחיות חיים מאושרים
ומלאים באמת.





הילדה הפנימית

מה אני מתחילה להרגיש?
איך הגוף שלי מגיב?
זכרונות שקופצים לראש..
איזה רגש הכי בולט?

כעס שנאה חמלה עצב שמחה
הירתעות אכזבה גאווה אהבה דחייה געגוע



איך נראה תהליך הריפוי:

גופני מחשבתי רגשי נפשי

ריפוי גופני

ריפוי ואיזון המערכת ההורמונלית
ריפוי מערכת העצבים
ריפוי מחלות: נשירת שיער, אקנה,
פיגמנטציה ועוד..
גוף רפוי ולא מכווץ
אנרגיה נשית ולא גברית
ריפוי התאים והגוף מטרומה

ריפוי אמיתי משנה את המראה החיצוני..



ריפוי אמיתי משנה את המראה החיצוני..



ריפוי גופני נראה כך :

מדיטציות
אכילה בריאה
שינה
נשימות
פעילות גופנית
ריברסינג
טיפול הוליסטי

הפחתה של סטרס!

לברור את הסביבה שלי
פחות רשתות חברתיות
להימנע מצפייה בחדשות
לאפשר לעצמי לנוח
להתנתק מהעולם



ריפוי מחשבתי

ריפוי דפוסֵי חשיבה מקטינים
פירוק אמונות מגבילות
זיהוי הקול המבקר ושינוי שלו
לקיחת אחריות אישית
שינוי הסיפור האישי שלך

ריפוי מחשבתי נראה כך :

הצהרות חיוביות

לוח השראה עם מסרים חזקים

שטיפת מוח חיובית

הכרת תודה

המחשבות שלי הן לא עובדה

פירוק אמונות מגבילות מהשורש

דיבור ב"יש וכן" במקום "לא ואין"

לא לפחד מעצמך ומהמחשבות שלך - להקליל

אמונות מגבילות ומקטינות

אני לא ראויה לאהבה

אני צריכה להסתדר לבד

אני לא יכולה להיות גם יפה וגם חכמה

אי אפשר להיות מאושרת אחרי מה שעברתי

אני לא יכולה לסלוח על מה שעשו לי

אני מפחדת להיכשל / להצליח

זה או הכל או כלום / אם זה לא מושלם למה להתחיל

עבורי להיות יפה ולמשוך תשומת לב זה מסוכן/ אסור

אני פשוט לא מספיק - אחרות הרבה יותר ממני

המחשבות החדשות שלי	המחשבות הישנות שלי
אני ראויה לאהבה מעצם היותי!	אני לא ראויה לאהבה ?
אין כישלונות יש לחייה ודיוקים !	אני מפחדת להיכשל?
אני מספיק בעיני עצמי!	אני לא מספיק ?

פירוק אמונות מגבילות :

- לכתוב את המשפט עם סימן שאלה בסופו -
למה?

האם זאת האמת המוחלטת?

מאיפה למדתי את זה?

מי היה אומר לי את זה?

האם האדם הזה תמיד צדק?

האם היום כשאני בוגרת, הייתי לוקחת את מה

שאמרו לי כאמת מוחלטת?

מה הייתי אומרת לילדה הפנימית שלי היום?

(בהקשר לאמונה)

- מה האמונה והמחשבה החדשה שאני רוצה

להכניס לחיי?

הפסקה





ריפוי רגשי

רגש = הילדה הפנימית
ריפוי רגשי = להתבגר רגשית

שינוי מערכת היחסים ביני לבין עצמי

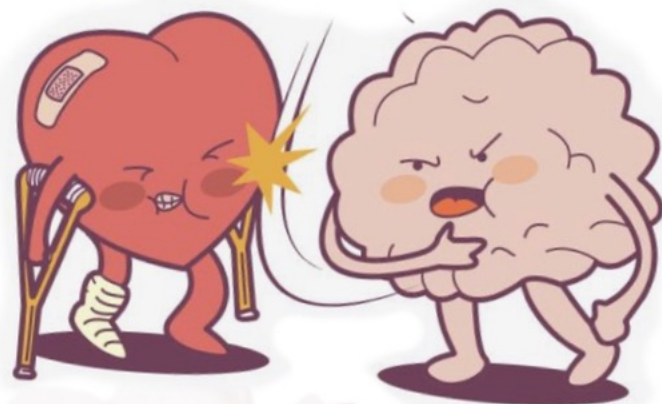
עצמי

הילדה שבי
הרגשות

לא אוהבת את
לא סומכת על
לא מקבלת את
כועסת על
מאשימה את

אני

האישה שאני
הראש / מחשבות



ריפוי רגשי - ריפוי טראומות

ככל שעובר הזמן החלל בינך לבין
הילדה הפנימית גדל.
ואת מנסה למלא את החלל הזה
התמכרויות ופגיעה עצמית.



ריפוי רגשי - ריפוי טראומות

ככל שעובר הזמן החלל בינך לבין
הילדה הפנימית גדל.
ואת מנסה למלא את החלל הזה
התמכרויות ופגיעה עצמית.

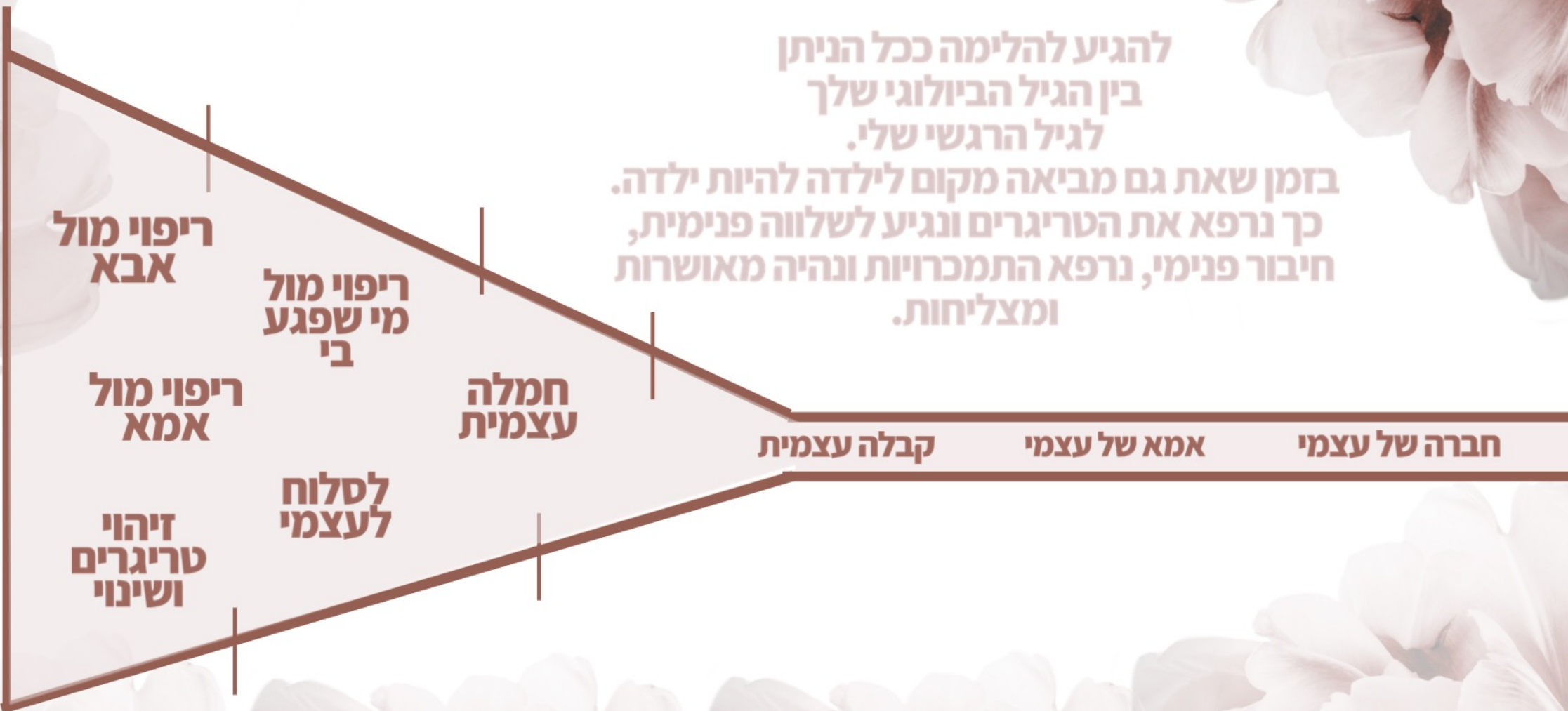


תחילת
תהליך
הריפוי

התבגרות רגשית

להגיע להלימה ככל הניתן
בין הגיל הביולוגי שלך
לגיל הרגשי שלי.

בזמן שאת גם מביאה מקום לילדה להיות ילדה.
כך נרפא את הטריגרים ונגיע לשלווה פנימית,
חיבור פנימי, נרפא התמכרויות ונהיה מאושרות
ומצליחות.



ריפוי רגשי נראה כך :

להתחיל להיות האמא של הילדה הפנימית
לדבר אל עצמך באהבה

חיבוק כל יום

זמן איכות

הקשבה לעצמך

לתת מקום לכל הרגשות ולא להפחיד את עצמך

רומנטיזציה

לפתח מערכת יחסים טובה עם עצמך

לבכות. להרגיש. להיות חלשה. לנוח.

להפסיק לרצות אחרים כדי להרגיש אהובה

להציב גבולות ברורים !!!

ריפוי נפשי

להסכים להודות במה שקרה לי
להפסיק לברוח מהכאב

להפסיק לחיות בפנטזיה והכחשה

להפסיק להאשים ולהחזיר את הכוח והאנרגיה שלי אל

לעבור תהליך של אבל על הילדה.. על הילדות.. על מה שנלקח ממני..

לבחור לסלוח למי שפגע בי - כי אני רוצה להיות חופשיה.

כשאני סולחת למי שפגע בי - אני לא משחררת את האדם הזה

מאחריות, או מסכימה שהגיע לי מה שקרה לי...

אלא אני משחררת את עצמי לחופשי ומחזירה לעצמי את הכוח.

ריפוי נפשי נראה כך :

מדיטציה לחיבור לילדה הפנימית
חזרה לאירוע הכואב
חמלה עצמית
סליחה ושחרור
בכי, עצבים, מכות, צרחות, רחמים עצמיים
שינוי הזיכרון תאי
לידה מחדש
אני חדשה

**את לא יכול לשנות את העבר במציאות - אבל
את יכולה לשנות אותו בדמיון שהוא המציאות**

משימת כתיבה אינטואיטיבית

עצמי עיניים, נשמי עמוק...

מתי קרה הניתוק הראשוני בינך לבין עצמך?

מה קרה לך שם? מי היו מעורבים?

מה הילדה שהיית לא קיבלה באותו הרגע?

מה הילדה הסיקה לגבי עצמה בעקבות האירוע?

מה האמונה שנוצרה בעקבות האירוע ומה הייתה ההתנהגות שלך מאותו רגע?

כלפי עצמך..

כלפי אחרים...

מה את מבינה היום שלא הבנת פעם?

מדיטציה לשינוי זיכרון תאי

