

## חלק א' | "ריפוי מרכז המין והמיניות, ריפוי המערכת ההורמונלית"

### דף עבודה אישי



וכעת – אני נותנת לך תרגיל שרצוי ליישם אותו במשך שנה שלמה ומדי פעם כשיש צורך, אבל בוא נתחיל ב-40 יום.

**קני לך מחברת וקראי לה "מחברת למלאכה אישית" ובסוף כל יום,**

**או בזמן קבוע שאת יודעת שיש לך זמן של אפילו 5-10 דק' לעצמך עשי טבלה.**

#### **בצד ימין רשמי הילדה ובצד שמאל הבוגרת**

עברי בראש על היום שהיה וזהי היכן היום ניהלה אותך הילדה.

**למשל:** - הרגשתי לא שווה בנושא X, או הרגשתי קינאה מול מישהו או מישהי.

**כלומר:** כל מה ששלילי, גרוע, לא מספק, מאכזב, לעולם לא יהיה לי טוב בנושא שאותו אני רוצה לפתור. כל מה שיש שם המון ספקות, עתיד שחור, זה הילדה.

יתכן וזה רק דבר אחד.

יתכן ויהיו ימים שלא תזהי כלום

הכי חשוב שתפתחי את המחברת ותנסי לזהות

עצם הפעולה – עם הזמן תעלה לך את החומרים של הילדה. – נגיד שרשמת

עלה בי כעס מול X-

הרגשתי עצבים בנושא Y

הגשתי שאין לי תקווה

ולעולם לא אצליח יותר לממש ...

### התבונני ברשימה ושימי לב איזה רגש או תחושות קשים זה מעורר בך?

- עצב
- חרדה
- בלבול
- מחנק
- חוסר תקווה
- חוסר חיות
- דחייה
- חוסר אושר

מה שזה לא יהיה – אפשרי לרגש, לעלות ואפילו להציף אותך.

### שימי 2 כפות ידיים היכן שאת מאתרת בגוף ששם הרגש נמצא – למשל:

- מחנק בגרון
- חרדה בבטן

הישארי עם הרגש, חבקי אותו, שימי את כפות הידיים אחת על הגרון

ואחת על הבטן וזאת כמובן רק דוגמה אחת.

כל אחת היכן שתאתר את הרגש הכואב ובלי לנתח, לשפוט, להסביר, פשוט הישארי עד שתחושי הקלה.

דמיני שאת מחבקת ילדה קטנה, עד שהיא נרגעת.

ואז רשמי בצד השמאלי של הטבלה מה הבוגרת יכולה להגיד לילדה שמקודם חוותה רגש כואב.

**למשל:** אם עלתה המחשבה הכואבת:

"לעולם לא אצליח להיכנס להריון, או להרגיש ביטחון או אהבה מכל גבר וכד"

אחרי שהכלת עבור הילדה את הרגש להגיד לה: בין אם אכנס להריון או לא זה לא קשור אליך. את תמיד היית טובה ושווה ותמיד תהיי. ואת ילדה מדהימה ונהדרת. ותמיד תהיי הילדה שלי לעולם לא אנטוש אותך יותר. כל נושא הפוריות והילודה קשורים אלי ולא אלייך. את יכולה עכשיו להירגע ואז את יכולה לכתוב לך בצד של הבוגרת את כל הפעולות הענייניות שניתן לעשות כדי להיכנס להריון ולהחליט ממקום רגוע מה הכי נכון לך, לטבע שלך, לאישיות שלך, למקום שבו את נמצאת כרגע. בנוסף את יכולה לכתוב עבור הילדה ולתת לה רשות: משפטים מעצימים עם מילות המפתח שאמרת בתחילת ההדרכה למשל" כעת מותר לך להביע את עצמך ביטוי מלא.

**המחברת הזאת תעזור לך לעשות הפרדה בין הילדה – שזה העבר וזה דמיון לבין הבוגרת - שזה ההווה וזאת האמת.**

כל מה ששילי – הוא שקר

רק הטוב הוא האמת

**את יכולה גם לעשות רשימת משפטים מעצימים עבור הבוגרת – האישה שבך ולהוסיף מילות מפתח מעצימות ולכתוב משפטים מעצימים.**

**זכרי וישמי זאת בכל יום.**

זה ייקח לך בדיוק בין 5 ל-10 דק'.

אם תרצי להשקיע במלאכה הזאת יותר – אשרייך. זה ישתלם לך ובגדול.

**- ב - ה - צ - ל - ח - ה -**