

חלק 2, פורמולה א' | "שחרור מהתמכרויות והרגלים רעים"

הדרכה רגשית



הווידאו הזה עוסק בשחרור רגשי שיעזור לך להשלים את התהליך שהתחלת ליישם

באחת משלושת הפורמולות שקשורה לחלק ב'.

מילות המפתח שליוו אותך במסע הריפוי שלך בחלק זה הן:

- פיצוי רגשי.
- ערך עצמי.
- התמכרות.
- בריחה.
- שמחה.
- לצרוך רגשות.
- ריפוי.
- אהבה.
- יציבות נפשית.
- לידה מחדש.
- הצמדות למוכר.
- שליטה.
- אהבה.
- אחיזה.
- שחרור העבר.

אשה יקרה,

אני הולכת להגיד לך משהו מאוד מאוד פשוט אך קשה ליישום - אני מודה. ודווקא משום שהוא פשוט.

שימי לב:

התמכרות קשורה לשליטה - כדי לא להרגיש חוסר אונים.

אני אתן לך הסבר ממש קצר ומיד אחרי ההסבר מחכים לך כאן דפי עבודה שבהם תצטרכי לפרט כמה שיותר.

תהליך הכתיבה ישחרר אותך לדרך חדשה ויעזור לך לבנות נפש יציבה, בריאה ולפעול ממנה.

ככל שההתמכרות שלך חזקה יותר כך הכאב שחווית בילדותך היה בלתי נסבל.

כדי לא להיפגש עם הרגש הכואב - הלכת באופן לא מודע בהתחלה להתמכרות, שהיא הפיצוי הרגשי לא להיפגש עם הכאב האמיתי.

ההתמכרות למשל לסיגריות - זו לא הבעיה, זאת התוצאה של ההתמכרות למיסוך רגשות ובכך לשליטה ברגש הכואב.

כשאת ממלאה את הריאות שלך בזפת ופיח ובעשן, זה כמו מכסה, מעין מנגנון הגנה שנועד להסתיר ממך את הרגש הכואב.

הסיגריות זה התוצאה וכך בכל התמכרות!

ההתמכרות לאוכל - שזה פיצוי רגשי מאוד גדול או למתוקים. אני לא מצליחה להגיע למתיקות שבי, אין לי גישה למתיקות שבי אז אני צורכת את זה מבחוח, דרך האוכל.

או מערכות יחסים הרסניות - אני מסתירה אפילו מעצמי שאני מרגישה חסרת ערך ורצה לדרמות שבחוח כי הכאב שמערכת היחסים ההרסנית עושה לי יותר נסבלת באם אחוש בכך שמלכתחילה אני מרגישה חסרת ערך, לא שווה, לא קיימת בביני לביני...

עוד הרבה לפני שנפגשתי עם העולם שמחוצה לי ואז יש אשליה של שליטה, אני אחליט כמה, מתי, איך, עם מי כדי לא להרגיש שהקרקע נשמטת לי מתחת לרגליים.

אני אחליט כמה לאכול או לעשן ומתי.

אני מראש אזמן ואלך לאנשים שיינטשו אותי או יידחו אותי או יתעללו בי וכך לא אצטרך להיות חסרת אונים מול הנטישה שתעשה מולי אלא אהיה בדמיון של שליטה. אני אשלוט בתהליך הנטישה

או לא אצטרך להיפגש עם הדחוויה שבי. "זאת לא אני זה הם", וזאת למעשה הילדה הפנימית שכך הרגישה מול אמא או אבא או שניהם.

הילדה הרגישה שאין חום שמתקרב אליה, הרגישה ריק, מוות, חוסר חיים. אמא לא איתי, ואז התחילה לסעור. אותם מקומות שלא היה שם את חום הלב, לילדה אין שם אחיזה במציאות, אין תחושת קרקע ועל הריק הזה מתחילה לסעור. ההתמכרות זאת הסערה לכן רפלקסולוגיה בשיטת RTW מעולה לבנות תחושת קרקע בנפש. וכל זה נמצא בתוכנו, לא קשור לסיפור.

הבעיה האמיתית - זה המקום הרגשי שאת אחוזה בו ועדיין לא פתרת אותו - את ההתמכרות, זה התוצאה ולכן יש לטפל בשורש הרגשי שיצרה את התוצאה הלא רצויה והכואבת בחייך.

גם ההלקאה העצמית- זה הפתרון של הילדה, ככה היא למדה לשרוד.
יש בזה גם דימיון של שליטה.

לואיז היי מגדירה התמכרות כבריחה מהעצמי, פחד, אי ידיעה איך לאהוב את עצמי.

אני מוצאת שזו הגדרה מדויקת. בהנחיות הבאות את עומדת לחזור לעצמך, להפסיק להיבהל מהפחד או מכל רגש אחר ולהתחיל לאהוב את עצמך. שזה גם לאהוב את הרגשות הכואבים שבך. אהבה ללא תנאים ואז ריפוי יתרחש בתוכך. מה שצריך לנשור- ינשור ומה שצריך להיוולד מחדש ייוולד מתוכך.