

פורמולה מס' 3 | "שלושת הפורמולות לשחרור חסמים רגשיים"

הדרכה רגשית



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

באחת משלושת הפורמולות שקשורה לחלק ג'.

מילות המפתח שליוו אותך במסע הריפוי שלך בחלק זה הן:

- מעצורים
- חופש פנימי
- יכולת התמדה
- חרדות קיומיות
- הרחבה בנפש
- מיקוד בפתרונות
- טהרה פנימית
- אור ואהבה
- יישום בפועל
- לעוף על עצמך

אשה יקרה,

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

שימי לב:

בהדרכה הזאת, את עומדת להרים את כל החסמים, החומות ואפילו הקבר הפנימי שלתוכו נכנסת ולצאת להגשמה מלאה. בואי ניקח את דוגמה הדיכאון

דיכאון – היא מילה שיפוטית לחוסר חיות.

משהו בילדות לא היה חי – מול אימא או אבא או שניהם. לא יכולת לתת לרגשות שלך להתבטא באופן מלא כי הבית ממנו באת לא היה מכיל, או אולי הייתה שם הכחשה אחת גדולה.

ישנם בתים ששם הכל בסדר – יש זוג הורים, יש אוכל, חוגים, חברים, אבל אין התייחסות לרגשות, או לרגשות הכואבים, או הלא מורגשים או שלא היה מגע רציף או מגע אוהב בכלל אז כדי לא לחוות דחיה – הילדה למדה להסתיר גם מעצמה את הצורך באהבה, מגע, הכלה ושיתפה פעולה עם חוסר החיות, או החרדה כדי שתוכל להיות אחד עם אמא. אם עכשיו אשליך על אימא את הכאב שלי או את הצורך בהתרפקות ומגע ואמא מתעלמת, או אימא לא מזהה שזה מה שנחוץ לי או אולי אפילו כועסת עלי כי היא עסוקה – אני אחווה דחיה. וכדי לא להסתכן בדחיה הילדה משתפת כמובן באופן לא מודע פעולה עם אמא ומונעת מעצמה מלבטא את אותו רגש. וכך הילדה מרוויחה רווח משני ושקרי אך בעבורה זה נחווה כרווח אמיתי. אני ואמא אחד. ככה אימא תהיה בצד שלי ואני בצד שלה. שייכות. הבעיה היא שאת כבר לא ילדה. את אישה – אבל מה שמנהל אותך זה אותו מנגנון ילדי. ואת זה את עומדת לשנות. כי אותו מכסה ששמת על הרגשות שלך כדי ליישר קו עם אמא – המכסה עתיק היומין הזה לא רק מכסה על הרגש הכואב כמו פחד, כאב, דחיה, חוסר אונים ועוד, אלא מכסה גם על הצרכים האמתיים שלך, הרצונות האוטנטיים שלך, העוצמה הפנימית שלך.

כדי לצאת החוצה להגשמה עם ביטוי מלא שלך - צרפתי לך כן את תוכנית 22 השאלות לשפע, ופתיחת דף חדש בחיך. אני ממליצה לך לענות כל יום על כל השאלות במשך 40 ימים רצופים. זאת השקעה של זמן ושל מפגש עם רגשותיך וחיך אך אם תתמידי את תראי תוצאות נפלאות ובאמת תפתחי דף חדש.

הורידי כעת את דף השפע והתחילי לענות בכנות לעצמך על כל השאלות.