

## פורמולה מס' 1 | "ריפוי מרכז המין והמיניות, ריפוי המערכת ההורמונלית"

### הדרכה רגשית



הוודאו הזו עוסק בשחרור רגשי שיעזור לך להשלים את התהליך שהתחלת ליישם

באחת משלושת הפורמולות שקשורה לחלק א'.

### מילות המפתח שליוו אותך במסע הריפוי שלך בחלק זה הן:

- הרפיה
- בטחון עצמי
- תמיכה
- חיבור לסנטר/למרכז שלך
- שחרור טראומות
- תשוקה
- לאהוב את עצמך
- דחייה עצמית אל מול קבלה עצמית
- ביטוי מלא
- חיזוק השורש
- נפש יציבה
- אגן יציב,
- התחדשות
- מרץ וחיוניות
- להיות נשית
- להרגיש שלמה
- אנטי אייג'ינג
- לב פתוח
- זרימה
- התמדה
- הקשבה
- מרכז המין

- אופטימיות
- שמחה
- אופטימיות רגשית
- שחרור

## אשה יקרה,

אני עומדת לגלות לך כרגע סוד מדהים וזה הסוד:

דווקא הבעיה שאת רוצה לשחרר.

דווקא אותה את צריכה לקבל ואני אסביר:

לקבל – זאת בעצם העבודה שלך.

ולנסות לשחרר זה המאבק.

העניין הוא שגם עוד לפני הפתרון של אותו מצב בחיך כמו:

להיכנס להריון או שהמחזור יחזור, או שהעייפות כבר תחלוף, או שהטראומה המינית תפסיק לנהל אותך וכד'.

עליך לשנות את ההסתכלות שלך על זה, ולקבל את מדרגתך כרגע.

יש בך טוב,

ויש בך גם חלקים לתיקון.

עצם המבט או ההתעסקות על "הדבר" על "הבעיה" כבר עושה את ה"דבר" גדול.

למשל: "יש לי גוף לא מתפקד" – "אני לא טובה ב-X" או "אני אובססיבית"

להסתכל שונה על המתרחש בתוכי כלומר – האם העיקר שבי זה הטוב או האובססיה.

האם העיקר זה שיש לי ידיים ורגליים ומע' לב ונשימה ועוד הרבה מאוד מערכות בגוף שכן מתפקדים ורק קיימת איזו בעיה נקודתית במע' המין והרבייה.

במה את נתפסת ? במיותר שבך?

ואז נותנת משקל לשולי – במקום לטוב?

נכון שזה חשוב שהמערכת המינית שלך והפוריות שלך תהיה תקינה.

אבל כשכל הפוקוס על זה – מה עם השאר?

את הולכת, נושמת, אוכלת, מריחה, טועמת, פועלת, ממציאה דברים, עושה, תורמת, לומדת, כ"כ הרבה מערכות בגוף שלך כן פועלים! כאן אנחנו נפגוש את הילדה הפנימית שבתוכך. בואי ניקח דוגמה של אישה שרוצה יותר מ-3 שנים ומעלה להיכנס להריון. היא לא מצליחה וכל החברות שלה ונשים במשפחה שלה ובסביבה שלה נקלטו ללא בעיה. ואז מופיעה תחושת כישלון, דחיה, "משהו בי דפוק" או "אין לי מזל" או "רק אני הבעייתית" – אם נזיז את פרטי המציאות נשים לב שיש שם אמונה מאוד שלילית. "אני לא מספיק טובה" והאמונה הזאת מייצרת רגש מאוד קשה של חוסר אונים. מה שלא אעשה כרגע לא אוכל להוכיח לסביבה ובעיקר לעצמי שאני טובה וזה חוסר אונים.

אם תבדקי את חייך את תראי שהאמונה הזאת, אני לא מספיק טובה או לא מספיק שווה נולדה כשהיית קטנה. כשהיית ילדה. יתכן שלאימא לא היו כלים לראות אותך, להכיל אותך, לתת לך מקום, לא הבנת שזה נובע מהקושי של אימא ושזה בכלל לא קשור אליך – הילדה יכולה לקבל אישור והדהוד לקיומה רק מהאימא.

אז נוצרה שם אמונה שגויה – שאם אימא לא רואה אותי, או לא מכילה אותי אני כנראה לא ממש חשובה/ראויה/שווה או טובה.

זאת אומרת שחוסר האונים שאת כרגע חווה לא באמת קשור לעובדה שטרם נכנסת להריון.

חוסר האונים הזה היה קיים שם עוד הרבה לפני. נכון – זה מאוד נכון ואפילו צודק ואנושי לרצות לחוות ולממש אימהות. בכל אופן, לרבות מהנשים, אבל כשעולמי חרב עלי אם זה לא יקרה – זה כבר בשרות העומס הרגשי. עומס שנוצר כאמור בילדותך.

**כשהילדה הפנימית במצוקה היא רצה החוצה כדי לברוח מהמצוקה.** אז כשהיא מתערבבת איתך ומנהלת אותך החלק הילדי שבך – הלא מודע – שזאת הילדה הקטנה, תרוץ מרופא לרופא, תסער, תקנא, תכעס, תהיה אומללה, תרגיש אשמה, זעם, ייאוש, שיברון לב וכל זה כדי לא להרגיש את אותו חוסר אונים שאין ביכולתה להכיל. העיקר לברוח מחוסר האונים שזאת המצוקה שלה.

התפקיד שלך יהיה לזהות אותה, את הילדה ולזהות אותה הכוונה לזהות מתחת לכל הרגשות את חוסר האונים של הילדה ולהכיל אותו. ואז כשהחלק הזה שבתוכך, אותה ילדה תירגע, זה יחלץ אותך ואת תירגע. וכשאת תהיי בהרפיה – רק משם תגיע ההפריה. תוכלי להיות צינור לרגע המדויק שבו הבורא יעניק לך מאוצר מתנת חיים בתזמון קוסמי מושלם את הנשמה שצריכה לרדת לעולם הזה דרכך דווקא נתתי את דוגמת ההיריון, אך כל אחת תיקח את זה למקום שלה. לפעמים נדמה שרק, אם יקרה כך וכך ארגיש בצורה מסוימת. אך העבודה האמתית היא לתת לעצמי את הרגש הטוב, זה המבנה. אותה הפרעה – שדרכה אני רוצה לצאת מעצמי, לברוח – יש קודם לראות **מה קורה בתוכי**.

העבודה הרפלקסולוגית בשיטת RTW תעזור לך להציף את הרגשות העמוקים ביותר. גם אלו שלא ידעת על קיומם ואז תוכלי לזהות אותם ואחרי גרוף העקבים והעבודה על אזור האגן את תהיי רגשית ונפשית מספיק יציבה להכיל רגשות שבעבר היו כ"כ כואבים להכלה ולכן מודחקים, שכעת תוכלי להיפגש איתם ולתת להם מענה. חולשה באגן מעוררת בדר"כ בעיות במערכת המין ובכל מה שקשור אליה ישירות או בעקיפין ואז לאחר שתחזקי את הנפש שלך מהשורש שזה אזור האגן - האישה שבך תוכל לעשות את הפעולות הנדרשות במציאות ללא דרמה, ללא מתח ועצבים אלא לפעול בענייניות בתוך המציאות.

למשל – לבדוק עניינית את בדיקת ההיריון בלי כל הדרמה.

לצאת לדייטים ולבחור גבר עם אנרגיה חדשה מבלי לעשות דרמה מכל מפגש. כן-כן, לא-לא, עד שהמיועד מופיע.

לעשות את הפורמולה של גיל המעבר בלי להסתכל על הסטופר, מתי יעברו גלי החום כבר.

אלא – ענייני!

להפריד את הסיפור הכואב מהעניין. אני טובה ויש לי חלק לתיקון.