

מדריך מקצועי להעלאת הערך העצמי שלך!

גלילה עדי



אישה יקרה,

לפנייך מדריך עם שפע של תרגילים ליישום.

כלומר: שאלות שיש לענות עליהן והדרכה עם מדיטציה לפתיחת מקלעת השמש שלך.

ההמלצה שלי אליך:

קראי את המדריך הזה מס' פעמים,

הדפיסי אותו (רצוי בצבעוני) וקראי בו ...

עשי את ההנחיות ותתחילי לראות תוצאות...

עקבי אחרי ערכת הסרטונים וישמי - זה עובד!

המדריך מחולק ל- 3 חלקים

אז בואי ביחד נתחיל את **הצעד הראשון שלך לערך עצמי מנצח!**



ברוכה הבאה ל-חלק הראשון במדריך:

איך להעלות את הערך העצמי שלך ולפרוץ גבולות לשפע מעל לטבע

לפני שנתחיל - יש לי בקשה:

מייד בסיום החלק הזה - ישמי את כל מה שתלמדי כאן וכל חווית החיים שלך תשתנה לטובה:

ברמה הרגשית, החברתית, הזוגית, ואף הכלכלית, כאשר תעלי את הערך העצמי שלך קודם כל בעיני עצמך!

ומה שאלמד אותך - אפילו על קצה המזלג ברפלקסולוגיה בשיטת **RTW** - תעזור לגוף שלך להעלות את התדר שלך לתדר גבוה... ולהתאים את עצמך לערך חדש, שממנו את תחזיקי באמונות חדשות ומעצימות ותהיי אופטימית אך גם מאוד מקורקעת ותצליחי להגיב בצורה בריאה לאתגרים בחייך.

אז בואי נצא לדרך...

הטיפ הראשון הוא: **זיהוי!**

מה הכוונה?

עליך להתחיל לשים לב מי הם האנשים המקיפים אותך? (משפחה, חברים, סביבה קרובה האם הם מפרגנים לך (לא במובן של לתת לך אישור שאת שווה)

אלא במובן של תמיכה בדרך, שעוסקת, בהתפתחות האישית שלך

האם הם שופטים אותך? או "מעודדים" אותך להפסיק טיפול או סדנה או כל דבר אחר אפילו תחביב כלשהו

באמתלה שזה "בזבוז זמן" או "כסף"?

או להיפך - האם הם תומכים בך להמשיך להתמיד ואף לקחת "סיכונים" ולהעז כדי לצאת מאזור הנוחות שלך ולצאת לדרך חדשה?

אם התשובה חיובית - סימן שאת בסביבה אנושית של התפתחות, צמיחה והתחדשות - במילה אחת: סביבה בריאה שעוזרת לך לנוע משלב לשלב...

אם התשובה שלילית - סימן שאת מקיפה את עצמך בסביבה שסובלת מתקיעות, הישרדות ואף קיפאון - וזאת סביבה לא בריאה בעבורך.

אבל זאת הסביבה - איך זה קשור אליך?

אנו נמשוך לחיים שלנו את האנשים, שמשחזרים לנו, את הבית שממנו באנו... ככל שתהיי יותר מדויקת הזיוף לא יוכל להיכנס פנימה ואז אנשים מחלישים שמורידים לך אנרגיות לא יהיו חלק מהחיים שלך. (ואם זה בני משפחה את תדעי לתחום את ההשפעה שלהם ולשים גבולות ברורים).

וכאן הזיהוי חשוב - (הכיני מחברת ועט - ורשמי) :

עליך לעשות רשימה מאוד פשוטה במחברת - ויש כאן עוד טיפ: הכיני לך "מחברת שפע" - ששם את תעשי את המלאכה וכך תנקי את כל מה שמנע ממך עד היום שפע ותצרי תבניות חדשות במוח - של... שפע.

הכתיבה משפיעה על תת המודע ולכן חובה לעשות זאת בכתיבה. אז רשמי כעת במחברת את כל השאלות ובסוף המדריך התחילי לענות:

מה היו האמונות בבית לגבי: התפתחות אישית?

שאלי את עצמך:

האם עודדו אותי להכיר את עצמי?

לדוגמא: מה העוצמות שלי, מה החולשות שלי, מהם הטבעים שלי. מהם החלקים שלי לתיקון, מה התכלית של הנשמה שלי בעולם הזה, מה כואב לי, מה נחוץ לי, - את יודעת... להכיר את עצמך ...

האם עודדו אותי לעסוק במשהו שילהיב אותי וישקף את הפוטנציאל הכי גבוה שלי?

או האם הייתי צריכה לחשוב "תכל'ס" - מה ייתן לי כסף בסוף החודש? הישרדות או האם רצו אותי במעמד כשלהו: כמו תואר אקדמאי יוקרתי כלשהו?

דיאלוג רגשי

האם יכולתי להתרפק על אימא או אבא או שניהם או אחד מהם ולקבל הכלה רגשית?

(למשל - האם כשהרגשתי חוסר אונים, או כעס, או כל רגש שנחווה לי כקשה:

אמא עזרה לי להכיל את הרגש ואז לדבר ולפתור את המצוקה) האם הייתה תמיכה, ליווי צעד אחר צעד בחיי? מגיל ינקות עד בגרות?

האם הדהדו לי את קיומי

תפקיד ההורה להדהד לילד את קיומו - האם קיבלתי אישור שאני קיימת, שאני טובה? האם התפעלו ממני כשעשיתי איזו שהיא יצירה בגן?

או האם בהכי פשוט הקימו אותי מהמיטה כל בוקר או הרדימו אותי עם חום ואהבה, מגע חם, סיפורים לפני השינה, משחקים, ובכלל ניטעה בי התחושה "שאני במרכז הלב של אימא"?

אילו אמונות היו בבית לגבי כסף, מניות, וניקיון?

האם זה היה מעורב בקשיים, הישרדות, מריבות, שליטה, יחסים טכניים (למשל שמרו על ניקיון הבגדים, הבית, הגוף - אך ללא חיבוקים, שיחות מקרבות, הבנות, הכלה רגשית) - **נא לפרט...**

מי שלט בבית על הכסף? האם אחד הצדדים מנע כסף מהאחר כדי לשלוט בו או להעניש אותו?

האם ההתנהלות הייתה שיוויונית או של "חזק" וחלש" האם היו מריבות סביב כסף, מיניות, ניקיון..

האם הייתה הפקרות מינית? האם הייתה שמרנות ואסור היה לדבר או להזכיר שום דבר שקשור במין?

רשמי באופן מאוד מפורט את התשובות

שימי לב אילו זיכרונות עולים, אילו רגשות זה מציף?

אם התשובות יהיו שליליות או אפילו אם רק נושא אחד כאן יהיה שלילי (ואצל רובינו זה שלילי) - זה כבר ייתן **זיהוי לערך העצמי** - האם הוא ממש ירוד, האם הוא "מתנדנד" או האם הוא גבוה.

הערך העצמי הלא יציב או הנמוך - הוא של הילדה הפנימית.

בשלב הזה - הזיהוי הוא למעשה, שזאת הילדה שמרגישה "לא טובה" או "לא שווה" או "מחוקה, לא קיימת" - **עצם הזיהוי כבר מחלץ** - כי זה שייך לפעם זה של הילדה.

ויש אותי - הבוגרת - הנשמה - המהות האמיתית שלי.

ואז **רשמי במחברת השפע שלך** מה הבוגרת יכולה לספר ליום לילדה שבתוכך - למשל:

”את כן טובה. תמיד היית ותמיד תהיי”. “לאימא לא היו אז כלים לגדל אותך והיא השליכה עליך את הדרך שבה גידלו אותה. אך כעת אני (הבוגרת) מחליטה באיזו אמונה להחזיק והאמת היחידה היא שאת טובה.”

ועכשיו אני אראה לך 3 צעדים פשוטים אך מדהימים על כף הרגל שלך:

מה לעשות כדי לנקות את כל האנרגיה הקשה שקשורה באמונות השליליות של הילדה הפנימית שלך על מנת לאפשר לאנרגית הנשמה להיכנס פנימה לגופך ולצעוד את חיך כבוגרת. **אנחנו רוצות שמהקטנה תהפכי לגדולה.**

צעד ראשון:

גרוף האדמה (העקבים שלך) - זה הבית ממנו באת.

צעד שני:

בגיד אכילס (שזה גב תחתון ואזור תגובה של הרחם) יש לעשות עם אצבע מול אגודל 3 פעמים צביטה כלפי מעלה ואז סחיטה החוצה ולכוון בעלייה כלפי מעלה - שאני מעלה את הערך העצמי שלי וסוחטת החוצה כל אמונה ו/או התניה שלילית) זה מעולה לבעיות של צניחת רחם... מפנה רעלים ושומר על ההגינה של אברי הרבייה - מעולה לפוריות ואנטי אייג'ינג. ובעיקר מחזק מאוד את צ'אקרת השורש!

צעד שלישי:

גרוף בוחן 4,5 עם דגש על 5 - כל הנושא של שליטה, כסף, גבולות, מיניות, הקשר עם אימא ואבא (אימא - רגל שמאל / אבא - ימין) קשור לבהונות והאמונות והתודעה בכלל משתקפת בבהונות ולכן נרצה לשחרר משם את השלילי ולפנות מקום לתודעת האינסוף להיכנס פנימה.

יש עוד הרבה פרטים על הבהונות ובערוץ ה - **YOU TUBE** שלי תמצאו את כל ההסברים בחינם.

מקווה שנהנית ועכשיו: ליישם - ליישם-ליישם!

השקיעי במלאכת הזיהוי והעיסוי לפחות עד שבוע הבא ומייד נעבור לחלק השני במדריך ואת תראי שזה ממקד אותך ולא נותן לך ליפול למחשבות שליליות, לאמונות מגבילות ואף יעזור לך לבחור באמונות המעצימות ולהחזיק בערך עצמי גבוה - **כי זאת המהות שלך מתוך היותך בת מלך!**

ממליצה ליישם את החלק הראשון **ורק אז** לעבור לחלק השני במדריך.

ועד אז כתבי במחברת השפע והתחילי לעסות את כפות רגלייך.



ה-חלק השני במדריך:

העלאת הערך העצמי שלך ופריצת דרך לשפע מעל לטבע באמצעות רפלקסולוגיה בשיטת RTW ובסוף ההדרכה המאוד חשובה הזאת מחכה לך גם מדיטציה לפתיחת מקלעת השמש שלך וגם פתיחת הצ'אקרה דרך כף הרגל.

אז הנה הטיפ השני שלי אליך:

הפסיקי להצטדק, להתנצל, להסביר את עצמך. קחי בעלות מלאה על הבחירות שלך או במילים אחרות קחי אחריות - וזה ייתן לך שקט פנימי ויציל אותך מכעסים והסתבכויות מיותרים.

הנה ההסבר:

מלכה או אישה מלכותית לא מתנצלת ולא מצטדקת על כך שהיא מבקשת שיכבדו את הזמן שלה את הגבולות שלך את הצרכים שלה וכד'.

אם היא קבעה פגישה עם אדם אחר והאדם האחר יאחר מבלי להתריע מראש, סביר להניח שהיא לא תחכה לו וגם לא תבזבז את הזמן שלה בלהאשים או לכעוס, היא פשוט תמצא תחליף - אופציה אחרת.

במילים אחרות המלכה - היא הנשמה שלך - המהות שלך - הבוגרת שבך - היא את.

ולבוגרת יש הרבה אופציות - לילדה יש רק אופציה אחת. ולכן כשאת מנוהלת מהילדה - את מנוהלת ממקום של חסך, של אחיזה, של

אופציה אחת

הילדה יכולה לקבל אישור, הגנה וודאות שהיא טובה רק מאימא - **אופציה אחת** (תינוק בוכה כשאימא יוצאת מהחדר כי אולי היא לא תחזור הוא לא יודע שהיא תחזור, שהעזיבה את החדר היא זמנית, ושגם אם אימא לא תחזור אף פעם יש עוד אופציות - זאת אחיזה של תינוק באימא שלו).

ולכן כשאת מצטדקת על הבחירות שלך בחיים, על הזמן שלך, מתעקשת לקבל משהו רק ממשהו ספציפי - זאת אחיזה וזה מהילדה.

כשאת מרגישה עומס רגשי מאוד גדול אם לא קיבלת משהו שאת רוצה לקבל - זאת גם אחיזה "נפש עמוסה זאת אחיזה שלך" (מתוך שיטת ימימה).

לסיכום:

- התנצלת, התפתלת, התייסרת על כך שביקשת לשמור על הגבולות שלך, על הזמן שלך על המרחב שלך - זה מהילדה.
- דמיינת שיש לך רק אופציה אחת (למשל רק הגבר הזה הוא אהבת חיי, רק איש המקצוע הזה יכול לעזור לי, רק השיטה הזאת נכונה, רק ההורה הזה יתן לי ביטחון בחיים) - זה מהילדה.
- סוף סוף אמרת "לא" (בחרת משהו אחר) - והרגשת אשמה, פחד, פחד מביקורת? זה מהילדה.
- האירוע חלף ואת עדיין כואבת אותו? נפשך עמוסה? - זה מהילדה.
- ולכן כדאי, רצוי ואף חובה לפתוח את מקלעת השמש - משם ישתחררו הפחדים שלך והיצירתיות של הנשמה של המהות הכי גבוהה שלך תצא החוצה.

עכשיו בואי רגע נחזור אליך -

כמה פעמים רצית ליצור תלות אצל אחרים בך - שהם יזדקקו לך - שאת תהיי משמעותית עבורם - שנתת בהפרזה כדי שיאהבו אותך ויישארו תלויים בך?

כמה פעמים את לא כיבדת זמן של משהו אחר?

או לא הודעת מראש על עיכוב או אי הגעה?

וכך באופן שלילי דרך ההעדר שלך האיחור שלך - הנכחת את עצמך?

את רוצה שפע בחיים?

- תתחילי לכבד את עצמך
- עמדי במילים שלך
- עמדי בלוחות זמנים
- היי יותר מדויקת
- פתחי "יושרה" מקצועית (אינטגרטיבי)
- פתחי יושרה אישית ובינאישית מול האחר

למדי לומר "לא" כשמשהו לא מתאים לך מבלי להתיישר לאחר ולשלם "מס" של אשמה על הצבת הגבולות שלך.

אישה שמכבדת את עצמה ומרגישה שיש לה ערך עצמי גבוה **שלא תלוי באישור מבחוץ** תוכל בנינוחות **וללא הצטדקות** להחליט מה כרגע מחובר לה, מדויק לה ומתוך כבוד למה שנוכח "בכאן ועכשיו" לפעול ללא מיסים!

ערך עצמי נמוך קשור לילדה הפנימית.

היכן שיש הסתבכויות ופלונטרים בנינו לבנינו ואחר כך מול אחרים - זה מהילדה! ישנם אזורים בכף הרגל **שלחיצה** עליהם - בשיטת RTW מאוד עוזרת להעלות את הערך העצמי - את האנרגיה החיובית, את השמחה ולהגביר את האמונה הפנימית בנפש.

כעת - אני ממליצה לעשות לחיצות מאוד עמוקות על אזור הסולר פלקסוס (מקלעת השמש)

לחצי על הכפתור וכנסי לקישור

https://www.youtube.com/watch?v=C8n_NThwTiU

יש בתוך הווידאו הדרכה מאוד עמוקה על פתיחת מקלעת השמש שלך.

כעת כל שעליך לעשות הוא:

- ✓ לשתף עם עוד נשים.
- ✓ לכתוב בווידאו של ההדרכה על מקלעת השמש תגובות, תבונות ושיתופים (בבקשה לא במייל).



ועכשיו נעבור לחלק השלישי - להעלאת הערך העצמי שלך

במידה ואת מיישמת את הטיפים במשך 21 יום - אנא רשמי בסוף התקופה - איך חייך קיבלו תפנית חיובית מתוך ערך עצמי גבוה!

ה-חלק השלישי במדריך:

תני אישור לעצמך ואל תבקשי אותו מבחוץ!

הטיפ הזה מאוד קצר:

מאוד פשוט
אך לא קל בכלל לביצוע
אולם, אם תתחילי לאמן את השריר הזה של "קבלה עצמית" ונתינת תוקף
לעצמך - תצליחי ובגדולי! התחילי לזהות.

עשי רשימה במחברת שלך:

מי הם האנשים בחייך שאת מחפשת את האישור שלהם לכך ש:
- את טובה, מוצלחת, שווה, ראויה, קיימת,
- שיש לך משמעות, שניתן לאהוב אותך ולהיות איתך וכד'...
בקיצור - שתצאי מהאינטראקציה איתם **בתחושה שאת טובה!**

זה מאוד טבעי.

זה מה שחיפשת לקבל מההורים שלך כשהיית ילדה קטנה.

בגלל שההורה מהדהד לילד את קיומו זה בעצם תפקידו: להדהד לך את קיומך.
אם אמא מרוצה ממני ואני שווה בעיניה ואני הכי אהובה אצלה ואני במרכז
ליבה- "אז אני מרגישה - כילדה - קיימת, טובה ושווה".

הבעיה היא שרובינו

לא קיבלנו את הוודאות הזאת לגבי קיומנו הטוב...

והחלק הזה מחפש את האישור הזה מבן/ת הזוג, מהילדים, מהחברים, מהקולגות,
מהלקוחות, מהמורים וכד'.

העברנו את הצורך באישור לדמויות האחרות בחיינו.

הילדה יכולה לקבל רק מבחוץ - היא לא יכולה לתת לעצמה מילוי וערך

והחלק הזה עד היום מנהל אותך
ולכן הטיפ הוא : פשוט תפסיקי!

עשי רשימה של כל האנשים בחייך שיש לך ציפייה גלויה או נסתרת (לפעמים הצורך שיעריכו אותך, או שיתפעלו ממך מכוסה).

ואז נסי להיזכר וכתבי זאת במחברת:

- את אותו צורך באישור - מתי בפעם הראשונה ציפית לקבל כילדה וממי יותר: מאבא או מאימא? או במידה שווה משניהם?
- מי הייתה הדמות הדומיננטית שהשפיעה עליך יותר?
- איזה רגש (שלילי) היה שם כשלא קיבלת את האישור?
- מה בסך הכול רצית? מה היה נחוץ לך ולא קיבלת?

ותני לילדה שבך **את האישור** הזה וממש דברי אליה בקול רם ואמרי לה:

"אני עושה הפרדה בנינו (לא ניתוק) אני הגדולה - את הקטנה. אני עכשיו נותנת לך אישור - את שווה, את טובה, את אהובה. וזה לא התפקיד שלי: בעלי, בוס, המורה, הבן/ת שלי לתת לך אישור שאת שווה, זה התפקיד שלי - עכשיו אני נותנת לך אישור - את טובה וסליחה - שעזבתי אותך כל כך הרבה שנים.

תני תוקף לאישור שלך.

חשבי על כל התקופות הקשות שהילדה הזאת עברה בעצמה ואמרי לה:

את עברת כאבים לא פשוטים בכלל" "איזו גיבורה"

תגידי לה "תודה!" "והנה אני פה" - הכול בסדר - את יכולה עכשיו להירגע... " (והוסיפי עוד מילים חמות, תומכות ומקבלות מתוכך)

ואם תחשבי על זה אפילו בצורה הכי שכלית או הגיונית, אותו אדם בחייך שאת "שמה" עליו/ה תפקיד לתת לך אישור- הוא נשמה במהותו, נשמה נצחית בדיוק כמוך ובן תמותה בדיוק כמוך.

זה "שהגדלת" אותו ומסרת לו את הכוח לתת לך אישור - זה מהילדה (הפנימית) שבתוכך ולכן - תני לה אישור.

תני לה מקום. תני מקום לרגש הכואב שלה - וזה יחלץ אותך. היי חופשייה, מאשרת, מאושרת.

ואחרי שאני אזמין אותך לקורס רפלקסולוגיה למטפלות בשיטת RTW, קורס שיהפוך אותך למטפלת מדויקת, שעושה אבחונים מדויקים ושעוזרת

למטופלים שלה לצאת מהמצבים הכי קשים שיש, לשחרר טראומות מהגוף והנפש כאחד ולהיות בעלת קליניקה משגשגת עם המון שפע -
אני אשלח לך ווידאו מקצועי שהפקתי לפתיחת אלמנט האש בגוף - כדי לפתוח את כל מה שחוסם את הנשמה שלך - את המהות שלך מהוצאת הפוטנציאל הכי גבוה שלך למימוש בפועל.

ברגעים אלו ממש נשלחת אליך ההזמנה לערב המבוא לשיטת **RTW** שיטה שתעשה פריצת דרך ופריצת גבולות לשפע מעל לטבע בחיך ובחיי הסובבים אותך.



היי ברוכה...