

## חלק ב', פורמולה 1 | "שחרור התמכרויות והרגלים רעים"

### לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

### "השמנת יתר, בעיות עיכול ונשימה, הגברת שמחת החיים"



הפורמולה הזאת תעזור לך סוף סוף לעשות את השינוי שאת מייחלת לו כבר די הרבה זמן. **אז בואי נתחיל:**

#### (1) נתחיל עם טכניקת "סחיטת הנחש"

כעת אדגים לך את "סחיטת נחש" וזה ישחרר את כל הבעיות בכל התחומים והקפדתי לתת את הטכניקה הזאת ברוב הפורמולות שבאתר. במילה אחת זה משחרר טראומות ופותח את התודעה לאנרגיה הרמונית וחדשה. פותח את החשיבה ועוזר לשחרר דפוסים ישנים ולהיפתח לחדשים וברמה הפיזיולוגית לא משנה מה הבעיה, את תרגישי צעירה, חיונית, אנרגטית, אופטימית שמחה, מלאת מרץ וחדשה.

ככל שתתמידי בביצוע הטכניקה הזאת את תקומי בוקר אחד וזה יהיה לך פשוט ואפשרי להפסיק לצרוך "פיצויים רגשיים" למשל דרך אוכל. פתאום תמצאי את הכוחות לשמור על שגרת אימונים, על התמדה, תוכלי להתאפק, תוכלי להכיל רגשות ובוודאי שהערך העצמי שלך והאמונה בפוטנציאל שלך יעלה- כי רק משיכת האצבעות – מעלות את הפוטנציאל שלנו.

(2) "גיהוץ" המוח הקטן: המוח הקטן דומה למוח הגדול אך בקטן. בין השאר הוא אחראי על שיווי המשקל שלנו- מאוד חשוב להליכה. כשאלכוהול למשל מגיע למוח הקטן הוא משבש את שיווי המשקל. וגם קשור לקואורדינציה- ליכולת לעשות יותר מדבר אחד בו זמנית. במהלך השנים גיליתי שכאשר אני עובדת על האזור הזה קל למטופלת שלי לעשות שינויים. ברמה הרגשית- האיזון חוזר ונותן ללמוד דפוסים חדשים. המוח הקטן קשור בין השאר גם בתהליך הלמידה וכשיוצאים מכל התמכרות אנו לומדים דרכי חשיבה, תגובה ופעולה חדשים. תוך כדי ההסבר, שימי לב שאני ממש עושה תנועת "גיהוץ" מהחוף לפניים ומדי פעם גם מעלה אנרגיה מלמטה למעלה.

### (3) לחיצות עומק על הלסתות:

זה עוזר לשחרר תוקפנות, עקשנות, חרדה קיומית מהמערכת ולהיפתח לשינוי. לצאת מקיבעון שגורם לי לחזור על אותה תגובה רגשית שלילית או פעולה שלילית. למשל- להגיב בכעס כל הזמן, או להיות בחרדה או לצרוך את אותו רגש שלילי כמו סם, או לצרוך סם, אלכוהול, אוכל, סיגריות ולוותר, לשחרר את הדפוס ההרסני הזה. אני לוחצת ממש עמוק ומגרפת מלמטה למעלה ופנימה עמוק תוך כדי הגירוף כלפי מעלה. זה מאוד כואב ולא נוח אבל אחרי מספר פעמים את תרגישי הקלה אדירה ומי שחורקת שיניים בלילה- תפסיק גם את זה. זה עוזר לשחרר שליטה, כל התמכרות קשורה בשליטה כדי לא להרגיש חוסר אונים.

כמו למשל סיגריות: אני ממסכת את הרגשות שלי עם העשן.

### (4) מעבר על רצועת הכתפיים ופתיחת "שורש האש" שזה גם לימפת בית השחי.

אני לוחצת בזחל עמוק עם האגודל על רצועת הכתפיים וזה עוזר לי לייצר גבולות- לא לתת לתוקפנות או האלימות הפנימית להשתלט עלי. כשאת מכניסה רעלים לגוף שלך- זאת תוקפנות ואלימות פנימית. וזה גם משחרר ממך עול של שנים. את תרגישי קלילה וחופשית. ואז אני סוחטת את "לימפת בית השחי" שזה האזור סביב בוקן-5.

מה שזה עושה:

זה כמו לפתוח פקק שהיה חסום. זה האזור של מפרק הכתף- הידיים שיוצאות מהלב לבקש אהבה וחיבוק ולתת בחזרה.

איפה שיש התמכרות- יש פצע רגשי כואב עוד מילדות. חום הלב לא הגיע לילדה ואז היא התחילה לסעור. אנחנו רוצות לפתוח את הפקק ולאפשר לאהבה לצאת ולהיכנס לחיינו וקודם כל לחבק את עצמנו. זה מה שהסחיטה הזאת תעשה לך.

אצבע מול אגודל מתחת למפרק הכתף, נכנסים בזחל לכיוון הרווח בין הבוקן ויוצאים בסחיטה מאיפה שבאנו. זה עוזר לשחרר רעלים ביוכימיים ורגשיים כאחד.

### (5) כעת נגרף את הריאות- נעסה את הלב, נעבור על אזור המוטיבציה ונלחץ לעומק על אזור ה-SP+ שתי וערב על כל האזור.

אני מגרפת מבחוץ פנימה לכיוון הלב, כל העצב, הצער, חוסר האונים מתנקזים החוצה ללב, שם ייקח הלב את האנרגיה הרגשית הכואבת ויהפוך אותה לאהבה ועם התודעה הזאת תעבדי מינימום 8 פעמים.

התמכרות זו שליטה שאת סוחבת עוד מפצעי הילדות שלך, הגיע הזמן לאפשר לחוסר האונים להתגלות ולרפא אותן עם המון אהבה.

נעסה את הלב, נגמיש אותו ונאהב אותו וזה רגע של חסד שלך עם עצמך. כווני בתודעה שכל הרע, הכאב המכביד הופך לאנרגיית אהבה, חום, אור, קבלה ושמחה אינסופית.

נעבור בזחל על המוטיבציה, הכוח הפנימי, התשוקה והרצון לחיות מינימום 8 פעמים ואז נלחץ לחיצות עמוקות על אזור "מקלעת" השמש". (הסולאר פלקסוס) ובקיצור: נקודת ה-SP וזה ישחרר ממך פחד עתיק יומין ויפתח אותך לתשוקה, יצירתיות, וחיוניות. ככל שתלחצי יותר עמוק כך תרגישי יותר משוחררת. ולבסוף נעבור בשתי וערב לכל הכיוונים על כל אזור הכריות, שנקרא גם אזור "אלמנט האש". זה אזור הביטוי שלך בעולם. ככה תהיי בטוחה שעברת על כל האזור. זה גם משחרר מאוד את הנשימה ונותן מקום לנשמה שלך להתבטא בעולם הזה.

(6) כעת נלחץ על הטחול - זה גם מטהר את הדם מרעלים ומסלק פסולת מיותרת מהגוף וגם משחרר ממך אשמה. משחרר את ה "הכל בגללי", שחררי את האשמה ולא תצטרכי לצרוך פיצויים מבחוץ.

שימי לב- הטחול ממוקם מתחת לאצבע מספר 4, ומתחת לקו הסרעפת. לוחצת ומגרה את הבלוטה.

(7) והנה הכבד - ששם כל הכעסים והזעם יושבים, כשהכבד שלך נקי מרעלים- את מרגישה קלילה גם בגוף וגם בנפש. אני מתחילה ברגל ימין כלפי פנימה וממשיכה ברגל שמאל. ככל שתחזרי על ניקוי הכבד, את תרגישי משוחררת, גם פיזית וגם נפשית, גם רגשית וגם אנרגטית. מעולה להגברת חילוף החומרים ושובע רגשי ופיזי.

(8) חוליה C1 ממוקמת - בצד החיצוני שבבוקן, היכן שאת יכולה להרגיש עצם זאת החוליה ה-1 של עמוד השדרה. גיליתי שכשלוחצים עליה זה פשוט פותח את התודעה ועוזר לשחרר אכילה כפייתית ובכלל כל התנהגות כפייתית. את תרגישי שהראש שלך משוחרר מדאגות, אך זכרי- עלייך להתמיד. רצוי לחיצות עמוקות ואף כואבות וגם אם את לא עושה כואב – עצם ההתמדה והמגע באזור תביא את השינוי המיוחל.

(9) פתיחת בית החזה - 13X פעם- זה יפתח לך את הנשימה. את תרגישי מאווררת, חופשיה. פשוט תרגישי נהדר. אני חובקת את כף הרג ופותחת את אזור הכריות כמו שפותחים ספר מבפנים החוצה.

שימי לב כיצד אני עושה.

(10) **עיסוי מעיים דקים** - מעבר לניקיון של מערכת העיכול שלך- זה יעזור לך לפרק רגשות עדינים שמעולם לא קיבלו ביטוי, כמו צורך בשייכות, קבלה, פגיעות ועוד.

כשמערכת העיכול שלך נקייה והמערכת הרגשית שלך פנויה מעומסים רגשיים את לא רעבה למתוק, כי את מרגישה כבר מתוקה מבפנים, אז את לא צריכה לצרוך את זה מבחוץ. **ומערכת עיכול נקייה**- גורמת לתחושת שובע.

(11) **כעת מזרים אנרגיה מהלב** - לראש, דרך הגרון ומהראש דרך הגרון ללב- נעשה זאת מספר פעמים. כאן אנחנו מאפשרות לאמת שלנו לצאת ישר מהלב החוצה.

ולתת מקום להשראה, למחשבה הטובה, לקבל ביטוי ולהיכנס ללב. זה יגרום לך להרגיש רשות פנימית וחופש להיות מי שאת ואז חווים הקלה אדירה ושחרור אדיר.

ולבסוף- נעשה ניקוז פי הטבעת הכי חזק שאת יכולה! "לחיצה חקעת שחקים". זה יאפשר לך לשחרר את הדפוס הישן ולפנות אנרגיה לחדש.

**אז הנה סיכום הנקודות ללחיצות על כף רגלך כפי שהדגמתי ואת יכולה להוריד את קובץ הוורד ולהדפיס.**

## סיכום הפורמולה:

1. סחיטת הנחש.
2. "גיהוץ" המוח הקטן.
3. לחיצות עומק על הלסתות.
4. מעבר על רצועת הכתפיים, פתיחת "שורש האש". (למפת בית שחי).
5. גירוף ריאות+ עיסוי הלב+ אזור המוטיבציה+ לחיצות על ה- SP + שתי וערב על כל אזור אלמנט אש.
6. לחיצות עמוקות על הטחול- מינימום 8 פעמים.
7. ניקוי הכבד מרעלים וכעסים.
8. לחיצות עמוקות (ורצוי כאבות) על חוליה C1.
9. פתיחת בית חזה 13X פעמים.
10. עיסוי מעיים דקים.
11. הזרמת אנרגיה מהלב לראש וההיפך.
12. ניקוז פי הטבעת- הכי חזק שאת יכולה.

- הורידו את מפת הפורמולה שבחרת כולל קבצי הורד ו/או ה-PDF הרלבנטיים והתחילו לעבוד, ליישם, לעשות! 10 דק' במשך 40 יום ותראי תוצאות נפלאות.
- בנוסף הקשיבי להדרכה הרגשית שמלווה את הפורמולות על מנת לקבל אפקט חזק ולהשלים את תוכנית הריפוי שלך. בחלק מההדרכות הרגשיות מצורפים גם דפי עבודה. ככל שתשקיעי גם ברובד הפיזי וגם ברובד הרגשי הריפוי שלך יהיה שלם יותר

**בהצלחה!**