

## חלק ג', פורמולה 3 | " שלושת הפורמולות לשחרור חסמים רגשיים "

### לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

### " פורמולה להגשמה עצמית "



הפורמולה הזאת תעזור לך להיות אישה יציבה, החלטית, שמניעה את עצמה קדימה, שלא נבהלת ממאמץ, שיכולה להרחיב את הגבולות שלה כל פעם יותר – כלומר – לעשו יותר דברים, להכיל יותר את הרגשות של עצמה, להכיל את החיים עצמם ולפעול בתוכם. בואי נתחיל

1. בשלב הראשון נבצע תהליך של גבולות ותיחום. אם למשל את נוטה להיבהל מרגשות כואבים, או ממצבים מסוימים זה יתחום את העומס הרגשי.

- אני מעסה את מתאר העקב בצורה עמוקה בתנועות זחל – 8 פעמים מינימום. את יכולה לעשות יותר אם נחוץ לך.
- לוחצת עמוק כמה שניתן על רצפת האגן – מעל העקב 8 X
- לוחצת בתנועות זחל על קו הסרעפת 8 X פעמים.
- לוחצת בתנועות זחל על קו חגורת הכתפיים.

2. נתחיל עם חיזוק האדמה שלך – העקבים מייצגים בין השאר את הבית שממנו באת. האם הרגשת מוגנת? שייכת? אהובה? והאם כשחווית קושי או טראומה יכולת לפנות לאימא או אבא או מישהו לעזרה? בד"כ מה שעוד יותר כואב – אפילו יותר מהטראומה עצמה - שלא היה לי כתובת. אז עכשיו את תלמדי להיות הכתובת של עצמך ולבנות נפש חזקה ויציבה ומכילה ולהיות עבור עצמך – האימא שתמיד רצית שתהיה לך. האדמה מייצגת גם את הקשר לאגו. נעשה כעת גרוף מאסיבי בשתי וערב לכל הכיוונים – מלמעלה למטה – למטה למעלה – ימין לשמאל ושמאל לימין – מינימום 8 פעמים לכל צד אבל במקרה הזה – אני ממליצה שתעשי 20 פעם לכל כיוון – עמוק, חזק ומאסיבי. בנוסף קחי מקל רפלקסולוגי – אני רכשתי את שלי בחנות טבע, וקראתי למקל הזה "מג'יק סטיק" ואם אין לך אז קחי כפית בצד של הידית תעטפי אותה במגבת כדי שלא תיפצעי ולחצי על העקב, זה יביא את האדמה/העקב שלך לאיזון. כמו כן, תעשי עיסויים סביב העקב. הגיע הזמן לעשות שחרור סופי לרכיבים עקשנים שעוד נותרו במערכת שלך. – ניקוז פי הטבעת. זה יעזור לך לשחרר את העבר

- הכואב, שהחליש אותך ולהיפתח לאנרגיה חדשה. מעולה לשחרור רגשי והגברת הספונטניות הרגשית שלך. כלומר, במקום לחסום רגש – לזהות אותו ולהרגיש אותו, לקבל אותו ואז חווים שחרור. נקזי חזק ובעוצמה – אל תפחדי מהכאב.
3. עכשיו נזרים אנרגיה מהעקב לבהון הראשית, אני מעשה את העקב ואז עוברת בזחל או בגיהוץ כלפי הבהון – וזה יאפשר למחשבות להירגע ולא להתרוצץ בחוסר מנוחה בתוך ראשי ונפשי. ואז בכיוון ההפוך אני רוצה את הרעיונות, החזון, החלומות, השאיפות, המטרות להוריד לפעול לקרקע ולכן נזרים את האנרגיה מהבהון לעקב שזה לאדמה. מינימום 8 פעמים.
4. ( נעבור לסחיטת הנחש + לחיצה על חוליות C1 סחיטת נחש" – משחררת כל טראומה ועיכובים רגשיים ופותחת את התודעה לאנרגיה הרמונית וחדשה.

אחרי הסחיטה נעשה לחיצה מאוד עמוקה על חוליה C1, היא ממוקמת בצד החיצוני שבבהון היכן שאת יכולה להרגיש עצם. זאת החוליה הראשונה של עמוד השדרה. גיליתי שכשלוחצים עליה זה פשוט פותח את התודעה ועוזר לשחרר גם התמכרויות וגם כשאנחנו רוב הזמן באנרגיה שלילית זה ממכר. שכחנו מה זה להרגיש טוב. את תרגישי שהראש שלך משוחרר מדאגות אני מכופפת את האגודל ועם מפרק (האגודל) ובתמיכת האצבע – כמו "מפצח אגוזים" – אני לוחצת חזק על החוליה. לחיצות עמוקות ואף כואבות. וגם אם את לא עושה כואב – עצם ההתמדה והמגע באזור תביא את השינוי המיוחל.

5. וכעת בחלק החיצוני של כף הרגל בין בוהן I לבוהן II יש אזור שגם משפיע על הכבד ועל הכעסים. "הכבד נחשב לאיבר הכעס עפ"י הסינים". וזה הגיוני – כי שם מצטברים הרעלים וממתינים לפרוק שלהם. לחצי עמוק כלפי מטה. או עם האגודל או עם האצבע איך שנוח לך, זה אזור מאוד רגיש וכשלוחצים חזק זה גם כואב. אז ממש אל תיבהלי- זה ככה כמעט אצל כולם. גם אצלי – אבל שווה את הכאב. אחרי 8 מעברים כאלו לחצי שוב על גיד אכילס בצביטה 1, 2, 3 – אצבע מול אגודל וכווני במחשבה: אני שווה, אני בעלת ערך עצמי, אני כעת מגלה את הערך העצמי שלי, אני יציבה, אהובה וראויה. זה מאוד מחזק דימוי עצמי מיני, נשי ואישי.

6. ועכשיו נעשה חיבור בין הפכים בין מים לאש מהאש למים. זה יגרום לך להרגיש שלמה, מאוחדת, ללא פיצולים וניתוקים פנימיים – זה יגרום לך עם הזמן להתמיד ברצף העשייה שלך ולא להפסיק פרויקטים באמצע – אז שימי לב – איך אני עוברת בצורה ספיראלית לפי הספרה 8 – מקו רצפת האגן ועד אזור האש, שזה אזור הביטוי הגלוי שלך בעולם. במקום לכבות את האש הפנימית עם המים או להכניס רוגז למקומות ששם את צריכה שקט ושלווה, את תעבדי בזרימה ותאום פנימי עם עצמך:

\* תקשיבי לרגשות שלך

\* תלמדי לזהות אותם כשהם עולים.

\* תרגיעי את הילדה המפוחדת שהרגישה דחוויה ולא אהובה.

\* ותצאי עם ביטוי הנשמה שלך לעולם

ובהכי פשוט: פשוט תעשי.

ממליצה לך לעוף על עצמך ולעשות אפילו יותר מ-8 פעמים, כדאי לך. זה ישתלם לך עם הזמן.  
7. נחזור לעשות את העבודה על הגבולות כפי שהדגמתי בסעיף מס' 1 – את יכולה לחזור אחורה בווידאו ולראות וזה גם מסומן לך במפת הפורמולה.  
8. ואחרי כל המסע הזה לחזור לסעיף 2 – של גרוף האדמה כפי שהדגמתי בווידאו הזה בסעיף 2 – את יכולה לחזור אחורה להדגמה וגם להביט במפת הפורמולה. המון בהצלחה. ואל תשכחי ההצלחה שלך וההגשמה שלך תבוא מתוך נחישות, התמדה ויישום בפועל. שמרי על רצף של כל יום. אם פספסת יום אז ביום למחרת תעשי את העיסויים פעמיים ותראי תוצאות.  
הורידו את הטפסים הרלבנטיים.  
התרשימים  
ובצעו את השחרור הרגשי.

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

## סיכום הפורמולה:

1. מעבר על הגבולות בגוף ובנפש.
  - קו המותניים
  - סרעפת
  - רצועת הכתפיים
2. גרוף אדמה + מתאר העקב + מג'יק סטיק + פי טבעת לנקז חזק ובעוצמה
3. הזרמת אנרגיה מהעקב לבוהן הראשית ובכיוון ההפוך.
4. סחיטת הנחש לפתיחת התודעה + חוליה C1.
5. שחרור כעסים + גיד אכילס
6. צורת 8 ספיראלית בין המים לאש.
7. חזרה על גבולות הגוף והנפש (כמו בסעיף 1)
8. חזרה על גרוף האדמה (כמו בסעיף 2).

**הורידו** את מפת הפורמולה שבחרת כולל קבצי הוורד ו/או PDF הרלבנטיים והתחילי 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!**