

## חלק ב', פורמולה 3 | "שחרור התמכרויות והרגלים רעים"

### לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

## "שחרור כאבים מהגוף כולל פיברומיאלגיה וניקוי רעלים"



בפורמולה הזאת אני עומדת להציג לך את כל הנקודות שיהפכו אותך לאישה חזקה, מחוסנת ובעיקר נקייה ומשוחררת ממטענים רגשיים כואבים שיצרו לך את הכאב בגוף.

בשפה המקצועית- ניקוז למפתי מה שחשוב כרגע לראות – זה איך תכלס אני משחררת כאב מהגוף שלי. חזרי 8- פעמים על כל פעולה.

- נכנסת בצביטה ויוצאת בסחיטה, אגודל מול אצבע לימפת ראש צוואר 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. וכך עושה בכל ניקוז. רק בין אצבע 1- ל-2 זה עמוק עד לקו הסרעפת ובשאר זה יותר קרוב לבסיס האצבעות של כפות הרגליים.
- סיבובים על השקדים שנקראים "שקדים אדנואידיים" נמצאים בבוחן מספר 1. על אזור השערות.
- למפת בית שחי- אצבע מול אגודל- מתחת למפרק הכתף נכנסים בזחל לכיוון הרווח בין אצבע 4- ל- 5 עד חגורת הכתפיים ויוצאים בסחיטה. האזור הזה משחרר תקיעות רגשית של שנים ויעזור לך יותר לסמוך על תהליכי החיים ולתת אמון.
- הטחול- יעזור לך לטהר את הדם ולהשתחרר מאשמה. דמייני מה זה ללכת בעולם הזה בלי להרגיש אשמה- כבר תרגישי נפלא. הטחול מרגיש בכף הרגל כשקע. מומלץ להגיע אליו מאזור ברך או מרפק, שזה כאן באמצע. מניחים את האגודל ומחליקה עם האגודל פנימה באלכסון ומגרה את התנועה כלפי מטה כדי להפעיל את האיבר.
- תימוס - נעבור בזחל וננקוש 8 פעמים.
- כעת נעשה 8 סיבובים עמוקים מאוד על לימפת "מקלעת השד" בחלק החיצוני של כף הרגל נשים את האצבע בבסיס האצבעות ונעסה בסיבובים את האזור שבין בוחן 2- ל-4 – זה שומר על השדיים ומונע מחלות. ברובד הרגשי- יעזור לך עם הזמן להתחבר להזנה רגשית חיובית אוהבת ותומכת.
- נלחץ על אזור התוספתן- על קו רצפת האגן בין בוחן 5- ל- 4.
- מעיים דקים ע"ש פיאר- תפקיד התאים הלימפתיים לשמור על ההיגיינה של המעיים.
- לימפת גוף תחתון.
- "רצועת הסנדל".

- ניקוז למפתי כללי- שמניע את הפסולת מהפריפריה כלפי מעלה, מהידיים אך בעיקר מהרגליים.

### לאחר שעיסיתי את הנקודות הלימפטיים בגוף:

ורצוי לעשות את הניקוזים עמוקים עד כמה שיותר ולמי שאין כוח בידיים- לא נורא, העיקר שתעברי על הנקודות הללו ותתמידי בתרגילים. התוצאות יגיעו רק אחרי התמדה. יום יום במשך 40 יום.

נעשה 26X ניקוז שתן- הפעולה הזאת תשחרר ממך רעלים פיזיים ורגשיים, פחד ובכי מודחק. הכליות גם מסננות את הדם, את תהיי קלילה וחופשיה.

ממרכז כף הרגל- לוחצת על הכליה באלכסון, מעסה את שלפוחית השתן ומנקזת החוצה. ממליצה לך- לעשות את ניקוז השתן כמו מדיטציה אקטיבית.

להתמקד בפעולה- לחוות אותה במלואה.

### שימי לב:

אחת – מסובבת – ומנקזת

שתיים- שוב.

עד-26.

נסיים ב-3 מסלולי עמוד השדרה עפ"י לחץ דם. אם יש לך לחץ דם גבוה – אז תעברי מהבוהן לצד העקב – מלמעלה למטה. ואם יש לך לחץ דם נמוך אז תעברי מהצד של העקב – למטה, למעלה, עד לבוהן. ואם לחץ הדם מאוזן – אז נעשה פעם למעלה ופעם למטה. הנה 3 מסלולי עמוד השדרה:

עצבי גרמי ושרירי | שימי לב – עם האגודל שלי אני עוברת בתנועת זחל – עמוק, פנימה, ממוקדת – עוברת על כל המסלול. ואח"כ אני אראה לך איך "מגהצים" את עמ' השדרה. את גם תרוויחי ביטחון עצמי מדהים. תלכי זקופת קומה. תרגישי שיש לך גב, תרגישי מבחינה רגשית שיש לך תמיכה ולא "עלה נידף ברוח", זה מאוד מחבר לסנטר! וגם עמוד השדרה שלנו הוא כמו צינור – כשהצינור הזה פתוח – השפע נכנס פנימה. אני ממליצה לחזור על כל 3 המסלולים הללו – 8 פעמים חזק ועוצמתי. 6 פעמים מעבר בזחל עמוק. 2 פעמים גיהוץ חזק, כואב, בלתי מתפשר.

ונעבור לגפיים- את מכופפת את אצבע מספר 1- שבכף ירך ועם האגודל את עוברת מהעקב עלפי מעלה ומעסה את הגפיים.

יש - 3 מוקדים ששם הרבה פסולת ביוכימית מצטברת. המוקד הראשון זה הקרסול- שורש כף היד.

המוקד השני זה ברך / מרפק.

והמוקד השלישי זה מפרק הכתף / אגן. תוכלי להוריד אחר כך את התמונה ולראות את החיבורים וההקבלות הללו בגוף.

עסי את כל האזור וב- 3 המוקדים תני לחיצה יותר עמוקה.

8 פעמים- זה עוזר לשחרר המון רעלים מן הגוף כי זה מניע את השרירים והם משפרים את הסירקולציה של כלי הדם ובכך משפרים את זרימת הדם.

**לסיום** - ניקוז פי הטבעת - ישחרר ממך רעלים, את העבר, שליטה ואחיזה בעומס הרגשי והפיזי ואת תתפני לאנרגיה טובה וחדשה. תרגישי חופשיה מכאב.

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

## סיכום הפורמולה:

- (1) גרוף אדמה - ליציבות נפשית כולל מג'יק סטיק וניקוז פי הטבעת.
- (2) "טריפל שוקולד" +דובדבן.
- (3) "סחיטת הנחש" + לחיצה על חוליה C1
- (4) מעבר על עמוד השדרה ב- 3 המסלולים ע"פ לחץ דם.
- (5) איזון זרימת הדם (זרימת החיים).
- (6) "לימפת ראש צוואר" + לימפת גוף תחתון. (גיד אכילס).
- (7) עיסוי סיבובי של אלמנט מים- ספירלה בצורת הספרה 8- + שתי וערב מכל הכיוונים.
- (8) ניקוז פי הטבעת.

**הוריד** 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!**