

## חלק ג' פורמולה 1 | " שלושת הפורמולות לשחרור חסמים רגשיים "

### לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

### " תגידי שלום לדיכאון! את פותחת דף חדש! "



#### בפורמולה הזאת את הולכת לשחרר מעליך חומות, קירות, מכסים, מעצורים, ברקסים, חסמים;

1. **קראי לזה איך שאת רוצה** – את משחררת כאן את כל מה שמנע משמחת החיים שלך, התחושה הטובה, מצב הרוח הטוב, החופש הפנימי והאהבה להיחשף ולהיות חלק ממך ומהחיים שלך. את תרגישי שאת יכולה להתמיד ולסיים פרויקטים עד הסוף ושבמקום להשקיע את כל האנרגיה שלך בעצב בלתי נגמר וייאוש – את משקיעה אותי ביצירתיות, הוצאה לפועל של הכישרון שלך ולחיות כל רגע מתוך משמעות ומלאות ולהיות אישה שמחה. וגם כאן הסוד מאוד פשוט – **תתמידי**, אני חוזרת על ההנחיה הזאת בכל פורמולה – התמדה. יום יום 10 דק' במשך 40 יום רצופים ותראי איך כל מה שאמרתי לך כאן פשוט קורה.

**אז בואי נתחיל עם האזור הראשון: (1) סחיטת הנחש + לחיצה על חוליות C1 סחיטת נחש" – לשחרר את הטראומה ולפתוח את התודעה לאנרגיה הרמונית וחדשה.**

2. **אחרי הסחיטה** נעשה לחיצה מאוד עמוקה על חוליה C1, היא ממוקמת בצד החיצוני שבבוהן 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.

3. **עכשיו נפתח את אזור הביטוי שלך** שנמצא כאן מתחת לבהונות באזור הכריות ומעל קו הסרעפת, נתחיל להיכנס בתנועת זחל על רצועת הכתפיים 8 X וכאן אני עושה פתיחה של מפרק הכתף. זה גם אזור למפתי שנקרא "למפת בית השחי" – מבחינה רגשית זה השורש של אזור הביטוי והתשוקה. מכאן הידיים יוצאות לבקש חום ואהבה. ובשלב מוקדם בחיינו כשלא קיבלנו באופן חופשי מענה לרגשות הספונטאניים שלנו למדנו לחסום את הבקשה לאהבה כדי לא לחוות דחיה ולא לסמוך על אף אחד. להיות "זאבים בודדים" ולהתכנס בתוך עצמנו שימי לב איך אני ממש פותחת את האזור – זה כמו לפתוח פקק – אפשר גם לגרף כאן א העצם,

למי שיש כתף קפואה זה ישחרר את הקיפאון נגרף את אזור הריאות עד אזור הלב גם 8X עפ"י הסינים כל הנושא של עצב ושמחה יושב כאן. כשהריאות שלך נקיות העצב משתחרר והשמחה נכנסת. זה גם מעולה לליחה ובעיות נשימה. יש גם קשר בין הנשימה לנשמה. ואז אני מעסה את הלב עם כיוון השעון מינימום 8 X, ככל שהדיכאון שאת חווה עמוק יותר ממליצה לעסות כל מקום יותר מ-8 פעמים. עכשיו נעבור על אזור התשוקה והמוטיבציה. נעבור בזחל עמוק מימין לשמאל ומשמאל לימין ככל שתעמיקי באזור הזה תרגישי איך הקסם האישי שלך, האינדיבידואליות, הדימוי העצמי, הכריזמטיות, היכולת לקבל החלטות בלי היסוסים פשוט מופיעים ובאים לידי ביטוי בנפש שלך ולכן במציאות שלך. לחיצות עומק על מקלעת השמש (סולאר פלקסוס) plexus solar או **בקיזור: ראשי תיבות של SP** אז לחצי עמוק ותוך כדי סובבי פנימה וזה ישחרר ממך פחדים וחרדות קיומיות ויחבר אותך לתשוקה, שמחה, יצירתיות וגם מאוד מחזק את מע' הלב והנשימה מבחינה פיזיולוגית. אחרי כל זה נעשה שתי וערב על כל אזור האש ונעבור גם על הלב עצמו. מהבחוחץ פנימה – ומבפנים החוצה. מלמטה למעלה ומלמעלה למטה. כל פעולה שאת עושה עשי מינימום 8 חזרות, זה גם מאוד אפקטיבי. אבל אם את מרגישה שאת צריכה יותר מזה – לכי על זה ותעשי כמה שמרגיש לך – אבל תמיד יותר מ-8 פעמים.

4. **עכשיו נעבור לשלב השלישי** – פתיחת בית חזה 32 X פעם (שזה גם לב בגימטרייה). אני חובקת את אזור האש – נמצאת במעלה הבהונות ומחליקה עד למטה – לאזור קו הסרעפת ופותחת את הכריות מבפנים כמו שפותחים ספר וגם בצד החיצוני פותחת – זה נראה כך:

5. **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? בדר"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.

6. **אחרי השלב הזה כשכבר שחררת שכבות של מחסומים**, רגשות לא פתורים, רעלים מהגוף ואת יותר פתוחה – נעשה הליך שקוראים לו "פתיחת מרידיאנים". **מרידיאן זה ערוץ אנרגטי** – וגם צרפתי לך תרשים להורדה. ואנחנו רוצות לפתוח את כל הערוצים והצינורות שנחסמו לנו בגוף ובנפש. **צרפתי לך את אחד הסרטונים הראשונים שעשיתי בנושא ותוכלי להעמיק בו**. אז כעת תראי כמה זה פשוט וקל: - אני עוברת מהעקב לבוהן ומהבוהן לעקב. גם כאן אם יש לך חיות נמוכה, לחץ דם נמוך, אנמיה אז תעבדי רק כלפי מעלה כדי להעלות את האנרגיה. אם את במניה, בהיסטריה, בכאוס אז תעבדי כלפי מטה כדי להתקררע ואם זה פשוט חוסר חשק, או את מתפקדת כרגיל אבל חסרה לך שמחת חיים וכיף אז תעשי חלק למעלה וחלק למטה. וגם נעבור על הערוצים הרחביים:

- רצועת הכתפיים
- קו הסרעפת
- קו המותן
- רצפת האגן

7. **נסיים בעיסוי אלמנט המים**, היסוד שמייצג את העולם הרגשי שלנו, נכניס זרימה לכל האזור הרגשי והתהליך הזה יעזור לך פשוט להירגע, ולהרגיש הרחבה במקום צמצום בנפש. במקום להתעסק בבעיות את תתחילי להרגיש שאת מתעסקת בפתרונות. הנה, כך אני עושה עיסוי מעגלי עם כיוון השעון X 80 פעם בכל כף רגל. זה נשמע הרבה אבל בתכלס זה יקח לך 2 דק' בהתחלה וככל שתהיי יותר מיומנת ואת תהיי – כי את תתמידי – זה ייקח לא יותר מדקה וחצי.

ונסיים ב-13 X פעמים של "ניקוז שתן"

אני עומדת עם האגודל במרכז כף הרגל – זה אזור הכליה, מושכת באלכסון פנימה לצד – עושה סיבובים על אזור שלפוחית השתן – את תראי גבעה קטנה וסוחטת החוצה דרך אברי ההרחקה מהגוף. וזה ישחרר ממך את כל הרגשות הכואבים, רעלים ביוכימיים ואת תרגישי מטוהרת, נקיה, שלווה ורק ממקום כזה תתפני באמת להכיר את עצמך, להבין מה באמת כאב לך בעבר שנמשך עד היום. מה הכאב של הילדה הפנימית ולתת לה מהאור, האהבה והחום שלך.

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

## סיכום הפורמולה:

1. "סחיטת הנחש" + חוליה C1
2. פתיחת אלמנט אש מכל הכיוונים:
  - רצועת כתפיים
  - פתיחת בית שחי
  - גרף ריאות + עיסוי לב
  - אזור התשוקה והמוטיבציה + SP
  - שתי וערב על כל האזור כולל מרכז הלב.
3. פתיחת בית חזה X 32 פעם (מכיוון המילה – לב)
4. גרוף עקבים מכל הכיוונים – מינימום X 8 כולל מתאר העקב + מג'י סטיק + ניקוז פי טבעת
5. פתיחת מרידאנים (מצורף סרטון נוסף + תרשים זרימה)
6. עיסוי אלמנט מים X 80 פעם ו-13 X ניקוז שתן.

**הורידו** את מפת הפורמולה שבחרת כולל קבצי הורד ו/או ה=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!**