

גלה את האמונות המגבילות אותך! איזו השפעה יש להן על חיינו?

יותר ויותר אנשים נחשפים ומגלים את העולם המרתק שנקרא "עולם תת המודע". המודעות לכוחו העצום של תת המודע הולך ותופס תאוצה ככל שעוברות השנים. הרבה מאוד אנשים קראו את הספר ה"סוד", תרגלו את "כוחו של התת מודע" או השתתפו בסמינרים, הרצאות וקורסים להעצמה ולהתפתחות אישית. אך למרות כל ההתפתחויות, יש הרבה מאוד אנשים שעדיין חווים קושי, מאבק ותקועים באותו המקום. הסיבה המרכזית לכך היא שמרבית האנשים שנחשפים לכוח ולהשפעה שיש לתת המודע עליהם, לא יודעים כיצד לעבוד איתו. הם אינם מודעים כי **ישנם אמונות מגבילות בסיסיות, שהן הסיבה למרבית העיכובים שהם חווים** בחייהם. במדריך הזה, אני הולכת לחשוף בפניכם את התובנות השמורים ביותר שלי כשפגשתי את התת המודע שלי. אני הולכת להכניס אתכם לעומקם של הדברים ולהראות לכם כיצד גם אתם יכולים בדרך שיטתית ובדוקה לגלות מה בדיוק הדבר שגורם לכם להישאר באותו המקום וכיצד לשחרר אותו.

מטרת המדריך הזה, הוא לתת לכם מספיק ידע וכלים, כדי שכבר במהלך הקריאה, תוכלו לסמן את הדברים והכלים שבעזרתם תוכלו להתחיל ולהשתמש בתת המודע שלכם בצורה נכונה יותר ומהירה יותר.

זה יכול להישמע לכם יותר מידי טוב מלהיות אמיתי, אבל מי שיבחר להישאר עם ראש פתוח ולעבוד עם הכלים שאני נותנת במדריך, יופתע לגלות כמה מהר זה יכול לעבוד. הסיבה שכתבתי את המדריך הזה, הוא כי אני מאמינה שמגיע לכם לחיות את החיים שאתם חולמים עליהם, מגיע לכם לחוות זוגיות ואהבה אמיתית, לחוות הצלחה והגשמה אישית ולממש את עצמכם. הדרך לא תמיד קלה והיא תדרוש מכם מחויבות ואחריות אישית, אך מי שיבחר ללכת אותה – יגלה שאפשר להתגבר ולנצח את הכל.

במדריך הזה אתם הולכים לגלות מהי הסיבה שבגללה אתם תקועים, כיצד לזהות את החסמים המעכבים אתכם וכמובן כיצד לפתור אותם.

לפני שנתחיל, אני רוצה לשתף אתכם בסיפור האישי שלי.

שמי שירלי ששון בת 41, אמא לרוי ואיתי, גרה בגבעתיים.

מעל 8 שנים מלווה אנשים במסע חייהם ומעבירה הרצאות וסדנאות בנושא התפתחות אישית. מתמחה בשחרור חסמים ואמונות מגבילות. אל תחום תת המודע הגעתי מתוך רצון לעשות שינוי בקריירה שלי. רציתי להרגיש משמעותית יותר, מסופקת ומאושרת.

החזון שלי הוא לעזור לאנשים ולהראות להם שהכל אפשרי אם רק רוצים. בעזרת עבודה פנימית אפשר לשנות את החיצוני, בריאות, עבודה זוגיות. הכל מתחיל ממני ונגמר בנו.

מגיע לכם!

כמה פעמים שאלתם את עצמכם "מה עוצר אותי?", "למה אני לא מצליח להשתחרר מזה?". כמה פעמים הרגשתם בתוך תוכם שאתם יכולים לחיות חיים הרבה יותר טובים ממה שאתם חיים עכשיו? כמה פעמים שיחקתם במחשבה של לפתוח עסק משל עצמכם, או להיות מספיק בטוחים ולהתחיל עם הבחורה שתמיד חלמתם עליה או סוף סוף להתמיד בעבודה אחת קבועה.

יש לי חדשות טובות וחדשות עוד יותר טובות עבורכם. החדשות הטובות הן, שאתם יכולים להיות רגועים כי אתם ממש (אבל ממש) לא לבד. הפער שאתם מרגישים, הוא הפער הנפוץ והמשפיע ביותר בעולם על הדרך שבה אנשים מתנהלים. הפער בין המצב המצוי למצב הרצוי. החדשות היותר טובות הן- שבמדריך הזה אתם תוכלו לגלות מאיפה בדיוק נובע הפער וכיצד ניתן להקטין ואף להעלים אותו.

מרבית האנשים מנסים למלא את הפער ואת תחושת התסכול וחוסר שביעות הרצון דרך פתרונות חיצוניים. "אם אני רק אמצא את הדיאטה המושלמת, אז אני אהיה רזה ואהיה הרבה יותר מאושרת", יש כאלו שמנסים "לדבר על זה" עם פסיכולוגים במשך חודשים ושנים ויש כאלו שלוקחים זאת למקומות הקיצוניים יותר ומשתמשים בסמים ובחומרים כימיים שנועדו לטשטש את התחושות.

העובדה היא, ששום דבר שמנסים לפתור אותו מבחוץ לפנים לא באמת נפתר או מחזיק לאורך זמן. הדרך היחידה לעשות שינוי ולהגיע לתוצאה שאתם באמת רוצים, הוא לפתור את הבעיה מבפנים לבחון.

תת המודע שלנו מכיל קודים מסוימים. קודים, שחלקם נוצרו כאשר נולדנו וחלקם נוצרו במהלך החיים שלנו. הקודים האלו קובעים כיצד אנו מתנהלים ומתייחסים לעולם וקובעים איך אנחנו רואים את המציאות שלנו.

לשום מחסום (חיצוני או פנימי), אין את הזכות למנוע מכם לחיות חיים מלאי שמחה והגשמה עצמית- מגיע לכם את החופש להפיק מהחיים (החד פעמיים) את מירב הפוטנציאל שלכם.

מגיע לכם לכבד את עצמכם, לאהוב את עצמכם ולהעריך את עצמכם.

מגיע לכם לעצב את החיים שלכם על פי האמת הפנימית שלכם, לחלום חלומות ולפעול להגשמתם ללא מורא ופחד.

מגיע לכם לצחוק מגיע לכם להיות מאושרים.

מגיע לכם לחיות!

מהן התניות?

תת המודע מזכיר דיסק קשיח של מחשב. הדיסק עצמו מכיל תיקיות וקבצים שבהם נמצאים כל האמונות, הזיכרונות וההרגלים שצברתם במהלך חייכם. למשל, נניח ויש אדם ש"מאמין" כי הוא לא יכול לסמוך על אנשים. זה אומר, שבכל פעם שיגיע לסיטואציה שבה הוא מתבקש לסמוך על אדם אחר, יעלה לו באופן אוטומטי "תיקייה" שתוכיח לו מדוע מצב זה אינו אפשרי עבורי.

האוטומט הזה, זה שבחר בצורה לא מודעת ובאופן מיידי את "ההוכחות" לכל מה שאתם מאמינים נקרא "התניה". כלומר, אירוע שחוויתם בעבר צרב דפוס פעולה קבוע. האירוע אינו חייב להיות אירוע גדול או דרמטי במיוחד, אך הוא זה שמשפיע על מערך הרגשות והדפוסים במהלך חייכם.

ההתניות הן משוואה פשוטה של "אם-אז". כלומר, כל פעם שיקרה מצב מסוים- תמיד נגיב באותה הצורה. חשוב לי לציין כי כל אדם יכול לחוות ההתניה כזו או אחרת מכל מיני סיבות. אחד יכול לחוות אותה בעקבות אירוע שעבר והשני בגלל שלל דפוסים והתנהגויות שהיו בבית שבו גדל. כמו כן, כל אחד חווה אירועים שונים שעבר בחיים בצורה שונה. יכול להיות כי לאדם חיצוני, האירוע יכול להיחשב כ"פשוט וחסר משמעות", אך עבורו זה היה אירוע מכונן. רק באמצעות טיפול וחקירה של הדברים ניתן להבין מאיפה ההתניות הגיעו וכיצד ניתן לשחרר אותם.

במדריך הזה אין לי את האפשרות להגיע לעומקים ולרבדים שניתן להגיע אליהם בטיפול אישי ופרטני, אך רק מקריאה והבנה של הדברים ניתן להתחיל ולעשות את החקירה באופן עצמאי. מה שלא מודעים אליו, לא ניתן לשנות. על כן, מודעות היא השלב הראשון בפיתרון הבעיה, אך היא איננה מספיקה.

איך לזהות את החסמים בתת מודע שלכם

החסם הראשון: דחייה

המאפיינים:

לאנשים שיש את החסם הזה, קשה לקבל אהבה. בכל פעם שהם מרגישים אהבה הם דוחים אותה. למשל, בכל פעם שמישהו נותן להם מבט חם הם דוחים אותו או כאשר מישהו מחמיא להם הם דוחים את זה ישר ואף לפעמים גם נגעלים מכך.

אנשים עם ההתניה הזו, לא מסוגלים לקבל אנרגיה של אהבה הם דוחים שפע ואפילו כסף. ובאותה הדרך בה דוחים אנשים אחרים דוחים גם את עצמם. קשה להם לאהוב את עצמם.

הם לא אוהבים עד כדי גועל, את מה שהם רואים במראה.

בזוגיות תמיד ירצו את מי שלא מעוניין בהם. הם יכולים להיות אנשים מאוד נקיים או להפך, אך תחושת ה"גועל" מאוד דומיננטית בחיים שלהם.

הדחייה מתבטאת גם בכך שהם נוטים לדחות כל דבר- עניינים שוטפים, מחויבויות והזדמנויות.

מאפיינים גופניים:

אנשים עם חסם של דחינות סובלים בעיקר ממחלות במערכת העיכול, פי הטבעת ובלב, סכרת, לחץ דם גבוה וכולסטרול.

אנשים אשר חווים התניה של "אהבה= דחייה" לומדים באמצעות הטיפול כיצד הם יכולים להכיל את עצמם ואת הסביבה שלהם. השינוי בא לידי ביטוי ביכולת לקבל את עצמם, לקבל אהדה, מחמאות, אהבה, לקבל את הגוף כפי שהוא. דרך הטיפול הם לומדים כיצד לקבל שפע וכסף וכתוצאה מכך הסביבה מקבלת אותם יותר

ההתניה החדשה שנוצרת היא "אהבה=קבלה".

סיפור מהקליניקה:

אורית (שם בדוי), הגיע אליי כאשר היא חוותה דחייה בכל תחום בחייה. היא אהבה גבר שלא אהב אותה בחזרה וכל מי שרצה אותה, לא עניין אותה והיא פשוט דחתה אותו.

כשהתחלנו את הטיפול, התחלנו לחקור את אירועי החיים שלה וככל שירדנו אחורה בזמן, הגענו לאירוע ראשוני שבו חוותה חוסר תשומת לב ותחושה של דחייה.

גילינו, כי כשהייתה ילדה, בכל פעם שרצתה אהבה, לאמא שלה לא היה זמן בשבילה ודחתה את רצונה לקבל תשומת לב, חיבוק וחום. אמא שלה, הייתה עסוקה בהתפתחות אישית ועבדה המון ולא היה לה זמן בשבילה- אותה ילדה שבסך הכל חיפשה אהבה. לאחר שגילינו את האירוע, שיחררנו רגש ראשוני תכנתנו את תת המודע באמונות חיוביות של אהבה=קבלה. היום אורית מספרת לי שהיא מרגישה שהיא חווה קבלה בכל תחום בחייה.

החסם השני: נטישה

המאפיינים:

לאנשים שיש את ההתניה הזו, פוחדים מאהבה כי היא יכולה לנטוש אותם בכל רגע. האמת, שלא רק אהבה נוטשת אותם, כי אם גם עבודה ומצבים. זו הסיבה שבכל פעם שהם מרגישים תדר של אהבה הם נוטשים או חיים בפחד מתמיד שהצד השני ינטוש אותם עוד רגע. הרבה פעמים הם אלו שינטשו ראשונים, רק כדי להקדים תרופה למכה.

מצד שני, הם לא יודעים לשחרר מערכת יחסים שנגמרה. הם תמיד מרגישים לבד, גם אם יש לידם הרבה אנשים, גם כאשר הם נמצאים במערכת יחסים. מצד אחד, קשה להם עם ה"לבד" אך תמיד יברחו לשם, כי הלבד הוא כביכול ה"מקום הבטוח" שלהם. הם מרגישים שהם מתמודדים לבד עם העולם, אין להם גב או מישהו שיכול לעזור להם. במצבים קיצוניים של חוסר רצון להתמודד לבד עם החיים הם ידברו על רצון למות.

מאפיינים גופניים:

עיקר המחלות יהיו באזור הלב, הריאות, הכליות ומערכת השתן.

באמצעות הטיפול, ניתן להוציא את המטופל מתחושת הבדידות ולבנות לו את תחושת יכולת להתמסר לעבודה, לחברים ולאהבה ללא חרדות ופחדים.

ההתניה החדשה שנוצרת היא "אהבה = ביטחון"

סיפור מהקליניקה:

במהלך הטיפול, עידן (שם בדוי) כי הסיבה שפיתח את ההתניה "אהבה = נטישה" היא מכיוון שנשאר לבד בבית בגיל ארבע. בתחקור משותף, גילינו כי אמא שלו הלכה (לכמה דק') לשכנה לבקש סוכר אך לא אמרה לו שהיא הולכת. הוא ראה ותפס באירוע כאילו היא נטשה אותו, בכה ולא מצא אותה.

כלומר, אירוע שעל פניו נראה פשוט ולא משמעותי, נצרב אצלו כל כך חזק והיווה עבורו חוויה של נטישה, בדידות ופחד. מאז, ההתניה הזו ניהלה אותו באופן בלתי מודע ובכל פעם שהוא הרגיש או חווה אהבה רצה לנטוש אותה. לאחר הגילוי, עבדנו ושיחררנו את ההתניה ושינינו את הקידוד הפנימי לביטחון ולקבלה מה שמאפשר לו לאהוב בקלות יותר ולהישאר במערכת זוגית ללא הרצון לנטוש אותה.

ההתניה השלישית: "אני=ביטול"

המאפיינים:

לאנשים שיש את ההתניה הזו, מרגישים כי בכל פעם שיש להם משהו לומר, יש איזה קול פנימי שעוצר ומבטל אותם. המצב הזה קשה ומסתכל אותם. הם מסוג האנשים שלא יודעים לעמוד על שלהם ולהגיד "לא". כתוצאה מכך, הם מרגישים הרבה מאוד פעמים כ"לא שווים" ומתכנסים בתוך עצמם. הם לא עונים כשמדברים איתם, ואם כבר מוציאים משהו מהפה- עושים זאת בקול נמוך וחלש. הם חיים את החיים שלהם דרך אחרים ודרך סיפורים של אחרים.

אנשים עם סוג ההתניה הזו, חוששים לבטא את עצמם וחווים מצבים של ביטול עצמי. הם לא רק מבטלים את עצמם אלא גם מבטלים אחרים ומרגישים שהם כל הזמן צריכים לרצות. אף פעם לא מקשיבים לרצונות של עצמם.

מאפיינים גופניים:

תחושה של "ג'ולה" בגרון כשלא אומרים מה שהם רוצים וכתוצאה מכך סובלים משיעול. (למשל, עובד שרוצה להגיד משהו אך במקום זה מתחיל להשתעל). בנוסף, בלי התניה זו סובלים מבעיות נוספות כמו: דלקת גרון, בעיות בבלוטת התריס וכד'.

אנשים אשר חווים התניה של "אני = ביטול" לומדים באמצעות הטיפול כיצד הם יכולים לחיות חיים מלאי ביטוי עצמי. כיצד הם יכולים להרגיש חופשיים להיות מי שהם ולהתבטא ולהביא את החלומות, המחשבות והרצונות שלהם לידי ביטוי.

ההתניה החדשה שנוצרת היא "אני=ביטוי"

סיפור מהקליניקה:

גיא (שם בדוי), קואצ'ר במקצועו, הגיע אליי בעקבות חרדת במה שיש לו. הוא שיתף אותי בכך שהוא לא מסוגל לעמוד בפני קהל. במהלך הטיפול, נכנסנו וחקרנו את הסיבות לחרדה וגילינו שכאשר היה ילד, חווה כל הזמן אירועים בהם השתיקו אותו. כאשר היה קטן היה שומע הרבה "אל תפריע", "שקט", "אל תדבר". לכן, כאשר התבגר, למד כי בכל פעם שהוא היה רוצה לומר משהו מישהו היה משתיק אותו לא באמת מקשיב לו ולכן למד כל הזמן לשתוק. לאחר טיפול בתת המודע שלו זיהינו את ההתניות שחוסמות אותו, שיחררנו אותם וכיום הוא מרצה מוכר ומרגיש ביטחון עצמי.

ההתניה הרביעית: "חיים = סכנה"

המאפיינים:

לאנשים שיש את ההתניה הזו, מרגישים ש"החיים זה דבר מסוכן". הם מרגישים כי בכל מקום יש סכנה וחוששים מאוד מהחיים, עד לכדי פוביות והזיות במקרים קיצוניים. כתוצאה מחרדות אלו, הם נמנעים מהרבה מאוד דברים בחיים ומאבדים את שמחת החיים. כאילו החיים עוברים לידם.

אנשים אלו יוצרים כל הזמן "סרטים מסוכנים" בראשם וחיים דרך הסרטים הללו. מהצד השני, יש כאלו שמכניסים את עצמם למצבים מסוכנים, כמו תחרויות אקסטרים, עבודות ברמת סיכון גבוה וכדומה.

מאפיינים גופניים:

המחלות העיקריות מהם הם סובלים הם מחלות אוטואימוניות כמו סרטן (הגוף בעצם תוקף את עצמו), אלרגיות, בעיות במערכת החיסון, דם, כליות, מערכת השתן, אבריי הרבייה, הגב התחתון שכואב במצבים של פחד הישרדותי, ריאות, כתפיים, רגליים, איזור האגן מופנה פנימה וסגור.

אנשים אשר חווים התניה של "חיים = סכנה" לומדים באמצעות הטיפול כיצד לעשות שינוי בתחושת הביטחון, לחיים זורמים יותר ולהתקדמות בכל תחומי החיים.

ההתניה החדשה שנוצרת הינה: "חיים = ביטחון".

סיפור מהקליניקה:

טלי (שם בדוי), הגיעה אליי לטיפול כאשר היא חווה חרדות מאוד גדולות, אך היא לא ידעה מאיפה הן נובעות ומדוע היא לא מצליחה להשתחרר מהן. החרדות האלו באו לידי ביטוי בחיים היום יומיים. היא חששה מלהיות לבד אך גם פחדה מלהיות ליד אנשים. מה שגילינו במהלך הטיפול הוא שהתניה זו הועברה אליה עוד מלפני שנולדה. כלומר, עוד כשהייתה ברחם, קיבלה את ההתניות האלו מאימה החרדתית.

טלי סיפרה לי, שכאשר אמא שלה הייתה בהריון איתה, היא הייתה חווה הרבה מאוד חרדות. אמא שלה חוותה הרבה מאוד חוסר ביטחון ופחדים ופחדה מאוד על התינוק שקרב ובא. כלומר, בתקופת ההריון אמא שלה חששה מאוד מתהליך תקין של ההריון, שהיא תהיה בריאה ושהתינוק יהיה בריא, שהעבירה את התחושות והפחדים האלו לתינוקת. (לטלי).

שיחררנו לטלי את האמונות המגבילות שחסמו אותה מלהרגיש ביטחון וכיום היא אישה עצמאית, הקימה עסק משלה לקוסמטיקה והיא מרגישה שהיא יכולה להתמודד עם כל מה שהחיים יביאו לה.

ההתניה החמישית: "חיים=מאבק"

המאפיינים:

לאנשים שיש את ההתניה הזו, מרגישים שהכל קשה בחיים האלה. החיים הם מסע הישרדות. שמירה על המשקל הופך למאבק של חיים ומוות. שמירה על זוגיות? מלחמת עולם! אנשים עם ההתניה הזו חווים הרבה מאוד קשיים ומאבק בכל צעד שהם עושים בחיים. הכל קשה, הכל דורש מאבק, קשה להשיג את מה שהם רוצים, שום דבר לא בא בקלות- החיים קשים!

מאפיינים גופניים:

בעיות וכאבים באזור האגן, מקום ההישרדות.

תרגיל לשחרור

השלב הראשון לשינוי הוא להבין - איזה אמונות יש בכל מה שקשור לחיים = מאבק? באילו תחומים בחיים אתם מרגישים כי אתם נאבקים? במערכת היחסים עם הילדים? האם אתם נאבקים עם המשפחה, בן הזוג? אפילו בשיחת סלון על בשיחה על פוליטיקה, האם אתם אומרים את מה שיש לכם בקלות או שאתם נאבקים לומר את דעתכם? מה הסיבה לכך? האמונות שעולות לכן לראש, הן אלו שיוצרות לכם את המאבק וגורמות לזה להתקיים.

השלב השני, הוא להבין מאיפה האמונות האלו נובעות?

מי בבית היה האדם שדיבר על כמה שהחיים קשים, שצריך לשרוד? האם זה האבא, אמא או הודוד? כשסתכלים פנימה מגלים מי האדם שהביא את האמונות האלו ויצר את ההתניה הזו ש"חיים=מאבק".

השלב השלישי, הוא לעצום את העיניים ולנסות להגיע לשלווה.

נסו לדמיין שאתם נכנסים אל תוך הלב שלכם. דמיינו שאתם מסיירים בתוך הלב שלכם כשאתם נכנסים לחדר הימני העליון. בחדר הזה, אתם פוגשים את האדם שממנו קיבלתם את ההתניה הזו, את הדפוס התת מודע של "חיים = מאבק". זה בדיוק הזמן לדבר איתו ולהגיד לו את כל מה שאתם מרגישים וחושבים עליו. אתם יכולים לכתוב עליו, להאשים אותו ולספר לו כיצד כל החיים שלכם התנהלו והושפעו בעקבות ההתניה הזו. זה המקום להגיד את הכל, להוציא הכל - לא לחסוך שום דבר.

השלב הרביעי, הוא השלב שבו אתם משחררים את אותו האדם וסולחים לו. אם אתם לא יכולים בשלב זה לסלוח, אז לשחרר אותו ולהגיד "מהיום אני בוחר ב"חיים= ביטחון ושפע". "אני מאפשר לעצמי לחיות את חיי ללא כל הישרדות, אלא עם ביטחון וזרימה מלאה". זה המקום לדמיין את החיים החדשים שלכם החל מעכשיו, כשאתם בטוחים שמגיע לכם את השפע שמגיע לכם ומוותרים על ההישרדות והקושי. **ההתניה חדשה שנוצרת היא "חיים=ביטחון"**

מזמינה אתכם לכתוב תגובות ושאלות, להשאיר את המייל/טלפון שלכם ולקבל מפגש

ב- 250 ₪ במקום 400 ₪ לשעה בו אשקף לכם את ההתניות הקיימות בתת מודע שלכם

ומונעות ממכם לממש את הפוטנציאל שלכם.