

# לחזור לחלום ולהתלהב מחדש

מדריך בזק

להחזרת ההתלהבות לחיים, שיראה לך איך תוכלי  
ב-7 צעדים פשוטים לעשות זאת בכוחות עצמך!



כתבה: אסתר אדלר  
מטפלת רגשית ומפתחת שיטת "החלופה הרגשית"

ראשית אני רוצה לברך אותך על שבחרת להוריד את המדריך  
 "לחזור לחלום, ולהתלהב מחדש" מה שאומר שאת מספיק  
 חשובה לעצמך, ושאת מוכנה להשקיע בעצמך כדי להתקדם  
 לעבר חיים שאת אוהבת.

**"יש!!" אני אוהבת את זה ומוקירה אותך על  
 כך. זהו צעד חשוב שעשית למען עצמך!!**

שנית, המדריך שהורדת מטרתו לתת לך תנופה של אנרגיה - מה  
 שיגדיל את רצונך להשקיע בחייך ולכוונם לעבר מטרה ראויה.  
 כמו כן, מילוי טופס העבודה ועשיית שאר הצעדים, יקדמו אותך  
 לעבר הגשמת ייעודך.

אם תרצי להמשיך ולהתקדם, אלו, יהוו בסיס טוב לעבודה  
 מעמיקה יותר, שתסיר מה שמפריע בדרכך, כדי שתוכלי לזרום  
 ולהגיע ליעדיך ביתר קלות.

**אני מאמינה שכל אדם באשר הוא;**

**ראוי** לחיות חיים מאושרים,

**ראוי** ליהנות מכל הטוב שיש בחיים,

**ראוי** לכבוד ולאהבה מעצם היותו.

אמונה זו אפשרה לי לעבוד מול אנשים מסוגים שונים לאורך השנים,  
 לקבל את השוני ביניהם, ולהפריד את החלק הרגשי טיפולי מערכים,  
 דת או מוצא.

ודאי קראת, שמעת או קיבלת את הרושם לפני הורדת המדריך (אם עשיתי עבודה מספיק טובה..) שאני גם מאמינה שכדי להגיע לתוצאות שאנחנו רוצים, עלינו להעלות את התחושה הפנימית שלנו לתדר גבוה.

מאז ומתמיד האמנתי שמה שיש לנו בפנים משפיע על החיים שלנו בחוץ; האמונות, הרגשות, הערך, הכבוד וכל דבר דומה שיש בתוכנו, הם אלו שקובעים איך נראים חיינו.

לכן, המדריך הזה שכתבתי כבר לפני מספר שנים עדין משרת את המטרות והחזון שלי היום, ועדין תומך באופן מלא במוצרים שייצרתי במשך חיי. בכולם אני נותנת משקל כבד להעצמת האני הפנימי ומדרבנת אנשים - בעיקר נשים (המיקוד בעבודתי) - להגשים את עצמם ולהוציא את הכוחות שלהם אל הפועל.

אני מאמינה שאושר ושמחה הם מטרה נעלית עבור כולנו, ושזו זכות לחיות את החיים מתוך תחושות נעלות אלו. לכן אני מקדמת ותומכת בכל דבר שיכול לקרב אנשים לאהוב את חייהם.

אחד הדברים שמביא אנשים לתחושות חיוביות זה הגשמת חלומותיהם.

החיים האלו נועדו לחיותם ולהמשיך ליצור את מה שניתן מתוך היש.

כך פיתחתי בשנת 2013 את שיטת הטיפול של "החלופה הרגשית", המבוססת על הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, ועובדת במקורם של הדברים דרך החוויות שעברו עלינו בראשית חיינו. לאחר הבנה של מה מביא לנו אושר ומה גורם לכאב, ושילוב של שיטות אימון שונות בשיטה, היעד שלנו הוא שמירה על אנרגיה גבוהה, ושימוש באנרגיה זו ליצירת תוצאות שאנו רוצים.

יכולתה של השיטה להגיע אל שורש הבעיות שלנו במהירות, מאפשרת לאנשים להיפטר לא רק מהרגשות שזיכרונות עברם הטביעו בהם, אלא גם מהתפיסות שאימצו בעברם - אשר ממשיכים להשפיע ולנהל את חייהם עד היום. בעזרת בניית חלופות לחוויות העבר והטמעתם, אנו בונים תבניות חדשות לעתיד.

הטיפול הוא קצר מועד ומשאיר אנשים עם הרגשה חיובית לאורך זמן. הוא מאפשר לאנשים להשתחרר מהמגבלות ופותח לפניהם את הדרך להגשמת יכולותיהם, ולחיים שהם אוהבים.

המדריך מציע צעדים מקדימים ראשוניים שאת יכולה לעשות בעצמך, ואשר ביכולתם להשיב לך את המוטיבציה לחיים, ולהגדיל את יכולתך לדייק את השאיפה הפנימית שלך מחיים אלו.

**אני מאחלת לך עבודה נעימה ופורייה!**

## אז מה יש לנו במדריך

| עמוד | הנושא                                                |
|------|------------------------------------------------------|
| 6    | מבוא: הסיבה שבגללה כדאי לך לקרוא את המדריך (עד הסוף) |
| 7    | רקע: מדוע החלטתי לכתוב מדריך לנשים שהניצוץ שלהן כבה? |
| 9    | לפני שמתחילים                                        |
| 11   | 7 הצעדים להחזיר התלהבות לחיים                        |
| 19   | צ'קליסט לביצוע מהיר                                  |
| 19   | עוד כמה עצות טובות                                   |
| 20   | הצעד הבא שלך להצלחה                                  |



# מהי הסיבה שבגללה כדאי לך לקרוא את המדריך (עד הסוף?)

נשים רבות מרגישות בשלב כלשהו בחייהן שהאנרגיה שלהן ירדה פלאים, ו'שלא בא להן' יותר להתאמץ ולהשקיע בקידום של עצמן. למרות שיש להן כישורים וכישרונות רבים, הן מרגישות שההצלחה לא האירה להן פנים, והן מאוכזבות מעצמן ומחייהן. חלק גדול מהנשים מוצאות את עצמן מעבירות את חייהן בעבודה משעממת עם בוס רודן או לכל היותר נצלן, שלא רואה את המאמץ שהן עושות כדי להשביע את רצונו. לחלקן גם בעל שאינו תומך בהן, שמתעלם מנוכחותן, ושכל מה שמעניין אותו זה למה אין לו תחתונים בארון. מניסיוני הרב עם נשים גיליתי שלא צריך להיות רווקה או גרושה כדי לחוש בדידות. נשים נשואות רבות מבלות את רוב ימיהן בתחושה שמזלזלים בהן, שלא מבינים אותן, ושאינן להן פרטנר אמיתי שיעביר איתן חוויות, שיאמין בהן ויתמוך בהתקדמותן. בהמשך נתייחס גם לנשים ש'העזו לעזוב'.

## נשמע לך מוכר?

- האם גם את מרגישה שאת בודדה במערכה, ושאף אחד לא תומך בך?
- גם את מרגישה שלא מעריכים את מה שאת עושה?
- גם את מרגישה תקועה ללא יכולת להתקדם?
- גם לך היה פעם חלום שהתייאשת מלנסות להשיגו?

אם כן, המדריך הזה נוצר בדיוק בשבילך. במדריך תקבלי הדרכה ברורה שתראה לך צעד אחר צעד איך את יכולה תוך 7 צעדים פשוטים וקלים להגיע 'רחוק' בכוחות עצמך!

בסוף המדריך אתן לך **בנוס מיוחד** שתוכלי לממש בשבוע הקרוב כך שהשילוב המנצח לא ישאיר אותך מאחור.

# מדוע החלטתי לכתוב מדריך לנשים שהניצוץ שלהן כבה?

אמרנו כבר שנשים רבות חוות הרבה כאב בחייהן?  
אז בואי נבדוק מה באמת קורה שנשים מסכימות להעביר את חייהן בצורה כזו?  
מה שבדרך כלל קורה הוא שהצער והאכזבה מודחקים עמוק פנימה, אך ממקום הימצאם הם מעכבים כל התקדמות. נשים לומדות לחיות עם הכאב, או מקסימום להזדהות עם חברה או שניים שגם הן סובלות מאותו מצב, וכך הן חשות תקועות וממורמרות בתוך מצב שלא מיטיב עמן.  
מה שמצער הוא שנשים שהיו מלאות אנרגיה, רוח חיים ותקווה, מאבדות את שמחתן ואת העוצמה שלהן. הן מחכות שהבעל ייקח על עצמו את העול לדאוג להן, וייזום כמה יציאות ומפגשים שיחזירו להן את הרצון לחיות... מה שברוב הפעמים לא קורה.  
נשים אלו שכחו מזמן שאי פעם הן חשבו שיכול להיות אחרת, שפעם הן חלמו להיות... להקים... ללמוד... להשלים.. ועתה הן ממשיכות לשרוד, ולדדות אחר חיים שהן לא רוצות לחיותן.  
מה שהן חוות מסביבתן זה ביקורת זלזול, והשפלה, שלא לדבר על קבלת מחמאות, הערכה על עבודתן או תמיכה.  
מכאן ועד מיחושים ומחלות שונות הדרך קצרה, והתלונות והפחד מדחייה, רק הולכים וגדלים.  
נשים רבות רוצות לצאת מהמצב המתסכל והמחליש, ולהגיע לחוף מבטחים, ומחליטות בנחישות לצאת לדרך של גירושין, או לעזוב מקום עבודה. מחקרים מצביעים על כך שכל זוג שני או שלישי בישראל מתגרש. אך חשוב לדעת שזהו לא סוף הסיפור. גם נשים שיצאו ממערכת נישואין לא תומכת, זקוקות עתה לכלים שיעלו אותן על הדרך בחזרה. וגם מי שעשתה צעד עבור עצמה ועזבה את מקום העבודה, לפעמים זקוקה לעזרה כדי להתקדם.

## ובכן, החדשות הטובות הן שיש מה לעשות!

מתוך ניסיון של שנים בתחום ההתפתחות האישית, תוך כדי צמיחה אישית אספתי כלים ותובנות רבות לגבי הדרך להחזיר לנו את שמחת החיים.

בדיוק בשביל זה.. - כדי לעשות סדר, וכדי לעזור לך לעלות על מסלול ההמראה, כתבתי את המדריך הבא, שימחיש לך איך בכמה צעדים פשוטים ניתן לוותר על התלונות, לטובת חיים של משמעות וחזון. איך בדרך פשוטה ניתן להביט קדימה ולהפוך את חיך לחיים עשירים מספקים, ללא תלות בעזרתם של אחרים.

אני מזמינה אותך לפנות בכל יום במשך השבועיים הבאים, זמן איכות של 10-20 דקות לעצמך שיוקדשו להתבוננות בעצמך, ולהתקדמות שלך צעד אחר צעד.

### **תחילתו של שינוי**

מחקרים מראים כי ברוב המקרים אנו משתמשים רק ב-5% מהפוטנציאל שלנו. המצב שתואר לעיל הוא אחד מהמצבים שמחליש אצל נשים רבות את רצון להתפתח ולהתקדם בכלל, והן אפילו מתחילות להאמין בחדלת ואוזלת ידיהן מלעשות משהו לטובת העניין.

לכן, במקרים אלו כל צעד שנעשה, אשר ישנה משהו קטן במצב הקיים, ייתן סיכוי טוב לשיפורו, ולתחילתו של שינוי מבורך.

מי שנמצאת כבר באמצע הדרך, תוכל גם היא בתוך שבועיים אלו להשיג שינוי משמעותי ברמת האנרגיה וההערכה העצמית שלה בכלל, ובדיוק הייעוד שלה בפרט.

## לפני שמתחילים

אז כמו שתחילת כל שינוי מתבטאת בהכרה במצב ממנו אנחנו רוצים לזוז, גם פה, בשלב הראשוני – ואני מתכוונת ל"כבר עכשיו ומיד" כדאי להתחיל לשים לב למצב בו את נמצאת. עוד לפני הצעד הראשון שייקח אותך במהירות החוצה מהמצב, כדאי לך להתבונן, ולשאול את עצמך:

האם אני במצב שאני דואגת לטיפוחי או האם אני מזניחה את עצמי?

האם אני קמה בבוקר מתלבשת ומתאפרת, או נשארת בפיג'מה ומשכנעת את עצמי שזה הפינוק שלי?

האם אני אוכלת בצורה שמכבדת אותי, על יד שולחן, מקדישה את הזמן לעצמי, או שאני חוטפת משהו בעמידה וחושבת על מיליון דברים ואנשים אחרים?

האם אני מטפלת בעצמי וחשוב לי לשמור במידה סבירה על ארגון הבית, או שאני מזניחה אותו ואת הבריאות והכושר שלי?

האם אני נותנת מקום לרצונות ולאהבות שלי, או שאני מבטלת כל מחשבה באמתלה אחרת.

### והחלק החשוב:

השאלה העיקרית היא, לאן כל זה מוביל אותך. האם את חושבת על עצמך בצורה שלילית או שאת בעד עצמך.

כידוע ביקורת פנימית היא הרסנית לא פחות מביקורת חיצונית. נשים רבות חושבות שאם לא יבקרו את עצמן הן לא יתקדמו לשום מקום. הן לא שמות לב שמה שקורה הוא בדיוק ההפך. הביקורת והאשמה תוקעות אותן ולא מאפשרות להן להתקדם. מסתבר שכדי לזוז מהמקום בו אנו נמצאים היום, אנו מוכרחים לקבל אותו באופן מלא. הקבלה היא קרקע לצמיחה. רק קבלה של כל הבחירות שעשינו – גם אם טעינו - כחלק מהחיים, תאפשר לנו תזוזה מהמקום העכשווי.

כולנו טועים לפעמים בדרך. כולנו נכשלים וזה חלק מהטבע האנושי. גם הדרך להצלחה רצופה כישלונות. מה שהופך אותן להצלחה זה היכולת ללמוד מהן, מה ואיך לא לעשות בפעם הבאה. גם אדיסון טעה מאות פעמים עד שנדלקה לו הנורה הראשונה. אך הוא לא התייאש, הוא אמר: בכל פעם למדתי עוד דרך שבה זה לא יעבוד. לכן, שימי לב למחשבות שלך על עצמך. הכירי במצב, אך בשום אופן אל תגני את עצמך בגללו. הגינוי לא יביא את השינוי. אימרי לעצמך, "אני לומדת כעת, וכשלומדים זהו שלב שטעויות עלולות לקרות בו, וזה בסדר אם אני טועה או טעיתי. מכל דבר אפשר ללמוד".

הצפת הבעיה היא אולי החלק הקשה שבעשיית שינוי כי אנו מבחינים במחירים היקרים שהמצב גובה מאתנו. אך חשוב לזכור גם בשלב זה כי אנו ראויים לכבוד מעצם מהותנו האנושית. אז היי רכה עם עצמך.

### **צעד קטן יכול להביא לשינוי גדול**

אז עתה בואי ונראה איך צעד אחר צעד, את יכולה להתקדם לעבר ההגשמה של חלום שמזמן ויתרת על קיומו.

## 7 הצעדים להחזיר התלהבות בחיים

### צעד מספר 1: מכבדים את העשייה שלנו.

תרגיל זה הוא פשוט אך עוצמתי. אולי אפילו נראה לך מגוחך. אך אם תעשי אותו תהיי מופתעת ממה שזה ייתן לך.

אנו נוטים לבטל מעשים שאנו עושים כאילו לא עשינו כלום. את המעשים הקטנים אנו לא מחשיבים בכלל ואת הגדולים אנו מבטלים הרבה פעמים במחי יד - מתוך זלזול בחשיבותם או ברמת ההשקעה שהשקענו בהם. בצורה זו אנו גורמים לעצמנו לתהות האם הספקנו לעשות משהו במשך היום.

בצעד זה אני רוצה שתתחילי לשים לב לכל מעשה אפילו הקטן ביותר שאת עושה. שום דבר הוא לא מובן מאליו. גם דבר שאת רגילה לעשות או שקל לך לעשותו יוצר שינוי בעולם, וערכו רב.

במשך שבוע ימים, בכל סוף יום, עשי לך רשימה של הדברים שעשית היום. התחילי להעריך כל דבר הכי קטן שאת עושה, ותראי שהוא לא פחות חשוב מהדברים הגדולים. בסופו של דבר כל דבר גדול מורכב גם הוא ממעשים קטנים. אם את רואה שבסוף היום את מפספסת דברים שעשית בבוקר, כתבי את הרשימה בשעות הצהריים.

בערב כשתעברי על הרשימה את פתאום תתחילי לראות את ההספק שלך והוא ייתן לך הרגשת סיפוק וגאווה בעצמך ואף יוציא ממך את החיוך הראשון. אם הצלחת לחייך בסוף כל יום.. זהו סימן שעשית נכון את הצעד הראשון ושאת מוכנה לעבור הלאה... לאחר שבוע כזה, את כבר לא תצפי שמישהו אחר יעריך משהו שאת לא מעריכה. למשל: התלבשותי.

צחצחתי שיניים.

יישרתי את השמיכה שלי.

דיברתי עם אימי.

הכנסתי את הנעלים למגירה.

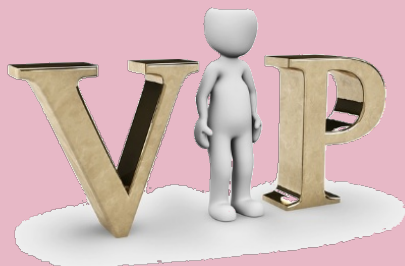
צילצלתי לבזק לברר מהי התקלה בקו.

הלכתי למכלת...

עשיתי סלט.

אכלתי, וניקיתי אחרי.

כעת מלאי את הרשימה שלך בקובץ העבודה.



## צעד מספר 2: מתחסנים בפני הסביבה. (שאיפת שתי איכויות: נפרדות ויכולת הכלה).

חשוב להבין שאין באמת מישהו שיכול להשפיע מבחוץ על רגשותינו – לטובה או לרעה.  
- אולי למספר רגעים, אבל לא לאורך זמן.  
אני בטוחה שחלק מכן מרים גבה עכשיו, ואומר: איך היא אומרת דבר כזה? בוודאי שהשני משפיע על ההרגשה שלי?!

ובכן, הדבר תלוי בכמה כוח אנו נותנים לשני עלינו. כשאנו מבינים שמי שמעניק לשני את הכוח עלינו - זה אנחנו בעצמנו, אנו מעדיפים להשאיר את הכוח אצלנו. השני לא באמת יכול לעשות עבורנו את השינוי. אין אדם בעולם שיכול לעשות שינוי עבור מישהו אחר. ועד שהאדם עצמו לא יעשה שינוי בתוכו, לא ישתנה דבר. גם רגשות הם דבר פנימי, ושיפור הרגשות תלוי בנו בלבד.

חשוב גם לדעת שכל אחד פועל מהמקום שהוא נמצא בו כרגע, אשר מושפע מכל מה שעבר עליו בחייו. וכשמישהו מבקר אותנו/צועק עלינו/ ואפילו מרצה אותנו, חשוב שנציין לעצמנו, שזהו המקום שלו ולא שלי. אין שום קשר בין הבחירות שהוא בוחר מתוך הקושי שלו כרגע, למי שאני, למה שעשיתי או למה שאני מרגישה. אמנם אנשים נוטים לתלות את כעסם או כל רגש אחר שלהם באחרים, אך האמת היא שמה שבתוכנו, קובע איך נתייחס למה שבחוץ. בדומה לכך, גם השני הוא לא זה שמשפיע עלי, אלא מה שיש לי בראש וכל מה שעבר עלי בחיים. אם יש צורך לשנות משהו בתוכי, כדי שלא אפגע מאחרים, זהו התפקיד שלי.

אני רוצה שתדאגי לעצמך להרגשה טובה. והצעד הראשון הוא לנטרל כל גוף חיצוני שעלול להוריד לך את מצב הרוח, את המוטיבציה וההערכה לעצמך.  
אני גם לא הייתי רוצה שאת תסכימי להסתפק בפרורים, וברגעים קצרים של רגשות חיוביים. וכיון שהאדם היחיד שאחראי על רגשותיך הוא את בעצמך, רק את יכולה לעשות את השינויים הנצרכים בתוכך על מנת לחוש טוב יותר. לכן, צעד 2 הוא פשוט, אך עוצמתי. חשוב שנדע שאין לנו באמת צורך במישהו על מנת לחוש רגשות חיוביים, וגם, שאף אחד לא יכול לקחת מאתנו או להשפיע על החלטה שלנו לדבוק ברגש חיובי. אז כעת, כהכנה להמשך בואי ננשום עכשיו נפרדות, מה שאומר שכל אחד הוא אדם נפרד שעומד על הרגלים שלו, עם הכוחות שלו, האהבות שלו, הכישורים שלו, הרצונות שלו, וגם החולשות שלו. אין אדם שעומד על הרגלים של מישהו אחר ואם הוא נופל על מישהו אחר, צריך ליישרו חזרה, אחרת הוא מפיל אתו גם את האדם השני עליו הוא נשען.

אז בואי ניקח נשימה עמוקה ונכניס פנימה את האיכות הזו של הנפרדות. אין זה אומר שאנו נפרדים רגשית או פיזית ממישהו. ההפך הוא הנכון, הנפרדות מאפשרת לאנשים לחיות באושר יחדיו, ע"י שהם מביאים שני אנשים שלמים לקשר.

פה את גם מתחייבת לעצמך לקחת אחריות בלעדית על אושרך ועל חייך. בהמשך מכורח המציאות, תצטרכי אולי לנשום יכולת הכלה של רגשות האחרים, שאולי יכעסו או יתאכזבו מהמהלכים ומהשינויים שתעשי. אז בואי ננשום כעת הכלה, מה שאומר שיש בידייך כלי ואת מרחיבה אותו כשאת נוסמת, ובו תוכלי לשים את הכעס, האכזבה או כל רגש אחר שהשני יחוש, ולהחזיק אותו עבור השני עד שיסיים, מבלי להתערבב איתו.

מומלץ לבצע את השאיפות בזמן אמת. להיות מודע כשמישהו כועס עלינו, ולהשתמש בנשימה.

אם את מרגישה רגועה וחזקה סיימת את השלב השני ואת מוכנה לעבור הלאה.

### **צעד מספר 3: מעריכים את החוזקות שלנו עצמנו.**

החמיאי לעצמך במשך היום על כל דבר שראוי להערכה.

חשוב להבין שרק אם אנו חשים אמון אהבה והערכה לעצמנו, נוכל להפנים את הערכתם של אחרים אלינו ולזמן אנשים כאלו לחיינו. אחרת - אנו נדחה מעלינו כל מחמאה, ונמצא תירוצים מדוע הם לא התכוונו למה שאמרו, או מדוע אין אנו באמת ראויים למחמאות שאמרו לנו.

לכן מעתה, החמיאי לעצמך על כל דבר שהצלחת לעשות. גם לקום מהמיטה ולהתלבש דורש מאמץ, וכל זמן שאת לא נעזרת באחרים לשם כך, את ראויה על כך לתודה. החמיאי לעצמך על כל מאמץ הכי קטן. אל תבטלי זאת במחי יד. החמיאי לעצמך גם על רצון טוב. ראי את התכונות והכוחות שעומדים מאחורי מעשיך. ובכל רשימה של מעשים שכתבת בשלב הראשון הוסיפי רובריקה נוספת (טור נוסף) של היכולות, הכוחות והתכונות שהשתמשת במעשה זה. כך תוכלי להגיע לעשרות מיומנויות שאת משתמשת ביום. כמו: היכולת לאהוב, להקשיב, לארגן, לסדר, לכתוב, להתמקד, להסביר וכו'..

כך תתחילי להעריך את יכולותיך מיום ליום יותר ויותר. בהמשך אנשים יתחילו להחמיא לך, ואת תתחילי להאמין למחמאותיהם. הפנימי כל מחמאה והודי עליה בענווה.

למשל:

| המעשה                           | הכוחות והיכולות שהשתמשתי בהם                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| התלבשתי                         | גמישות-פיזית_החלטה_זרימה_גיוון_התאמה                           |
| צחצחתי שיניים                   | מיקוד_אחריות_חזרתיות_זרימה_אכפתיות                             |
| יישרתי את השמיכה שלי            | סדר_זריזות_אחריות_זרימה_הכנה-לעתיד                             |
| דיברתי עם אימי                  | נתינת-כבוד_אכפתיות_אהבה_הקשבה_שיתוף/הסבר/התעניינות             |
| צילצלתי לבזק לברר מהי התקלה בקו | אחריות_אכפתיות_עוצמה_בירור_התמצאות/יכולת-טכנית                 |
| הלכתי למכלת...                  | אחריות_החלטה_בחירה/העדפה_סדר-עדיפויות_איכפתיות_תנועה_שינוע     |
| עשיתי סלט                       | חיתוך_גיוון_אכפתיות_ערבוב_טיבול_אחריות_התמודדות                |
| אכלתי, וניקיתי אחרי             | אחריות_אכפתיות_בחירה/העדפה_הכנה-לעתיד_התחשבות_סדר ונקיון_זרימה |

מלאי את הטבלה בקובץ הוורד המצורף, והחמיאי לעצמך על מה שאת מגלה לאורך היום. אם את מסוגלת להחמיא לעצמך בלי להרגיש נבוכה / לא מגיע לי, את מוכנה לצעד הבא.

#### צעד מספר 4: אוהבים ומעריכים את עצמנו.

מצאי תכונה אחת (לפחות) שאת מאמינה שקיימת בך - במראה.

בכל יום כשאת מצחצחת שיניים מול המראה באמבטיה, נצלי את ההזדמנות להביט אל תוך עיניך, ולמצוא שם לפחות תכונה אחת שאת מאמינה שקיימת בך ושאת מודה על

כך שיש לך אותה. תכונה שגם אם את מרגישה רגשות שליליים, עדיין תכונה זאת קיימת שם. שגם כשאחרים מרגישים כעס או דחיה כלפיך, עדיין את מעריכה את התכונה הזו שקיימת בך. והביאי זאת בפני דמותך במראה. אימרי לה כמה היא חשובה ויקרה לך. ושאת רוצה לדאוג לה מהיום.

תכונות כמו: חום, רכות, אכפתיות, יצירתיות, גמישות, אומץ, יוזמה, נתינה וכדומה. אימרי לה מה הערך של זה בעולם.

תוכלי להוסיף ולהביע מול עצמך במראה כל הערכה או הודיה שאת חשה כלפיה. כמו: "הבחנתי שאת לוקחת אחריות על חיך. אני מאד מעריכה אותך. אני אוהבת את הטעם והבחירות שלך. תודה לך".

"אני מודה לך שהצלחת להתאפק ולא לענות לבן זוגך. כל הכבוד".  
 "אני שמחה ומודה לך על שלא 'ירדת עלי' היום ש.."

אם הצלחת לבצע את משימת המראה, לפחות במשך שבוע, (עדיף להמשיך במשך 30 יום) את מוכנה לשלב הבא.

### **צעד מספר 5: מרחיבים את ההכרות עם עצמנו.**

שימי לב מה את אוהבת לעשות.

אחרי שעשית את ארבעת הצעדים הקודמים, את מוכנה כעת להתחיל לעקוב אחר עצמך ואחר רגשותיך, ולראות מה את מחבבת, מה את יותר אוהבת לעשות ומה פחות, איזה תחום מושך ומעניין אותך, מה גורם לך הנאה ושמחה, מה מלהיב אותך? למשל:

אוהבת שופינג.

מעניין אותי אלקטרוניקה.

נהנית בחופשות ואוהבת את האווירה.

אוהבת שוקולד/עוגות/מאכלים/לבשל.

אוהבת לסדר.

אוהבת לצייר/ליצור/לסרוג/גרפיקה.

אוהבת לקרוא ספרים.

מתלהבת מיופי.

אוהבת לגהץ.

כעת מלאי את שלך בקובץ הוורד שהורדת.

הוסיפי ורשמי את התחומים שגורמים לך לרצות לקום בבקר.

לפעמים אנחנו לא יודעים מה אנחנו אוהבים עד שאנחנו מתנסים. צרי כמה שיותר התנסויות שאת יכולה לאפשר לעצמך. והיי יצירתית. למשל במקום ללכת למכור בגדים, נסי להציע את שרותך בבחירת בגד על פי טעמך בחנות הלבשה.

לאחר שהרשימה מתארכת, נסי לרכז את הדברים לתחומים כלליים יותר. כמו: מכירה, עבודה עם אנשים, עזרה לאנשים. אם את מרגישה שהקפת את מה שמעניין אותך ולא חסר כלום, את מוכנה להמשיך. אחרת אני ממליצה לך להישאר בשלב זה עוד קצת. אם את מרגישה שמכל מה שאת אוהבת לעשות, את יכולה ליצור דמוי לעצמך שאת אוהבת. (כמו אני יצירתית. אני מדהימה..) את מוכנה לצעד הבא.

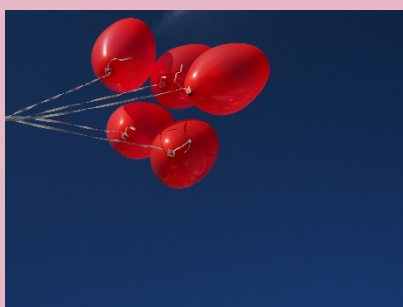
### צעד מספר 6: מתחילים להגדיר את החזון.

שאלי את עצמך מהו הדבר שאם היה קורה בעולם, העולם היה הופך למושלם בעיניך? מה חסר פה בעולם? מה היה מביא לו מזור? מה היה נותן לך הרגשה טובה לקום בבקר, וששווה לחיות בשבילו? אם את רוצה להעמיק עוד, עני גם על השאלה למה, למה זה חשוב בעיני או לשם מה?

### בצעד ה-7 והאחרון: התחילי לטוות את החוטים המחברים בין כוחותיך, ואהבותיך לבין מה שחסר פה בעולם שלך.

היזכרי באנשים שהערצת במשך חיך בגלל דבר טוב שעשו, וראי את האדם שנמצא בקרבתך וחסר את אותו דבר - שבעיניך ישלים את העולם- וראי באיזה דרך היית רוצה להשלים לו את החסר. כל שינוי עולמי מתחיל עם אדם אחד.

כעת התחילי לארוג את המצע לחלום הכי נפלא בחיך. כיצד את עוזרת להביא מזור לעולם עם אותה אהבה, עם אותו דבר שאת כה מעריכה אך הוא כל כך חסר פה בעולם. וראי איזה חלק, איזה צעד אחד קטן את יכולה לעשות על מנת לקרב את עצמך ואת האנשים בעולם לעבר היעד הזה ולהשלים את החסר בעולמנו.



תוכלי למלא את הנתונים בקובץ העבודה כמו שמוצג כאן:  
התחומים בהם אני נהנית לעסוק:

להעצים אנשים \_\_\_\_\_  
להתפתח ולצמוח \_\_\_\_\_  
עבודה עם אנשים \_\_\_\_\_

אנשים שהערכתי בחיי על מעשים טובים שעשו:

| המעשה                         | האדם |
|-------------------------------|------|
| התמודדה וצמחה למרות הקשיים    | ח.ב. |
| העבירה קורסים עם הרבה ידע     | ש.כ. |
| השפיע על הרבה אנשים לעשות טוב | מ.ס. |

רשמי גם מהו הדבר שחסר בעיניך בעולם? (צעד 6) איך הוא יגרום להשלמתו, ואיזה צעד קטן את יכולה לעשות לקראת ההכרה של אנשים בחשיבות העניין? כתבי גם, באיזה תחום מתוך התחומים הנ"ל היית רוצה להשתלב על מנת להרגיש שאת חלק מהמשמעות הגדולה הזו. זה גם יתן לך אינדיקציה על מה שאת אוהבת לעשות.

החלום שלך הוא חלק מהייעוד שלך ואנשים מחכים לך שתגשימי אותו!

## תקציר של 7 הצעדים (צ'יקליסט)

כדי שתוכלי לעקוב במהירות אחר ההתקדמות שלך, הכנתי לך צ'יקליסט של התהליך:

1. רשימה של מה עשית היום ובאלו כוחות השתמשת.
2. נשימת 'נפרדות' ו'הכלה לרגשותיהם של אחרים'.
3. העריכי בכל יום את התכונה האחת שאת מאמינה שקיימת בך.
4. הודי לעצמך והעריכי את עצמך במראה.
5. ראי מה את אוהבת לעשות.
6. שאלו את עצמך מהו הדבר שיהפוך את העולם למקום טוב יותר.
7. התאימי בין מעלותיך לבין מה שחסר פה בעולם, וראי כיצד את יכולה להפוך את החלום למציאות, ואיזה צעד קטן את בוחרת לעשות לקראת הגשמת חלומך.

## עוד כמה עצות טובות: טיפים נוספים

בנוסף ל-7 הצעדים אני רוצה להציע לך עוד כמה טיפים שיעזרו לך לעבור את הדרך בקלות. יציאה להליכה משפרת בדרך כלל את יכולת הריכוז ואת היכולת לדלות כמה פתרונות ורעיונות נוספים.

שינוי בשעת קימה או שינה, יכולים להציב אותך מיידית על המסלול לקראת המראה, ע"י שאת עירנית יותר, ועירה יותר שעות שיכולות להיות פוריות עבורך.

גם עיסוק בדברים שאת אוהבת אם זה קריאה בתחום התעניינות, או בילוי שעות של יצירה כלשהי, ואפילו משחק או פתרון תשבצים יגרמו לך להגדיל את זמן האיכות שלך עם עצמך, ואת פינת החמד הפרטית והאהובה שלך בחיך.

יתכן גם שהתחום שבחרת הוא תחום שאת צריכה להשתכלל בו ואולי תרצי לצאת לדרך של לימודים שתקרב אותך אל חלומך. זה הזמן לצאת לדרך לקראת הגשמת חלומך.

### טיפ אחד נוסף כבנוס על הדרך שאת עושה

אני רוצה להציע לך עוד קיצור דרך שיקרב אותך אל החלום שיבטא ביותר את ייעודך, ושכל צעד שתעשי לכיוונו יהיה מתוך הנאה והתלהבות: היזכרי במה היית משחקת כשהיית קטנה. מה גרם לך אז להתלהבות, עליצות ושמחה. מה אהבת לעשות, עם מי ולמה. זה ייתן לך תשובה מהירה למשחק הראשי של חיך. למה שיגרום לך להנאה מיידית. למקצועיות שלך.

## הצעד הבא שלך להצלחה!

ומה עוד אני יכולה לעשות בשבילך

שלום לך,



**אני אסתר אדלר** – מפתחת שיטת "החלופה הרגשית" שיטת אימון טיפולית קצרת מועד. מרצה, מאמנת, ומנחה בכירה ומטפלת מאסטרית בשיטה, מלווה תהליכי שחרור רגשיים לנשים ולבנות, הרוצות לשחרר מועקות שונות (כגון: רגשי תסכול, בדידות חוסר אהבה וחוסר ביטחון בעצמן, כעסים ולחצים שונים) ושרוצות לצאת מהמקום הזה, לפרוץ דרך ולהשיג יותר שלוה, אהבה, סיפוק, ושליטה בחייהן, ולהתקדם לעבר השגת יעדיהן, (כמו ירידה במשקל, יחסים, ייעוד, שפע, קידום, זוגיות).

השיטה גם עוזרת להן להשיב את ההתלהבות לחייהן ולהביא כל ביטוי של עצמן באהבה לעולם, ללא תלות באחרים.

אני מציעה לך את עזרתי דרך הרצאות, קורסים, ליווי וטיפול פרטני. בהרצאות ובקורסים אנו מעלים את המוטיבציה לחיים של אושר ומשמעות, וכמו בטיפול אנו מתמקדים גם במציאת מה שחוסם אותך מלחיות חיים שאת אוהבת, ובשחרור מה שנצרך.

בטיפול מתמקדים במציאת שורש הבעיה, בשחרורה ובחיזוק המהות הפנימית, דרך החלפת זיכרונות העבר בזיכרונות מעצימים והטמעתן בתהליך קצר. דבר זה מאפשר לנשים לחוש למה באמת הן ראויות, וכיצד הן יכולות לזמן לחייהן תחושות ביטחון ואושר.

מי שמצטרפת לליווי (של 10 מפגשים-רק למשתתפי סדנת התנופה) באפשרותה לפרוס את המפגשים ל 6-8 חודשים ובזמן זה להעלות את חייה לרמה גבוהה של עשייה לעבר הגשמת חלומותיה.

**גם את ראויה לחוות אושר וסיפוק בחיך!**  
**כדי להקל עליך את הבחירה ומאחר והגעת עד לכאן,**  
**אני נותנת לך בונוס מיוחד אותו תוכלי לממש תוך שבוע מתאריך הורדת מדריך זה.**

**את מקבלת במתנה שיחת אישית איתי של 30-45 דקות,**

**"שיחת התמקדות בך"**

בה תקבלי תנופה של אנרגיה ע"י תרגיל שיעלה את הדימוי העצמי שלך לרמה גבוהה. כמו כן נבדוק יחד היכן את כרגע בחיך, ולאן פניך מועדות.

**לקבלת המתנה התקשרי עכשיו לטלפון נייד: 052-7677105**

## וכדי לחזק את אמונך

אני רוצה לשתף אותך בכלים ובדרך שעברתי:  
הוסמכתי והעברתי קבוצות להנחיית הורים, להעשרת הזוגיות לחשיבה חיובית ולמודעות עצמית.  
למדתי את שיטת אימאגו לזוגיות, טיפול משפחתי, NLP Master, והתמחיתי בטיפול בשיטת המסע המשחרר מגופנו עומס רגשי על מנת לאפשר לו לרפא את עצמו.

כמו כן העשרתי את ארגז הכלים שלי בקורסים שונים ביניהם טיפול במצבי לחץ, טיפוסים אישיות, זיכרונות מוקדמים, 12 הצעדים, ועוד.

בעזרת כלים אלו ובעזרת הכלים שפיתחתי במהלך עבודתי עזרתי למאות נשים להיפטר מזיכרונות שהעיקו עליהן ותקעו אותן, להשתחרר מכאבים שונים כאלו שהציקו להם שנים, או כאלו שעתה נוצרו. בעקבות זאת הן דיווחו לי על שינויים עצומים ומרגשים שיצרו או שנוצרו בחייהן.

העברתי אלפי תהליכים שלימדו אותי רבות על החומר האנושי, ועתה אני מתקדמת בהוצאת הספר הראשון שלי.

כיום אני מרגישה כי יש בידי את הנוסחה המלאה לאושר!  
עם אותם כלים אני רוצה לעזור גם לך להשתחרר ממה שחוסם ותוקע אותך או מביא עמו הרבה סבל לחייך, ולהעלות אותך על מסלול ההגשמה והאושר!

## בשיטת החלופה אנו מאמינים

שכל אדם ראוי לאושר ויכול להשיגו אם רק יבחר בזאת.  
שכדי להשיג תוצאות גבוהות עלינו להעלות את התחושה הפנימית לתדר גבוה.  
שלהעניק מיכולותינו לעולם תורם להתלהבות.  
שישנה דרך לאושר, המעצימה את האושר שבדרך.

## והנה חלק ממה שאומרים לי לקוחותי

"אמרו לי שאם שום דבר לא עזר, שאבוא אליך, ואכן השינוי הוא מהותי".  
"בנית לי כיס חדש לאהבה, כך שאני יכולה לספוג אותה. מעולם לא חשתי כך קודם."  
"אני מרגישה שעשית לי סדר בחיים".  
"כיום אני מחוברת לאימי ואוהבת אותה אהבת נפש תודות לחלופה".  
"בא לי לחגוג את חיי מחדש.."  
"אני לא אותו אדם שהייתי.."

עשית צעד ענק עבור עצמך ולמען עתידך!  
 זה לא מובן מאליו!  
 את מוזמנת לבוא להרצאה המלאה "מסלול קצר לשינוי עצום",  
 לקבל עוד כלים להמשך הדרך.  
 איתך לאורך הדרך להצלחה!

## רוצה גם את לדלג מעל מה שעוצר אותך?

מהיר ונצלי את המתנה שנתתי לך ותוכלי לצאת גם את לחופשי בזמן קצר.

**התקשרי עכשיו ל- 052-7677105**

**והודיעי על השתתפותך!**

**איתך לאורך הדרך להצלחה!**

**אסתר אדלר והחלופה הרגשית**

**להודעות ו-sms 052-8167090**

**בואי לחוות את ההבדל!**

