**מפתח סול**

מתכון סודי

מעשי ויסודי

שילמד אותך את 3 שלבים

איך לפתוח את הלב

ולהרגיש כמה הוא אוהב!



**קצת עלי...**

נעים מאוד! אני טובה ראם,

 מאמנת אישית וקבוצתית לנשים ובנות ובעלת העסק: "אימון משנה חיים".

אני מעבירה קרוב ל-20 שנה סדנאות והרצאות "המסע היהודי" ומנהלת את מרכז ההכשרה למאמנות +NLP - מרכז ההכשרה לאימון משנה חיים

בכל יום מחדש אני מתרגשת לראות נשים ובנות חדורות באמביציה, מתחברות לעצמן, מדייקות חזון ויעד וחותרות כל הדרך אל הניצחון. כבר מהיותי צעירה ממש חקרתי את כוחות הנפש ואת סודות המצליחנים שפרצו בחייהם קירות זכוכית. אהבתי תמיד ועדין למצוא כל עקרון "חדש" ובשורה צעירה שמתפרסמת בעולם "הגדול" מצויה כבר במקורות שלנו עוד מלפני בריאת העולם...

ואני מאמינה כי אין תהליך משמח ומושלם יותר לשלב את האימון עם חיבור הדוק לבורא עולם ובעצם כל התהליך שלנו בעולם הוא עבודת ה' צרופה ואהובה עד מאוד.

כמאמר הכוזרי: " אין אני מבקש כי אם את החירות מן העבדות לרבים, מבקש אני את העבדות לאחד, למצוא חן בעיני ה' ולמלא את רצונו!"

**הסיסמא שלנו היא: בעזרת ה' ביחד אל הנצח!**

**במדריך הבא תלמדי על אהבה ותקבלי את המתכון לייצר אותה מתוכך ובכוחך:**

**מהי אהבה**

הצורך הרגשי הכי עמוק שלי ושלך ושל כל אדם בעולם הוא הצורך באישור עצמי. כאשר הצורך הזה שלך מתמלא את חווה: בטחון, חופש, שלווה והגשמה עצמית ללא מאמץ.

מה בתוכך צריך אהבה?

כל המהות שלך זקוקה לאישור ואהבה:

המחשבות שלך, הרגשות שלך, תחושות הגוף שלך והצרכים הנפשיים שלך.

**אהבה ישירה לעומת אהבה עקיפה**

שתי האפשרויות היחידות שעומדות לפניך הן:

לקבל את האישור שלך באופן ישיר מעצמך או לנסות לקבל אותו באופן עקיף מבחוץ.

האפשרות המיוחדת שלך כנסיכה בת מלך מלכי המלכים- אבא אוהב היא להתחבר לאהבת ה' - אהבת אמת נצחית הקיימת בך כבר מאז ומעולם ותישאר לעולם – זוהי הנשמה הטהורה, החלק אלוק ממעל המצוי במרכז הוויתנו וזוהי אהבה טהורה ונצחית – אהבה ללא תנאי.

**החיסרון באהבה מבחוץ**

כשאת מנסה לקבל את האישור והאהבה באופן עקיף –מבחוץ – את מתאמצת, נמצאת במתח ובחרדה ולעולם לא מרגישה מסופקת או בטוחה באמת.

**ללמוד לאהוב את עצמך בעצמך**

כשאת לומדת לתת לעצמך אישור ואהבה באופן ישיר את מרגישה: הקלה, מנוחה, ביטחון עצמי, קבלה עצמית ושחרור הדרגתי מתלות באהבה חיצונית. בתהליך זה את גם לומדת להבין את עצמך ואת עולם הרגשות שלך וחשה תחושה הולכת ומעמיקה של הבנה, בהירות, חיבור ואחדות פנימית.

 כמו כל אחת, את אוהבת רק את מה או מי שאת מרגישה שאוהב אותך באופן כלשהו

תשאלי את עצמך בכנות: מה את באמת אוהבת?

את אוהבת את מה ואת מי שעושה לך נעים באופן כלשהו.

את אוהבת את מי שנותן לך תחושה נעימה, חיזוק, הקשבה, צחוק, שמחה או את מי שנותן תחושה של בטחון. את אוהבת מחשבות ורגשות שעושים לך נעים, בטוח, נינוח, שמח, שליו. לכל שאר הדברים הלא נעימים, את מתנגדת באופן טבעי ומנסה להרחיק אותם מאתך או לכל היותר סובלת אותם בלית ברירה...

אהבה עצמית זו היכולת להרשות לעצמך להיות בדיוק כפי שאת עכשיו עם כל המחשבות, הרגשות, התחושות והצרכים שלך וכמובן...אפילו להרשות לעצמך לרצות להשתנות לגמרי. עוד דרך פשוטה להבין את הנושא של אהבה עצמית היא זו:

**אהבה היא רצון אמיתי לתת מענה לצורך עמוק.**

הצורך העמוק ביותר שלנו הוא הצורך באישור. לכן, כשמישהו באמת אוהב אותך הוא לעולם לא ינסה לשנות אותך בכח. הוא יקשיב לך, יעודד אותך להקשיב לעצמך, ילווה אותך או יתמוך בך בתהליך של שינוי, אבל זה יהיה מתוך קבלה ותחושה של ביחד ולא מתוך דרישה שתשתני כדי למצוא חן או לעמוד ביעדים קשוחים.

אהבה עצמית מייצגת את הרצון האמיתי שלך לתת מענה לצורך העמוק ביותר שלך: הצורך באישור שמוביל לבטחון, ריפוי, צמיחה והגשמה עצמית.

אהבה עצמית היא תהליך של למידה שנמשכת במשך כל החיים. אין שום צורך לחפש אהבה עצמית "מושלמת". כל שעליך לעשות הוא רק לוודא שבכל רגע חדש את לומדת לראות, להבין, לקבל ולאהוב את עצמך עוד קצת...

**המתכון לקבלה ואהבה עצמית**

אהבה עצמית ולמעשה כל אהבה - אהבה בין הורה לילד, בין בני זוג או חברים, כוללת את שלושת המרכיבים הבאים:

* הקשבה כנה
* הצטרפות מאשרת
* נאמנות מעשית
1. **הקשבה כנה**

הקשבה היא הבסיס לכל אהבה. אם מישהו אוהב אותך, הוא בוודאי יקשיב ויתעניין בך ויותר מדויק מכך: הוא יתעניין ויקשיב לרגשות, לבקשות ולצרכים שלך. העולם הרגשי שלך הכולל את הרגשות ואת הצרכים הנפשיים שלך הוא תמיד עולם ילדי במהותו. כלומר זהו החלק הילדי, הרגיש, הפגיע, זה שרוצה את מה שהוא רוצה ממש עכשיו וזקוק לנוכחות הורית מאשרת ואוהבת כדי להרגיש בטחון.זה החלק העוצמתי והמשמעותי ביותר בהוויה שלך. זוהי המוטיבציה שלך לחיות, זהו טעם החיים, המקור לסבל ולאושר. הקשבה כנה לרגשות של הילד שבך מתאפשרת בקלות כאשר את עוצרת לשאול את עצמך בכנות שאלה כמו ”מה אני מרגישה עכשיו?“ ומקשיבה די זמן כדי לאפשר לתשובה כנה לעלות במילים, בתחושה או בכל דרך אחרת. התת מודע שלך שהוא הילד שבך, מבטא את עצמו בהרבה דרכים יצירתיות – מילים, דימויים, תמונות, זכרונות, שירים, תחושות, תנועות ואפילו צלילים.

הקשבה כנה לעצמך ובעיקר לעולם הרגשי שלך מאפשרת לך לפגוש את עצמך באהבה וללא מאמץ. זהו צעד בונה אמון שמאפשר לך גישה אל מקור האנרגיה המשמעותי שלך – אל העולם הרגשי התת מודע שלך ובעצם...אל עצמך. בדיוק כמו עם ילד אמיתי, עד שלא תקשיבי לו באמת, בלי לשפוט, לבקר או לצפות שהוא ישתנה ויעמוד בציפיות שלך, הוא תמיד יישאר מרוחק ומנותק ממך ובצדק...איזה ילד רוצה שישפטו ויבקרו אותו? כל ילד, פנימי או חיצוני...ולמעשה כל אדם, זקוק להקשבה כנה כמו שהוא זקוק לאוויר לנשימה.

 יש שלושה סוגים של הקשבה לעצמי: הקשבה למחשבות, הקשבה לרגשות ולתחושות והקשבה לצורך הרגשי העמוק הנמצא בבסיס הרגש.

התנסות חווייתית – אינה דומה הבנה לחוויה – כדי לחוות את העיקרון את מוזמנת להתנסות!

מומלץ להאזין מידי יום להרפיה המצורפת ולתרגל את החיבור אל ההקשבה הפנימית לפי שלבי ההנחייה המושמעים לאורך ההרפיה

**הרפיה (קובץ שמע מצורף)**

 תרגיל אימון להקשבה כנה

עצמי עיניים למשך דקה ורק שאלי את עצמך לאט תוך שאת משאירה מספר שניות של הקשבה בין שאלה לשאלה:

מה אני חושבת כעת?

)כל מחשבה שהיא(

מה אני מרגישה כעת?

(כל רגש שהוא – פחד, כעס, עצב, שמחה, אשמה, בושה וכו')

מהו הצורך שאני מזהה בתוכי כעת?
בטחון, אישור, ערך עצמי, חיבוק, קרבה, מנוחה וכו'...

לאחר כל שאלה המתיני מעט ואפשרי לכל מה שעולה בך לעלות, כל מחשבה, תמונה, תחושת גוף או רגש.

רשמי את מה שזיהית על דף. אל תדאגי, אם את לא מזהה את הרגשות והצרכים הנפשיים שלך כעת, היכולת הזו תשתפר בהמשך התרגול.

כעת פשוט התבונני במה שכתבת בלי לעשות עם זה דבר. פשוט הניחי לזה להיות שם בלי לעשות עם זה כלום.

אני ממליצה לחזור על התרגיל הזה במשך שבוע לפחות כדי לבסס את היכולת שלך להקשיב ללא מניעה לעצמך ובהמשך לחזור לתרגיל זה בכל פעם שתרגישי צורך בחיזוק יכולת ההקשבה שלך לעצמך.

נקודה חשובה: אל תחפשי מחשבות, רגשות או צרכים "מיוחדים" או מסוג מסוים כלשהו. פשוט אפשרי לעצמך להקשיב לכל מה שיש בך אפילו אם זה "פחד קטן" או "מחשבה סתמית". הדגש פה הוא על איכות ההקשבה ועל האפשרות פשוט להקשיב לעצמך גם אם אין בך משהו "מיוחד" כרגע.

גם אין צורך לנסות להבין או לפתור משהו בהקשבה. פשוט הקשיבי כדי להקשיב ותו לא. מומלץ לחזור על תרגיל זה במשך שבוע לפחות ולחזור עליו בכל פעם שתרגישי צורך בהקשבה, שלווה ומנוחה פנימית. דמיון מודרך והרפיה של הקשבה היא מתנה וכלי נהדר לכל החיים. בנוסף לחיזוק היכולת שלך להקשיב לעצמך, תרגול דמיון מודרך פאסיבי יאפשר לך עם הזמן רגעי שלווה, מנוחה, ריפוי ומודעות עמוקה ללא מאמץ.

**2. הצטרפות מאשרת**

לאחר שהקשבת לעצמך באופן אמיתי, נפתחת לך האפשרות לתת לעצמך תחושה של הצטרפות – תחושה של ביחד. התחושה הזו היא האישור שאת נותנת לעצמך להרגיש את מה שאת מרגישה כבר כעת. לדוגמה: אם הקשבת לעצמך וגילית שאת מרגישה פחד וצורך בבטחון, את יכולה פשוט להרשות לעצמך להרגיש את הפחד והצורך הזה בבטחון מבלי לנסות לשנות או "לעשות" משהו עם זה. יש אינסוף דרכים לתת אישור ולהצטרף אל הילד שבך. כל אחת מאתנו יכולה ללמוד את הדרכים הייחודיות שלה לתת אישור ולהצטרף אל עצמה. זהו צעד משמעותי ביותר לכל תהליך של שינוי או התפתחות אישית. מילת המפתח בהצטרפות מאשרת היא כנות. כנות היא המפתח לתחושה אמיתי של ביחד. דיבור פנימי כן ואמיתי יוצר מיד תחושה של קבלה, אישור ובטחון.

 כנות זה להסכים לגמרי לראות שגם אני בפנים ילדה קטנה פוחדת או עצובה. זה בסדר וזה מותר להרגיש פחד ועצב. גם לכם יש ילד או ילדה בפנים וגם הם צריכים מכם את אותם הדברים. חישבו על כך לרגע: אם יש מישהו שבאמת באמת מקשיב לנו בכנות, מאפשר לנו לבטא את הרגשות שלנו, נותן לנו אישור, מספר לנו בכנות איך הוא מרגיש ומסכים פשוט להיות איתנו ביחד בכל מה שאנחנו כבר מרגישים...באיזו קלות הלב שלנו יפתח לאדם כזה? באיזו קלות נרגיש בנוח עם אדם כזה? באיזו קלות נרגיש אהובים ובאיזו קלות נרצה לשתף פעולה עם אדם כזה? בדיוק באותו אופן, גישה אל מקור האנרגיה המשמעותי שלנו – הילד הפנימי שבנו, מתאפשרת בקלות, בנעימות וללא כל מאמץ כשאנו מסכימים לתת לעצמנו את ההקשבה הכנה, האישור ותחושת הביחד שאנו כל כך זקוקים לה.

**3. נאמנות מעשית**

לעיתים קרובות, שני החלקים הראשונים באהבה מספיקים לגמרי. רוב הזמן הצורך הרגשי העמוק שלנו באישור מתמלא על ידי הקשבה כנה והצטרפות מאשרת. ב99% מהמקרים אין צורך בשום דבר נוסף כדי לאפשר לעצמנו חיבור ואחדות עם העולם הרגשי שלנו – חיבור שמחזיר את האמון הפנימי הביתה אל הלב שלנו ומאפשר לנו להינות ממקור האנרגיה העצום שהוא העולם הרגשי התת מודע שלנו. ובכל זאת, לפעמים נדרש שלב נוסף המכונה: ”נאמנות מעשית“.

דוגמה פשוטה: נניח למשל שיש לי ילד שמביע קושי ומצוקה וכהורה טוב ואוהב אני מקשיב לו בכנות ומגלה שהילד סובל מכאב פיזי ומרגיש גם פחד וחוסר בטחון. לאחר שהקשבתי לו, אני מצטרף אליו ומאשר את הצורך הרגשי שלו – נותן לו תחושה שזה ממש בסדר לפחד עכשיו ושגם אני פוחד ושאנחנו יחד ואני כאן, אוהב אותו כמו שהוא. כל זה נפלא והילד מרגיש אהוב והרבה יותר רגוע, אבל הכאב הפיזי עדיין נמצא שם ולכן השלב הבא יהיה נאמנות מעשית – לחפש מענה או מרפא לכאב הפיזי של הילד. ייתכן שאצליח למצוא מרפא וייתכן שלא, אבל התחושה של הילד שלי תהיה שיש לו הורה אוהב קשוב, מאשר ונאמן שמנסה למצוא מענה לצורך שלו באופן מעשי. ובינינו, מה עוד אפשר לבקש מאדם כלשהו? אם מישהו מקשיב לי בכנות, מצטרף אלי ונותן לי תחושה שאנחנו ביחד, שזה בסדר להיות כל מה שאני ואפילו מנסה למצוא מענה פיזי לצרכים שלי...מה עוד אפשר לבקש? זוהי אהבה מושלמת. אוכל לתת אמון באדם כזה ולבטוח בו. וכשהאדם הזה הוא אני, הרי שאני לומד לתת אמון ולבטוח בעצמי וזה משנה הכל. הקשבה כנה, הצטרפות מאשרת ונאמנות מעשית - זהו משולש האהבה הפנימי שבעזרתו אנו לומדים לחיות מהלב, בשלמות, בבטחון, באהבה, הנאה והגשמה עצמית אמיתית.

כאשר מתקיימת בנו אהבה מודעת כזו, האמון הפנימי שלנו בעצמנו הולך וגדל. האמון הפנימי שלנו הוא התחושה של הילד הפנימי שיש לו הורה פנימי אוהב, קשוב ונאמן.

אמון פנימי אמיתי זה הדרך לכל שינוי וריפוי - דרך קלה, טבעית ואפילו מהנה. זוהי צמיחה אישית אמיתית, זהו הריפוי וזוהי הדרך הכנה, המדויקת והאותנטית ביותר לממש את עצמנו בחיים האלה בכל מישורי החיים.

משולש האהבה הפנימי שמאפשר לחיות חיים מאושרים, לפתח מודעות ולהשתחרר באופן יסודי מכל צורות הסבל – חרדה, אשמה, מועקה, תקיעות, תסכול, בדידות, התמכרויות ועוד.

עכשיו, אחרי שקראת ונחשפת לעקרונות העמוקים והחשובים ביותר של אהבה עצמית, הכי חשוב זה להתנסות באהבה עצמית באופן חווייתי.

 אהבה עצמית היא מסע של לימוד, והצעדים הראשונים במסע הזה הם החשובים והמשמעותיים ביותר. אחרי שתטעמי את הטעם של אהבה עצמית, התיאבון שלך ילך ויגדל באופן טבעי ועם הזמן תגלי שזה קל, נעים ומשנה חיים.

**כמה מילים לסיכום**

אני מקווה שנהנית מקריאת מדריך זה ושתפיקי ממנו תועלת רבה.

אני בטוחה שאם תיישמי את ההנחיות במדריך זה ותתנסי בהתנסויות החווייתיות שבמדריך, תתחילי להרגיש שינוי בהתייחסות שלך לעצמך ואל חייך ואם תתמידי בלמידת העקרונות שמוצגים במדריך הזה בחייך באופן מעשי, אין גבול לתועלת שתוכלי להפיק!

**מה הלקוחות שלי אומרות עלי?**

*"במסע היהודי חווינו את הפריצה הגדולה של החיים שלנו – למדנו לראשונה בחיים מי אנחנו באמת. זאת חוויה מרגשת ומפעימה את הלב ואת הנשמה – זה ממש כמו אורות של בעלי תשובה! מה, אם נולדנו חרדים לא מגיע לנו? כן, לכולנו יש את הפריווליגיה לחזור בתשובה, ולא סתם אלא תשובה מאהבה!!! מומלץ ביותר לכל אשה ובחורה שהחיים האמיתיים שלה חשובים לה באמת"*
התלמידות הזוכות למסע – כיתה יג' 3 סמינר הרב מאיר ב"ב, תשפ"ב

  *"הגעתי אליך לכמה שיחות בודדות בתור כלה שעברה חיים "לא פיקניק" הייתי מפוחדת ומבוהלת, ואת מתוך מקום אוהב כל כך ובוטח בה' העצמת אותי, הרגעת אותי ונתת לי עוגן עוצמתי ואינסופי להישען עליו – את לימדת אותי את סוד הקשר שלי עם בורא עולם – אשרייך טובה! בזכותך הגעתי לחתונה רגועה ומאושרת וברוך ה' אני כבר כמעט שנה אחרי והכלים שנתת לי הכי מלווים אותי בכל עת ובכל שעה – יישר כוח עצום!!! ממליצה בחום לכל כלה להגיע לסדנת העצמה וללמוד את סוד הקשר היהודי אצלך!!!*

*תזכי להמשיך ולהיות שליחה טובה להקים בתים נאמנים בישראל!!!"*

יפי לינדנפלד, בני ברק

*"כל מי שכואב לה לבזבז סתתתתתם כסף, וכואב לה הזמן שהולך לה לאיבוד, וחבלללל לה על הסחור סחור של כל מיני מאמנות שרק מבלבלות לה את המוח - - -*

*שתלך אך ורק לטובה ראם – אימון משנה חיים. החיים שלי מתחלקים פשוט ל2: עד שהכרתי את טובה ראם ולאחר שהכרתי את טובה. כל מילה נוספת מיותרת! תבואי גם את ותביני לבד את כל ההבדל! איך טובה רגילה לומר? – זה ה' שעושה את כל ההבדל!!!*

*החיבור ההדוק האמיץ והנחוש של טובה לאהבת ה' סוחף ומחשמל את כל סביבותיה ולא משאיר אף אחד אדיש*☺

*בהצלחה בהנאה והנעה מובטחת!!!"*

מ. גולדבלום אשדוד

**אם הגעת עד לכאן –**

**קבלי את מחיאות הכפיים שלי והערכתי הגדולה אלייך!**

**את הגעת לשלב כה מרגש**

**והבנת שאת הוא הנכס היקר ביותר בחייך**

**הנשמה הטהורה שבתוכך היא מקור האהבה האינסופית**

**ולאחר ההכרות והטעימה**

**את מוזמנת להעמיק איתי ביחד להכיר את השליחות המדוייקת ולסלול את הדרך האוהבת להתקדמות לצמיחה ולמימוש!**

**אוהבת אותך מאוד,**

**טובה**

**אני מצפה לך, לשיחת אימון אישית בקליניקה שלי,**

**אני מפנקת במיוחד בשיחת אישית אבחונית רצופת אהבה לצד קפה ומאפה**

**לקביעת שיחה טלפונית חינמית חייגי עכשיו: 0527155321**

**אני מחכה לך בקליניקה שלי, בכתובת:**

**רחוב יגאל אלון 22 בני ברק**

**אפשרות לשיחת אימון דרך הזום/טלפון בתיאום בטל' 0527155321**