

מפתח לטרט

מתכון סודי מעשי ויסודי
שילמד אותך 3 שלבים לפתיחת הלב
ותנשימי כמה הוא אהב!



קצת עלי

...

לֵץ מֵאֵל! אֵי טֹקֶה רֵאָא,

מאמנת אישית וקבוצתית לנשים ובנות, ובעלת העסק: "אימון משנה חיים". אני מעבירה בסייעתא דשמיא קרוב ל-20 שנה סדנאות והרצאות "המסע היהודי" ומנהלת את מרכז ההכשרה למאמנות NLP+

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 תקרות זכוכית. אהבתי תמיד ועדין אני נהנית למצוא כל עקרון "חדש" ובשורה צעירה שמרגשת את העולם "הגדול" מצויה כבר במקורות שלנו מאז ומעולם...

אני מאמינה כי אין תהליך משמח ומושלם יותר מאשר לשלב את האימון והתהליך הפנימי והמתוק עם חיבור הדוק לבורא עולם. במהלך שכזה, כל תהליך הצמיחה שלנו בחיים הוא עבודת ה' צרופה אשר מזכה אותנו באושר אמיתי בכל העולמות, 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!





מהי בכלל
אהבה?

במדריך הבא תלמדי על אהבה ותקבלי את המתכון לייצר אותה בעזתי"ת מתוכך ובכוחך:

מהי אהבה?

הצורך הרגשי הכי עמוק שלי ושליך ושל כל אדם בעולם הוא הצורך באהבה. כאשר אדם אהוב הוא חווה תחושה של אמון, ביטחון ואישור עצמי. כאשר הצורך הזה שלך מתמלא- זאת אומרת כשאת מקבלת אהבה את חווה: ביטחון, חופש, שלוה והגשמה עצמית ללא מאמץ.

מה בתוכך צריך אהבה?

כל המהות שלך זקוקה לאישור ואהבה:
המחשבות שלך, הרגשות שלך, תחושות הגוף שלך והצרכים הנפשיים שלך.





עדיך ישיר
או עקיף?

אהבה ישירה אלמות אהבה עקיפה

שתי האפשרויות היחידות שעומדות לפניך הן:

- לקבל את האהבה - האישור שאת כה זקוקה לו באופן ישיר מעצמך
- לנסות לקבל אותו באופן עקיף מבחוץ.

(חשוב להדגיש: האפשרות המיוחדת שלך כנסיכה בת מלך מלכי המלכים- בת לאבא אוהב, היא להתחבר לאהבת ה' - אהבת אמת נצחית הקיימת בכך כבר מאז ומעולם ותישאר לעולם - זוהי הנשמה הטהורה, החלק אלוק ממעל המצוי במרכז הוויתך וזוהי אהבה טהורה ונצחית - אהבה ללא תנאי).





החיסרון באהבה מבחוח

כשאת מנסה לקבל את האישור והאהבה באופן עקיף - מבחוח - את מתאמצת, נמצאת במתח ובחרדה, את תלויה בגורמים חיצוניים 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.





מה את קאמת 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 לך 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 ממך או לכל היותר את 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.





יש אהבה מושלמת?

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 לביטחון, 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:



נאמנות
מעשית



הצטרפות
מאשרת



הקשבה
כנה



הקשבה כנה

הקשבה היא הבסיס לכל אהבה.

אם מישו 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 בהווה שלך. זוהי המוטיבציה שלך לחיות, זהו טעם החיים, המקור לסבל ולאוושר.

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, זיכרונות, שירים, תחושות, תנועות ואפילו צלילים.



הקשבה כנה

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 גישה הקנה לחוויה -

כדי לחוות את העיקרון את מוזמנת להתנסות!

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

הרפיה (קובץ שמע מצורף)

להאזנה לחצי כאן או כאן



תרגיל אימון להקשבה כנה

עצמי עיניים למשך דקה ורק שאלתי 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 מידי יום 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 "כחד קטן" או "מחשבה סתמית".

הדגש כאן הוא על איכות ההקשבה ועל האפשרות פשוט להקשיב לעצמך גם אם אין בך משהו "מיוחד" כרגע. כמו כן, אין צורך לנסות להבין או לפתור משהו בהקשבה. פשוט הקשיבי כדי להקשיב ותו לא.

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 שלוה, מנוחה, ריפוי ומודעות עמוקה ללא מאמץ.



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 בביטחון, את יכולה פשוט להרשות לעצמך להרגיש את הפחד והצורך הזה בביטחון 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 אמיתית של ביחד. דיבור פנימי כן ואמיתי יוצר מיד תחושה של קבלה, אישור וביטחון.

כנות זה להסכים לגמרי לראות שגם אני בפנים ילדה קטנה פוחדת או עצובה. זה בסדר וזה מותר להרגיש הרגשות של פחד ועצב. גם לך יש ילדה קטנה בפנים וגם היא צריכה ממך את אותם הדברים.



הצטרפות מאשרת

חשבי על כך לרגע: אם יש מישהי שבאמת באמת מקשיבה לך בכנות, מאפשרת לך לבטא את הרגשות שלך, נותנת לך אישור, מספרת לך בכנות איך היא מרגישה ומסכימה פשוט להיות איתך ביחד בכל מה שאת כבר מרגישה...

באיזו קלות הלב שלך יפתח לחברה כזו? באיזו קלות תרגישי בנוח עם חברה כזו? באיזו קלות תרגישי אהובה ובאיזו קלות תרצי לשתף פעולה עם מישהי כזו? בדיוק באותו אופן, גישה אל מקור האנרגיה המשמעותי שלך - הילדה הפנימית שבתוכך, מתאפשרת בקלות, בנעימות וללא כל מאמץ כשאת מסכימה לתת לעצמך את ההקשבה הכנה, האישור ותחושת ה"ביחד" שאת כל כך זקוקה לה.

♥ התנסות חווייתית ♥

- אינה גושה הקנה לחוויה -

את מוזמנת ללחוץ כאן על הקישור ולהאזין לתהליך הרפיה מיוחד המלמד אותך להצטרף ולאשר לעצמך את הצרכים והרגשות שלך.

הרפיה לחיבור לעצמך

להאזנה לחצי כאן או כאן



נאמנות מעשית

לעיתים קרובות, שני החלקים הראשונים ב"מתכון" אהבה מספיקים לגמרי. רוב הזמן הצורך הרגשי העמוק שלך באישור מתמלא על ידי הקשבה כנה והצטרפות מאשרת. ב-99% מהמקרים אין צורך בשום דבר נוסף כדי לאפשר לעצמך חיבור ואחדות עם העולם הרגשי שלך - חיבור שמחזיר את האמון הפנימי הביתה אל הלב שלך ומאפשר לך ליהנות ממקור האנרגיה העצום שהוא העולם הרגשי התת מודע שלך.

ובכל זאת, לפעמים נדרש שלב נוסף המכונה: "נאמנות מעשית". לאחר שהקשבת לעצמך בכנות, לאחר שהצטרפת אל עצמך ואישרת את הצורך הרגשי שלך, השלב הבא יהיה נאמנות מעשית. חיפוש אחר מענה או מרפא לכאב הפיזי ו/או הרגשי של הילדה הקטנה שבתוכך. ייתכן שתצליחי למצוא מרפא וייתכן שלא, אבל התחושה של הילדה שלך תהיה שיש לה הורה אוהב קשוב, מאשר ונאמן שמנסה למצוא מענה לצורך שלה באופן מעשי. זוהי אהבה מושלמת.

כשהאדם הזה הוא את, הרי שאת לומדת לתת אמון ולבטוח בעצמך וזה משנה הכל. הקשבה כנה, הצטרפות מאשרת ונאמנות מעשית - זהו משולש האהבה הפנימי שבעזרתו את לומדת לחיות מהלב, בשלמות, בביטחון, באהבה, הנאה והגשמה עצמית אמיתית.

כאשר מתקיימת בכך אהבה מודעת כזו, האמון הפנימי שלך בעצמך הולך וגדל. האמון הפנימי שלך הוא התחושה של הילדה הפנימית שבתוכך שיש לה 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 עצמך בחיים 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.

♥ התנסות חווייתית ♥

- אינה גאון הקנה לחוויה -

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 חווייתי ומשנה חיים.

מהניסיון שלי כל אחת מתחברת להרפיה מסגנון שונה ולכן אני מצרפת לך כאן סגנון נוסף של הרפיה. העיקר הוא ההתחברות החווייתית וההתמדה והעקביות בביצוע ההרפיות שמתאימות לך ביותר ועוזרות לך להתחבר לעצמך באופן הכי מושלם!

הרפיה ללמוד לאהוב -

להאזנה לחצי [כאן](#) או [כאן](#)



כמה מילים לסיום

איך לדוה לזיך הדיק? יזאז לז מלנה אז
סתיש קיז? הלזחז אלמזז אזלניך אלזמך
אזסור ואהזז לז פי המזלז?

המתכון הזה הוא באמת דרך קיצור. תמצית
על רגל אחת - בכמה דקות של קריאה.

אבל מי שתתעמק בו ותתרגל את ההרפיות
על פי ההנחיות בכל השלבים, בכנות ובלי
להתחמק, תמצא את עצמה בנקודה רחוקה
מאד מהמשבצת שעמדה עליה עד היום.

יותר ברורה בעצמה ויותר מחוברת לעצמה
ולחזון שלה.

אהבה עצמית רגשית ורוחנית - זה הבסיס
לכל התפתחות וצמיחה אישית בקלות!

אם עשית את זה - את נסיכה אמיתית!

אם עדיין קשה לך לבד
ואת מתקשה להתחבר לעצמך
בעקביות ובהתמדה

את לא לבד!
אני כאן בשבילך!

הגיע הזמן להשקיע בעצמך,
כי את הוא ה'מוצר'
הכי יקר בחיים שלך!!!

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!

כל הכבוד! הגעת לסוף המדריך!
שברת מחסומים והתקדמת!





נשאת גם סאלות?

התקשית לחוות ולהבין את המתכון הסודי על כל השלבים שלו?
אפשר לעשות את זה יחד:

בפגישת אימון אישית אחד על אחד, נוכל לחפור לעומק הצרכים הרגשיים שלך ולהגיע יחד למסקנות לגבי החזון הייחודי והשליחות שלך.

שיחת אימון ראשונית איתי עולה 500 ש"ח. אבל בגלל שבאמת חשוב לי שכל אשה ובחורה מעמיקה, תצליח לפחות למצוא את החיבור הזה לעצמה, להסיר את האבק ולהבין את הייחודיות הבלעדית של היהלום שלה, שאני בטוחה שהוא קיים!

החלטתי באופן זמני לאפשר, שיחת ייעוץ חינם!

לנשים ובנות חכמות ומעמיקות שבטוחות שיש להן אנרגיה עצומה ובשורה לעולם, ומגיע להם להוביל, רק שהן פשוט לא מצליחות לדייק את הבשורה שלהן בעצמן.

אז אם ברור לך שהגיע הזמן שלך לעוף על החיים ולנסוק

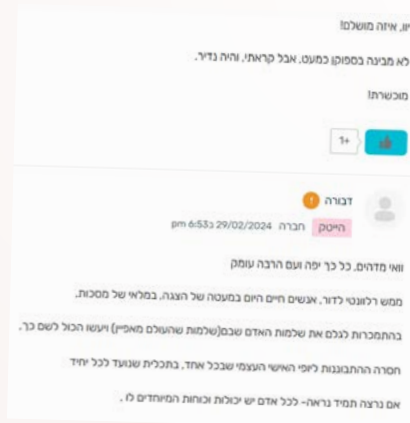
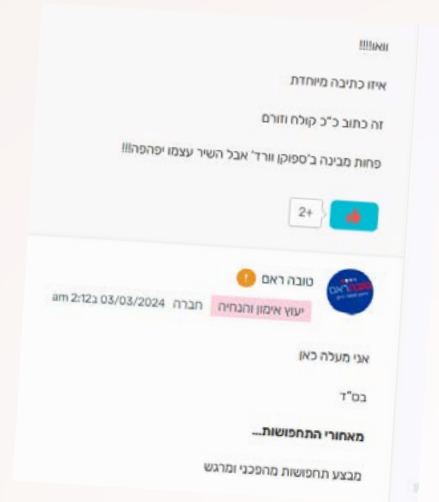
- נוכל לעשות את זה יחד - בתהליך מהיר ובטוח!

**זה הזמן לשריין לך שיחת אימון טלפונית
ולעשות את הצעד המעשי הראשון בדרך להצלחה!**

אני זמינה במייל: Tovaba100@gmail.com או בטלפון: 0527155321



מה הקאות שלי אומרות לי?



"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 הפריווילגיה 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 מפחדת 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 - אשריך 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 סתתתתם 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 ל: 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





TOVABA100@GMAIL.COM | 0527155321

