

איך להפוך חרדה לאתנה?

לחיות את האישה שנתדתי להיות

נעים לי מאוד שאת כאן.

שמי הדר אלמוג, מאמנת רגשית עבורך - את שחוה לחץ או חרדות ורוצה לחיות את האישה שנועדת להיות

באמצעות שיטה ייחודית שפיתחתי החרדה מהווה רק פתח לשינוי דרך חיבור למנהיגות נשית פנימית.

למה מכל הנושאים בחרתי לאמן דווקא נשים שחוות חרדה?

כי הייתי שם, היו לי חיים "מושלמים" שהתערערו בבת אחת ברגע שהפכתי לאמא.

חווייתי התקפי חרדה קשים סביב תחושת האיבוד שליטה עד חווית מוות,

הבנתי אז כמה אני חיה חיי מתח והגשמת חלומות שהם בכלל לא שלי, יצאתי למסע כדי למצוא את הקול הפנימי המקורי שלי.

למעלה מעשור שאני מאמנת ומלווה אנשים במסגרת ארגונית, ומאז התהליך שעברתי אני בוחרת להקדיש את חיי עבור נשים שחוות חרדות כך שיוכלו להשתמש בחרדה כפתח לשינוי וצמיחה.

בואי נתחיל..

לחץ והחרדה הם דבר יומיומי ורגיל, ולפעמיים אפילו חשוב כי הם מציינים תחושת אתגר ותנועה.

רק שהם משתקים, מפריעים לתפקד צריך לטפל.

לעיתים קרובות נשים מגיעות אלי כשאין להן הסבר במודע ללמה היא הופיעה החרדה? הרי החיים שלי בסדר גמור

אבל בעצם תמיד יש לה סיבה מאוד טובה - התחושות הללו מגיעות כדי לאותת לנו שיש בקשות של הגוף או הלב שמצריכות בדיקה מעמיקה יותר ושינוי.

רבות מאתנו מנסות להתמודד עם הלחץ והחרדות ע"י הורדת עומס המשימות, שינוי תפקיד או הכנסת הרגלים בריאים כמו מיינדפולנס, ספורט ועוד.

כל אלו הם פתרונות נהדרים, אך השפעתם לאורך זמן לא יעילה.

בזמן חרדה הגוף מקבל מהמוח הקדום עדכון שיש סכנה, תדמיני את זה כמו אריה שרודף אחריך.

כל עוד "אריה" רודף אחריך לא תוכלי באמת לנוח, אולי רק להסדיר קצת את הנשימה לפני המשך הבריחה.

השאלה המעניינת והעמוקה שחשוב לשאול היא למה גם כשנסיבות החיים "בסדר", ואין באמת אריה שרודף אחריך, את חווה לחץ וחרדה?

התשובה לשאלה הזו היא מאוד אישית ודורשת התבוננות פנימית כמובן אבל בואו ננסה להעמיק רגע במכנה המשותף.

מי מנהל פה את העסק?

המנהיגה שאני או הדמויות שבתוכי?

השלב הראשון הוא מיפוי הקולות השונים בתוכך שמייצרים את החרדה אני קוראת להם: דמויות בצוות שלך המטרה שלנו היא לזהות אותן, להכיר אותן אך לא להזדהות איתן אלא להתמקם כראש הצוות שהיא המנהיגה הטבעית שקיימת בתוכך.

אצל רוב הנשים יש דמויות שחוזרות על עצמן בצוות: יש תמיד את המתחזה, המבקר, המאשימה, זאת שמפחדת, זאת שחושבת שאני לא מספיק ועוד - צוות גדול ומפואר.

אחרי שנכיר את הדמויות, נתמקד בהיזכרות שלי במי אני במקור- האני הזאת שנולדתי להיות ושכחתי. יודעת בדיוק מה רוצה ולאן הולכת.

לא תמיד אני עובדת עם המקור, הרבה פעמים אני עובדת עם "דמויות" אחרות שצברתי במהלך החיים ולפיהם מתנהלת. אבל לפעמים שנסיבות החיים מזמנות לנו אירוע קטן כגדול שמערער את האיזון בין המקור שאני לבין הדמויות האחרות- נולדת החרדה.



- תהיה במודעות לתחושות בגוף במהלך היום
- שמתעורר לחץ או חרדה חפשי את המחשבה שקדמה להן ותכתבי אותן ברשימה
- חפשי מכנה משותף למחשבות האלה ותני להם שמות בסגנון דמות- זאת שחושבת ש..
- תקראי את רשימת הדמויות שבתוכך, כמה את מאמינה למה שיש להן להגיד?
- כחי לרגע שבוא את מרגישה טוב יותר, ברגע הזה כתיבי מי את במקור לפני הדמויות והחרדות? איזה תכונות יש לך? מה את אוהבת יותר מכל? איזה עוצמות יש בך?



יקירה, לעלות על הר לבד זה קשה,
אנחנו הנשים אמורות לעמוד יחד כשבט, להתפתח יחד,
להשתנות יחד- להפוך להיות יותר ויותר אנחנו יחד.
כמעט בלתי אפשרי ללכת לשינוי לבד-
כשתחילי יצוצו קולות מבפנים ובחוץ שינסו לעצור אותך מלהתפתח,
כי זה מפחיד, אותך ואת הסביבה שלך,
אז קודם כל בחרי לך את האחת שתלך איתך את המסע הזה, אני מזמינה אותך אלי!
מאחלת לך להתחיל ברגע זה לחיות את האישה שנועדת להיות,
שתפי האם המדריך עזר לך? מה לקחת ממנו?

שלך, הדר אלמוג

מאמנת רגשית לנשים שחוות לחץ וחרדות לחיות את האישה שהן נועדו להיות
מרצה, מנחת סדנאות ומעגלי נשים.

יצירת קשר 050-5609040