המדריך לאיחוי הלב

היי אהובה, נעים להכיר.

אני יודעת שאם הגעת לכאן זה לא מסיבה כל כך שמחה,
אבל מקווה שאצליח אפילו בקצת להקל על הכאב.

את אולי מרגישה בדידות וריקנות כרגע, אבל את לא לבד.
לב שבור זו חוויה אוניברסלית שאין אחד שלא חווה, ואת כרגע
חלק מקבוצה מאוד גדולה של אנשים ברחבי העולם שחווים שברון לב,
אכזבה, מועקה, כאב....

ולמרות שעברו כמה שנים, אני זוכרת טוב מאוד את הכאב בחזה, המוח שלא
נרגע ממחשבות שמתרוצצות בלי הפסקה, חוסר תיאבון, לילות בלי שינה...

רק בדיעבד הבנתי שהכל היה מדויק ושהכל קורה מסיבה, כי לא הייתי
מגלה את היעוד שלי, לא הייתה לי את היכולת לעזור לאחרות ולא הייתי כותבת
לך כאן היום אם לא הייתי עוברת את מה שעברתי.

אם תסתכלי אחורה על תקופות קשות, משברים, אתגרים שעברת, ודאי תגלי
שהם אלו שגרמו לך לעשות את הצעדים / הצמיחה / השינויים הכי גדולים
בחיים.

אני יודעת שאת עדיין לא שם וממש קשה לך לראות את זה עכשיו, אבל מבטיחה
לך שיום אחד גם את תסתכלי לאחור ותביני הכל...

אבל כל זה לא ממש עוזר לך כרגע, אז רק אומר לך שוב שאת לא לבד, אני
לגמרי מבינה ויודעת מה את עוברת, שולחת לך חיבוק מרחוק ומביאה לך כאן
כמה כלים ועצות שיעזרו להתמודד עם הסיטואציה:

רשתות חברתיות

פעם כשהיו נפרדים היו אורזים חפצים והולכים. כיום צריך להתמודד עם פוסטים, תמונות, זכרונות משותפים ברשתות החברתיות...

לכן דבר ראשון ואולי הכי חשוב - אם את רוצה להתנתק באמת את תצטרכי להתנתק גם ברשתות החברתיות, להסיר עוקב / חברות ועצה שלי,
כדי לא להתפתות לבדוק או ליצור קשר, כדי להימנע מסבל וכאב מיותרים - לחסום לגמרי.

אהבה זו התמכרות, לכן פרידה היא כואבת ומורכבת כמו גמילה, אבל אי אפשר להיגמל כל עוד "החומר" עדיין נמצא מול העיניים שלך, בלחיצת כפתור.

לראות תמונות שלו, או לקרוא מה הוא עושה, לא יאפשר לך להתנתק באמת ולהמשיך הלאה, מה גם שזה רק עניין של זמן עד שתראי משהו שיכאיב לך. תאמיני לי, אני שומעת מספיק סיפורים מבנות שבוכות אצלי במפגשים ומתחרטות שלא חסמו.

אפשר לקבוע מראש תאריך (נגיד לעוד שבועיים) ובזמן הזה לתת לעצמך זמן להתכונן נפשית. תתחייבי לתאריך שקבעת!

אם את מודאגת שהוא יתחרט ולא יוכל למצוא אותך, תאמיני לי שאם זה נועד להיות, אם הוא באמת ירצה אותך, הוא ידע איך למצוא אותך.

אם זה לא שם זה לא קיים. אין לך מושג כמה שזה משחרר. תאמיני לי.

רתימה

תקשיבי טוב -
בחיים יש מצבים שצריך לשים בושה, אגו, אי נעימות בצד.
יש אתגרים שאי אפשר לעבור לבד.
אל תתביישי, אל תחששי מלהראות חולשה, אל תפחדי להטריח.

אם תבחרי את האנשים הנכונים, את אמורה להרגיש בנוח לבכות עליהם,
לשפוך את הלב, לבקש שיבואו להיות איתך, להקשיב לך...

גבשי לך קבוצת רתימה. קבוצה של אנשים הכי קרובים אליך, אלו שאת
מרגישה איתם הכי בנוח והכי בטוחה. שאת יכולה לשתף אותם בהכל, שאת
יודעת שאת יכולה תמיד לסמוך עליהם, שלא שופטים אותך ושלא יגידו לך משפטים
כמו -
למה את בוכה? הוא לא שווה את זה
תנסי לא לחשוב על זה
לא הגיע הזמן לצאת מהמיטה??

יכולה לעשות הסכם עם חברה טובה, שבכל פעם שקשה לך ואת מתה לשלוח
לו הודעה, במקום זה תשלחי לה.

במידה ויש חברים משותפים, הסבירי שאת מנסה כרגע לשחרר אותו ובקשי
שלא יספרו לך עליו, מה הוא עושה או מה שלומו.

שפכי את ליבך על הדף

הדף סופג הכל, שפכי על הדף את כל מה שאת עוברת, חווה ומרגישה.
כתיבה משחררת.

זה יכול להיות בצורה של מכתב אליו, שם את מוציאה את כל הכעס והתסכול עליו, או מספרת כמה את מתגעגעת אליו.
את כל מה שאת רוצה להגיד לו, או רצית להגיד באותו רגע והמילים לא יצאו...

אופציה נוספת היא ניהול יומן רגשות, שם תעלי על הכתב כל יום תחושות, מחשבות, רגשות, תובנות שעולות ואולי גם איך את מרגישה ביחס ליום קודם, להמחיש את השינוי מיום ליום...

זה יכול להיות גם דפי בוקר. זוהי כתיבה שצריך לעשות כשמתעוררים משינה, פשוט לשפוך על הדף את כל מה שעולה לראש, מבלי לחשוב ובלי ביקורת עצמית.

נסי לזהות מהו הרגש הכי דומיננטי אצלך – כעס, אכזבה, עלבון, אשמה, פחד, נטישה...
הרבה פעמים עוזר לבודד, להבין ולנתח את מקור הכאב.

Keep Busy

ככל שתהיי יותר בעשייה, פחות תחשבי עליו. ממליצה להכין לו"ז כמה ימים מראש, שתמיד תדעי מה את הולכת לעשות ואיפה את הולכת להיות.

העשירי את עולמך, מלאי את חייך בתוכן, בדברים שאת אוהבת לעשות.
זה הזמן ללמוד משהו שתמיד סקרן אותך או להתחיל תחביב חדש...

קורסים, סדנאות ווובינרים... היום הכל זמין גם אונליין, מהמחשב שלך, מבלי שתצטרכי לקום מהספה. ידע זה כוח!

פעולות לטיפוח הגוף והנפש - טיפול פנים, עיסוי, מספרה, לק ג'ל...
פעילות גופנית - בין אם זה בבית או בחוץ - חדר כושר, סטודיו, ריצה, שחיה, אופניים... זה גם משחרר הורמונים חיוביים במוח ומשפיע על מצב הרוח.

לעשות דברים שמשמחים אותך ועושים לך טוב -
ים, סרט, שופינג, סריגה, אמבטיית קצף, התמכרות לסדרה חדשה, טיול...

אל תשכחי לרתום את הסביבה ולהקיף את עצמך באלו שאוהבים אותך -
קפה עם ידיד, ארוחת בוקר עם אמא, פאב עם חברות...

זה הזמן להתרכז בעצמך, להשקיע בעצמך, לפנק את עצמך. מגיע לך!

הרשימה

אומרים שאהבה היא כמו סם. לא סתם אומרים את זה. אדם שעבר פרידה הוא כמו אדם שנלקח ממנו הסם.

האדם מתנהג כמו מכור בכך שהוא חושב כל הזמן על הפרוד, על הקשר שהיה, מתגעגע, מעלה זכרונות, מסתכל על תמונות, בודק את פרופיל הפייסבוק או מתי היה מחובר בוואטסאפ, מנסה להבין מה קרה ולמה זה לא עבד.

אבל מה לעשות שכשקשה לנו ואנחנו מתגעגעים, זוכרים רק את הדברים הטובים..

כל אלו משאירים בעצם את הקשר "בחיים" ולא מאפשרים להתנתק באמת.

אז הייתי מציעה שבמקום לזכור את הבילויים המשותפים, את הצחוקים, את הרגעים הטובים, תזכרי בלמה לא התאים, בערכים שהתנגשו, בהרגלים המעצבנים והצדדים השליליים -

תכיני רשימה של כל מה שלא עבד, של כל הריבים והוויכוחים, של כל הפעמים שירדו לך דמעות, של למה זה לא הסתדר או התאים. של כל הסיבות למה הפרידה הייתה נכונה. קראי אותה כל פעם שאת צריכה תזכורת.

סליחה

אחרי שהוצאת את כל הכעס והעצבים במכתב, זה הזמן לסלוח.
לא קל לסלוח. לא קל בכלל. אבל... כאשר מבינים שהסליחה היא למעננו
זה אולי עושה את זה קצת יותר פשוט...

כאשר אנחנו סולחות אנחנו סולחות בשביל עצמינו
ועל מנת שנוכל להתקדם ולהמשיך הלאה מבלי "אבן" על הלב.
לסלוח זה לשחרר. זה לא לתת לו או למה שקרה לשלוט בך או ברגשות שלך יותר.

כשאת סולחת את לא משנה את העבר, את משנה את העתיד.

אני לא אומרת שזה חייב להיות עכשיו, כשזה עדיין כואב וטרי,
אם עדיין קשה לך ואת לא מוכנה לזה, זה בסדר.
זה יכול לחכות עד שתרגישי שאת מסוגלת לסלוח.

יקרה, הדבר הכי חשוב הוא שלא תנסי להתעלם מהרגשות שלך, להתעלם מהכאב, להעמיד פנים שאת בסדר, או להשוות את עצמך לאחרות – איך הן התמודדו וכמה זמן לקח להן להתגבר. כל אחת זה מקרה אחר.

אל תהיי ביקורתית כלפי עצמך ואל תשפטי את עצמך על מה שאת מרגישה.
תתאבלי כמה שאת צריכה, תבכי כמה שמתחשק ותהיי עצובה כמה שבא לך.
קבלי בהבנה כל תחושה שעולה.

אי התמודדות, הדחקה ובריחה מכאב בסופו של דבר רק מגדילים אותו.

אם זה לא הפעם הראשונה שאת חווה שברון לב / משבר פרידה ויש לך נטייה להיות במערכות יחסים רעילות / לא יציבות, כדאי לטפל בשורש הבעיה, לעשות עבודה פנימית, לפתור את החסימה.

הכאב אומנם חולף עם הזמן, אך אי התמודדות עם הבעיה רק תחזיר אותה במערכת היחסים הבאה.

אם את זקוקה לעוד חיזוקים, עצות וכלים, אני רוצה להזמין אותך למפגש מיוחד "עזרה ראשונה ללב שבור" שבו תקבלי ממני:

- מרחב בטוח ומחבק לחלוק, לשתף, לשפוך את הלב
- תמיכה וחיזוקים, עוד עצות וכלים
- טיפול תת מודע בשיטת תרפיית מטריקס, להקלה מיידית על הכאב

המפגש הוא כשעה וחצי וכרגע במחיר הטבה של 180 ש"ח למספר נשים מצומצם בלבד. ניתן לתאם איתי כאן -
https://wa.me/c/972544527496

וכדי שתדעי שאת בידיים טובות:

וואו, הריאל! איזו אישיות מהממת ונפלאה פגשתי היום! אני לא מאמינה למראה החיוך שהיה על הפנים שלי כשהסתכלתי על עצמי במראת המעלית כשיצאתי מהפגישה!
מזמןןן לא חייכתי... וההרגשה שלי היא עכשיו שונה לחלוטין מאשר שהייתה לי בבית.
[illegible]
אני בהחלט רוצה להמשיך בתהליך.
תודה רבה לך 🌺
21:02

תודה רבה לך, גם את מקסימה, תתחילי להאמין בזה! ואל תתני לאף אחד להרוס לך 💕
21:16

שוחחתי עם הריאל המקסימה כי רציתי תמיכה בתקופה קשה שאני עוברת מפרידה עם בחור שאהבתי
אני רוצה לציין את ההשקעה העצומה של הריאל ביחס האישי ובשיחות איתה למדתי ממנה המון והתחזקתי ממש בזכות השיחות והתובנות שהיא נתנה לי
ובזכותה היה לי המון כוח להמשיך ולהרים את עצמי למקומות טובים יותר ולקחת את התקופה הקרובה בלהתמקד בעצמי ,
האכפתיות שלה ותשומת הלב לקשיים שלי פעם אחרי פעם בהמון השקעה מצידה פשוט היו מדהימים
אז תודה לך על הכל, על התובנות , ההארות והמחשבות החיוביות לעתיד
❤️
7:23

בקיצור מקווה שבאמת יגיע בסוף המתאים המדויק לי ❤️

והלכתי לשחות היום ;)

היה מאוד מיוחד ומרגש המפגש תודה 😘
18:18

רציתי לרשום מחזק*
אבל גם לגמרי מרגש;)
18:19

היי :)

הריאל, קודם כל תודה רבה לך על היום, הייתי די סקפטית, במיוחד לאור המצב הנפשי שלי כרגע, אבל יצאתי מחוזקת ואני באמת מרגישה הקלה.
אני אשמח לתאם לאותה שעה בשבוע הבא
17:37

היי יקרה, אני ממש שמחה לשמוע. את תראי שכל פעם יהיה קצת יותר טוב. שומרת לך את השעה, נתראה 💗
17:45

הריאל, אני חייבת להודות שאם רינת לא הייתה דוחפת אותי סביר להניח שלא הייתי מגיעה, כי כפי שאת כבר יודעת אני די סקפטית לגבי הרבה דברים. בשעה וחצי עשית לי סדר בראש. נהניתי מהידע הרב שלך, מההכוונה, מהחיזוקים, מהחמלה ומחוסר השיפוטיות. את נותנת הרגשה של רוגע וביטחון ומרגיש מאד נוח להיפתח בפנייך. [illegible]

היי, תזכירי לי איך קוראים למדיטציה שדברנו עליה?
ותודה על הכל, את מדהימה. סוף סוף מישהי שמבינה מה אני עוברת!
21:08