

# סופגות הפפוחה

פיתוח המודעות לריפוי, שינוי וצמיחה



אלו  
מפגש היכרות והבהרת ציפיות

חשיבה  
יוצרת מציאות ואימון יומימי

הש  
איזון הרגש ע"י זיהוי ושחרורו (כלים משיטת 'ההתמקדות')  
מפגש הילד/ילדה שבתוכי - מפגש ותרגול חווייתי

קבלה  
כאזור קבלה, ריפוי, שינוי וצמיחה

תקופת  
מתוך הקשבה אחרת

המודעת / תקופת  
(שלי עם עצמי, בזוגיות ועם העולם הסובב)

'אפוד'  
איכויות התקופה  
מערכות יחסים  
אפוד אסכ

## התועלות של הסגנה:

- ריפוי מבפנים - יכולת תקשורת מאוזנת עם הצרכים הנפשיים והרגשיים.
- פתרון בעיות אישיות ובינאישיות.
- ויסות לחצים - תחושת שליטה והקלה פיזית, הרפייה ממתחים.
- תראפיה - טכניקת 'ההתמקדות' מאפשרת מציאת איזון פנימי-גוף נפש.
- קבלת החלטות - בכל תחומי החיים.
- חוויה ויישום העצמה וצמיחה אישית.
- מציאת פתרונות הבאים מהפנים - לחוץ.

תלמה לוי יב היב

מאמנת רוחנית, מנחת סדנאות ומרצה

0507-398423 02-5703543 talmawork@walla.com www.talmayadbeyad.co.il