

מה עוצר אותי?

חוברת עבודה להתבוננות בחסמים
ולפתיחת תנועה חדשה



ורד גרנאי
פסיכותרפיה

כולנו חוות חסמים – אבל בעזרת התבוננות,
הבנה ושחרור, נוכל לפנות מקום לצמיחה
ולתנועה קדימה.



הקדמה

כולנו חוות רגעים שבהם אנחנו מרגישות תקועות, עצורות או פשוט מופעלות.

לפעמים זה קורה בזוגיות, בקריירה, במשפחה או מול עצמנו - אבל התחושה דומה: משהו בתוכנו לא מאפשר תנועה קדימה. חסמים הם חלק טבעי מהחיים. הם נוצרים מתוך חוויות שעברנו, אמונות שגדלנו איתן ופחדים שלמדנו לשאת בתוכנו. לעיתים הם גם מנגנוני הגנה עמוקים שהנפש והגוף פיתחו כדי לשמור עלינו.

לכן, גם אם היום הם מגבילים אותנו, לרוב הם נוצרו מתוך ניסיון להגן, להיזהר או להימנע מכאב.

העבודה עם חסמים אינה מאבק בהם, אלא תהליך של התבוננות, הבנה וריכוך.

כאשר אנחנו לומדות להקשיב למה שהחסם מבקש לספר - מתאפשרת תנועה חדשה.



המטרה של החוברת הזו היא לעזור לך:

- לזהות את החסמים שמנהלים אותך
- להבין מאיפה הם מגיעים
- ולפתוח מרחב לאפשרויות חדשות, בקצב שמתאים לך

כי לפעמים עצם ההתבוננות כבר מתחילה את השינוי.

פרק 1

לזהות את החסם



באיזו סיטואציה אני מרגישה הכי תקועה כרגע?
(לדוגמה: קריירה, זוגיות, בריאות, מערכות יחסים, ביטחון עצמי).



מהו הפחד שעולה בי כשאני חושבת על לעשות שינוי בתחום הזה?
(לדוגמה: פחד מכישלון, פחד מדחייה, פחד ממה יחשבו עליי).



איזו מחשבה חוזרת או אמונה מגבילה מנהלת אותי בסיטואציה הזו?
(לדוגמה: "אני לא מספיק טובה", "זה תמיד יהיה ככה", "אני לא מסוגלת").



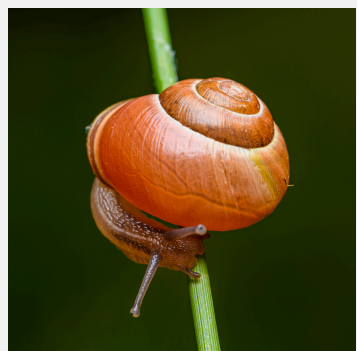
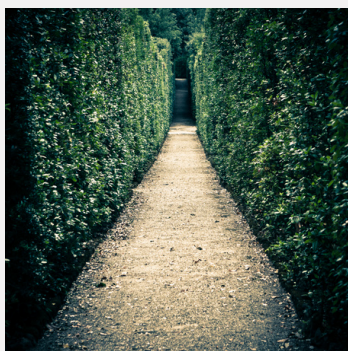
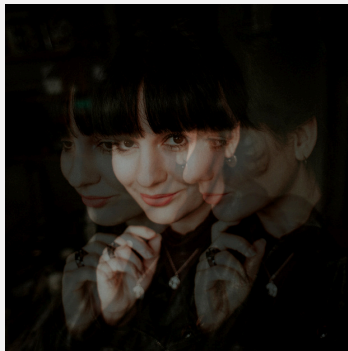
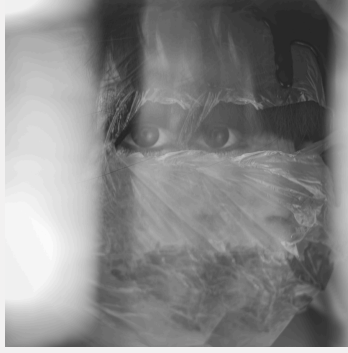
איפה בגוף את מרגישה את החסם הזה?
האם הוא מופיע ככיווץ, לחץ, דריכות, עייפות או תחושה אחרת?
לעיתים הגוף מזהה את החסם עוד לפני שהמחשבה מצליחה להסביר אותו.

תרגיל ויזואלי – בוחרות קלף שמייצג את החסם

בעמוד הבא תמצאי תמונות של בעמוד הבא תמצאי תמונות שנועדו לעורר תגובה אינטואיטיבית.

הביטי בתמונות ובחרי את הקלף שהכי "מדבר" אלייך – זה שגורם לך להרגיש משהו, שמושך אותך או אפילו מעורר בך חוסר נוחות. אין צורך לחשוב יותר מדי או להבין את הבחירה באופן רציונלי. שאלו את עצמך: מה הקלף מסמל עבורי? איך הוא מתאר את החסם שלי? האם הוא מגלה לי משהו חדש שלא חשבתי עליו קודם? כתבי כמה מילים על התחושות והמחשבות שהקלף מעורר בך – ותני לו להוביל אותך להבנה עמוקה יותר.

תובנות:



פרק 2

להבין את מקור החסם

חסמים הם לא סתם "תקיעות." הם נוצרים מתוך חוויות שעברנו, אמונות שגדלנו איתן, ופחדים שמלווים אותנו. פעמים רבות חסמים קשורים לחוויות מוקדמות שבהן למדנו להגן על עצמנו.

הנפש והגוף זוכרים את החוויות האלו, ולכן גם שנים אחר כך סיטואציות מסוימות יכולות להפעיל את אותה תגובה. כאשר אנחנו מבינות את מקור החסם, אנחנו יכולות להתייחס אליו לא כאל אויב – אלא כאל חלק בתוכנו שניסה לשמור עלינו.





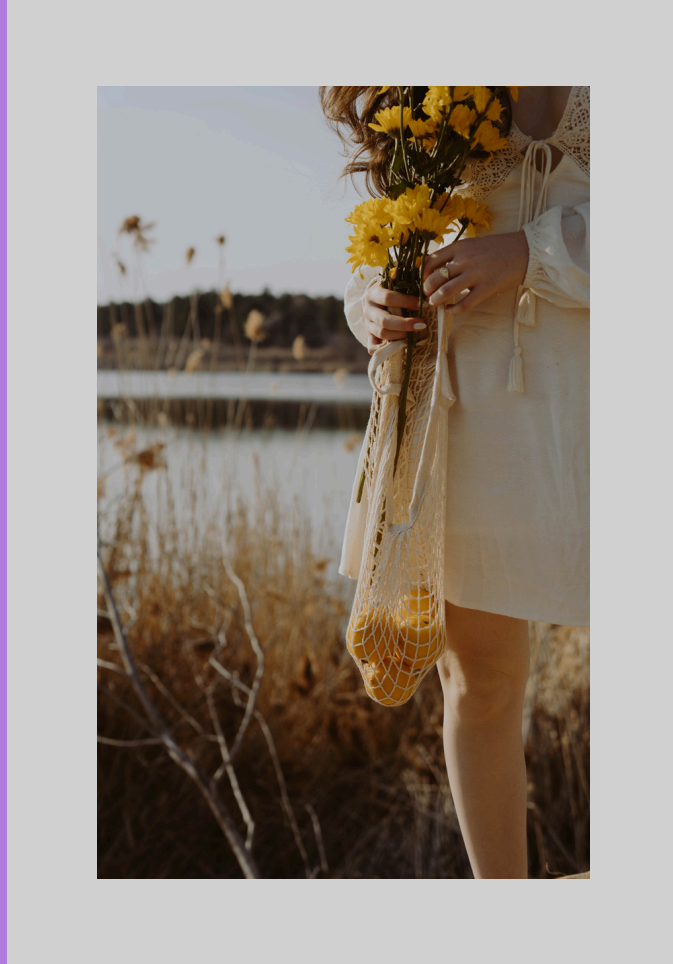
מאיפה החסם הזה מגיע?
(לדוגמה: חוויה כואבת, ביקורת, אירוע שחווית).



מתי בפעם הראשונה הרגשתי ככה?
(חזרי לרגע הראשון שבו החסם הזה עלה).



איך החסם הזה שירת אותי עד היום?
(לדוגמה: הוא גרם לי להיזהר, להימנע מכאב או לשמור על עצמי).



כתבי כאן:
"מה אני מכניסה לחיי
במקום החסם הזה?"

פרק 4

ליצור שינוי אמיתי

מה אני יכולה לעשות אחרת
בפעם הבאה שאפגוש את
החסם?

1

2

מי יכול/ה לעזור לי בדרך?

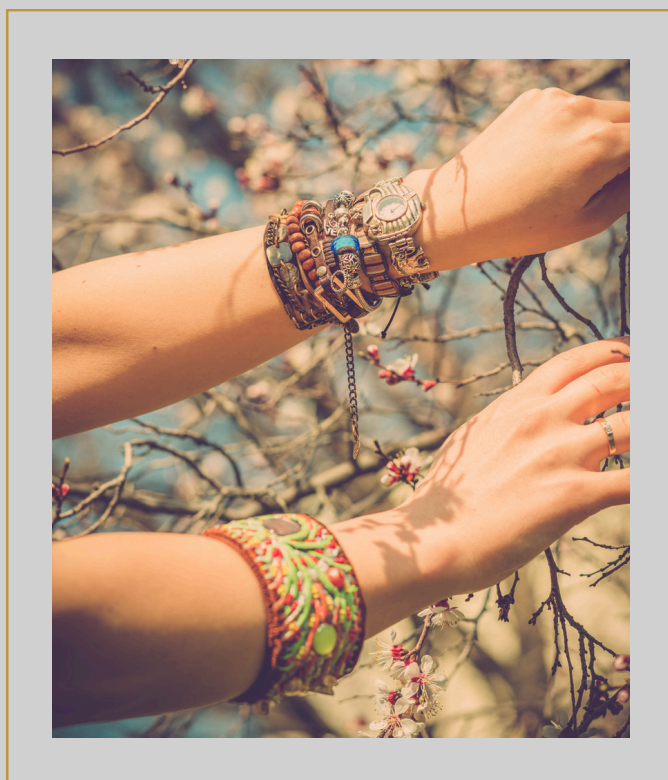
מהו הצעד הקטן שאני
מוכנה לעשות כבר עכשיו
כדי להתקדם?

3

(הכניסי אותו ליומן!)

4

איך הייתי רוצה להרגיש
במקום שבו החסם נמצא היום?



תרגיל מעצים – הכוח שבי:

כתבי שלושה דברים שאת אוהבת
בעצמך, ויכולים לעזור לך לשחרר את
החסם הזה:





ורד גרנאי, פסיכותרפיסטית ומטפלת זוגית

פסיכותרפיסטית גופנית-נפשית ומטפלת זוגית. אני מלווה נשים, גברים וזוגות בתהליכי ריפוי, צמיחה והתפתחות אישית וזוגית, מתוך הקשבה עמוקה לגוף ולנפש. עבודתי משלבת פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ועבודה חווייתית עם תחושות הגוף, מתוך ההבנה שהגוף נושא בתוכו את זיכרונות החיים ואת המפתח לריפוי. אני מתמחה בטיפול בטרומה, בפוסט-טרומה מורכבת ובפצעי התקשרות, ומציעה מרחב טיפולי בטוח, עדין ומדויק, שבו ניתן לפגוש את הסיפור האישי ולנוע לעבר חיים שיש בהם יותר חופש, משמעות וחיבור.

אם הרגשת שהחברת הזו נגעה במקום חשוב עבורך, אני מזמינה אותך להמשיך את הדרך יחד איתי.

0542-590390 | vered.garnai@gmail.com

להרשמה לניוזלטר שלי