

בוחרת להרגיש

המדריך שיראה לך צעד אחר צעד,
איך לגעת בכאב הרגשי ולרפא את עצמך



לאה ליפשיץ | מאמנת ומטפלת רגשית
מפתחת שיטת "להקשיב לקול הפנימי שלך"

הקדמה:

אהובה,

את אוחזת בידייך אוצר, מדריך מלא תוכן ייחודי ועמוק, מתנה לנשמה שלך. אני מאמינה מכל הלב, שהתוכן הנמצא במדריך הזה, הוא מהפכני ומשנה חיים. אם בחרת לקבל את המתנה הזו ממני ואת קוראת את המילים שלי, אני מאמינה שאת מחפשת דרך לרפא מקומות לא פתורים בתוכך ולהביא את האיזון והשלווה לחייך.

תחילה אני רוצה שתשאלי את עצמך:

האם את מרגישה שאת חיה את החיים שמדויקים עבורך עם חיבור למי שאת?

בפלא אף טרזון ליפור קצת נאף

האם את מכירה ומודעת למעלות ולכוחות שקיימים בך?

בפלא אף טרזון ליפור קצת נאף

האם את מבינה שחשוב לך לעצור ולהקשיב לקול הפנימי שלך, ומשם להתחבר למי שאת באמת, לרצונות האמיתיים שבתוכך?

בפלא אף טרזון ליפור קצת נאף

במדריך שאת אוחזת עכשיו, בחרתי לגעת באחד החלקים היקרים שבנפש שלנו - החלק של הרגשות.

ואם את אומרת לעצמך עכשיו: "לאה, רגשות זה לא בשבילי, זה לאנשים רגשניים עם אמוציות, שמתעצבנים בקלות ונפגעים מכל דבר, אני יודעת לשים את הרגשות בצד ולהמשיך להתנהל". אני רוצה לגלות לך משהו, **הרגשות שלך לא נעלמים בתוכך, הם קיימים ודורשים את תשומת הלב שלהם.** ויכול להיות שאת עדיין לא מקשרת בין כאבים שונים בחייך (רגשיים וגם כאבים פיזיים), לזה שהלב מנסה לדבר איתך בשפתו המיוחדת - שפת הלב.

הנושא של הרגשות, הוא נושא מאד רחב ונוצרו בו הרבה מאד בלבולים ועיוותים שאנחנו לוקחים אתנו לכל מקום, מה שיוצר הרבה מאד סבל, תסכול, כעסים ועוד מגוון של תחושות כואבות ומחלישות.

במדריך הזה שמתי לי למטרה להפגיש אותך עם ההיבטים השונים של עולם הרגשות, לעזור לך להבין יותר לעומק את המשמעות שלהם ואת ההשפעה העצומה שיש להם על חייך. זה נכון שהנושא הזה עמוק ורחב מכדי שנוכל לכסות כאן את כולו ובכל זאת השתדלתי מאוד להנגיש לך אותו ככל הניתן במטרה לתת לך ידע וכלים מעולם האימון והטיפול כדי לעזור לך להיפתח ולהקשיב לקול הפנימי שלך, הקול שיגלה לך מהי הדרך לרפא את הלב ולאפשר לו להעניק לך את מלוא החיות, האנרגיה ושמחת החיים שאת ראויה לה.

אני מזמינה אותך כבר עכשיו לפנות לעצמך זמן איכות בלי הפרעות. צרי לך את כל התנאים שאת זקוקה להם, פנקי את עצמך עם שתייה חמה שאת אוהבת, חטיף אהוב עלייך והתחילי לצלול פנימה לתוך המדריך ולגלות עולם מדהים, מעצים ומשנה חיים.



אישה יקרה, את ראויה לחיות את החיים שלך בשלום ואהבה עם עצמך והדרך הנכונה להגיע לשם היא דרך הלב שלך. כן, קוראים לזה רגשות. אני מאמינה שהמדריך הזה יכול להיות המתנה הכי חשובה שאת יכולה לתת לעצמך בעת הזו והנפש שלך תודה לך על כך מאוד, בדרכה הייחודית והאהבת. **זה הזמן שלך להושיט את היד לעצמך ולהתחיל להקשיב לקול הפנימי שלך. באמת.**

יד ביד איתך במסע חיך



לאה ליפשיין

מאמנת ומטפלת רגשית לנשים

מפתחת שיטת "להקשיב לקול הפנימי שלך"



כדי להגדיל את האפקטיביות של הקריאה במדריך וכדי לחוות שינוי ממשי במציאות חיך, אני ממליצה לך בחום רב להדפיס אותו ולהכניס את דפיו לתוך קלסר איכותי. זה יאפשר לך לחזור וללמוד ממנו שוב ושוב, בצורה מאוד נוחה עבורך.

מי אני?



שמי לאה ליפשיין, נשואה באהבה לבעלי היקר ואמא לשני אוצרות מתוקים.

אני מאמנת ומטפלת רגשית, בוגרת תואר ראשון בחנ"מ מכללת אחווה ולימודי פסיכותרפיה במכללת ידיד נפש בירושלים.

נולדתי למשפחה חרדית שמורה, המשתייכת לקהילה סגורה וכמו רבות מחברותיי, חייתי את החיים כמו שהוכתבו לי מלמעלה.

הייתי ילדה - נערה עם המון רגשות כלואים שרצו לצאת ולא ידעו

לאן. **מעולם לא הרגשתי שמותר לי לבחור או לרצות משהו אחר.** חוויית הילדות שלי הייתה

מאד בודדה מכל הבחינות, הביטחון העצמי שלי היה נמוך מאד ולא אהבתי את עצמי.

בשלב מסוים התחלתי לכתוב יומן, כזה שמתאר את תחושותיי הקשות על החיים, על העולם, על האנשים שלא יכולים לשמוע את מה שיש לי לומר, כי זה שונה ממה שהם ציפו שאהיה.

כעסתי על בורא עולם שנתן לי כאלה עוצמות פנימיות בלי לדעת איך להתמודד איתם.

אחרי שהתחנתני, יצאתי למסע אישי לחקור את הנפש שלי ואת העולם שאני חיה בו ולהבין מי זה אותו בורא עולם שעד אותו יום הייתי בטוחה שהוא לא אוהב אותי.

השאיפה העצומה לצאת מתוך הסבל העצמי והייאוש שהייתי שקועה בתוכו, הובילה אותי לחפש תהליכי ריפוי שיעזרו לי לרפא מקומות כואבים ולקבל כלים מדויקים לעשות שינוי עם עצמי ועם מה שטוב לנשמה שלי. בדרך שעברתי, למדתי להכיר את עצמי באמת, מה טוב עבורי מה אני הכי רוצה לעשות/להיות.

במסע המרגש והעמוק הזה נחשפתי **למשמעות העצומה של עולם הרגשות בכלל והקשר הנקי והמשוחרר ללב שלנו בפרט.** מהמקום הזה לראשונה בחיי למדתי לתת מענה אמיתי לרצונות ולצרכים שלי. אט אט עברתי תהליך ריפוי של הילדה הקטנה שבתוכי ולמדתי לתת לה את כל מה שהיא זקוקה לו בלי להיות תלויה כל הזמן במישהו חיצוני שישלים לי את החסרים שלי.

למדתי לרפא את עצמי באמת **והבנתי, שהרבה מאד חלומות שלא הגשמת, היו בעקבות חסימות פנימיות שלי** שלא היו קשורים בהכרח לנתונים החיצוניים שהייתי בטוחה שהם אלה שכובלים אותי.

מיום ליום הקשר שלי אל עצמי הלך, השתנה, התפתח והתעצם.

קיבלתי ביטחון במי שאני. התחלתי לאהוב את עצמי ומהמקום הזה יכולתי לתת אהבה לאנשים הקרובים אליי, למשפחה שלי ולסביבה שלי. המסע שעברתי חיזק אותי מאוד ובזכותו **אני מרגישה כיום מאד שלמה עם עצמי ועם חיי** וזה דבר ענק שלא האמנתי שיקרה לי בחיים. המקום שהגעתי אליו הוביל אותי לתחושה והבנה פנימית מאוד חזקה שאני לא יכולה להשאיר את כל הטוב הזה רק לעצמי ושזו **השליחות שבורא עולם נתן לי ואת המתנה הזו אני רוצה להעניק לנשים שסובלות מבפנים**, שנמצאות במצבים רגשיים מורכבים ולא יודעות איך להתמודד עם עצמן ועם הרגשות שלהן.

אני מאמינה שהידע שצברתי ופיתחתי יכול להראות לכל אישה שיש תקווה לחיים שלה ושיש דרך לצאת מהמצבים הקשים ומהחסימות הרגשיות שהיא נמצאת בהם.

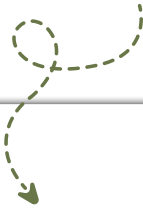
אני מאמינה שכל אישה, אם רק תקבל את הידע, הכלים והליווי האישי המדוייק לה, תוכל לרפא את המקומות הכואבים שבתוכה, להתחזק, לצמוח ומהמקום הזה להגשים את החלומות שלה, גם כאלו שהתנאים הזוגיים/ הכלכליים/ המשפחתיים/ הסביבתיים מראים שזה לא אפשרי.

כן זה אפשרי, אני רואה את זה שוב ושוב קורה אצל נשים שמבקרות אותי בקליניקה.

שלך באהבה,
לאה.

רגע לפני שאת מתחילה את המסע...

אני רוצה לעשות איתך תרגיל אסוציאציות קטן.
קחי דף וכלי כתיבה.
ועכשיו-



כתבי מהר ובלי לחשוב את 3 המילים או המחשבות הראשונות
שעולות לך בראש בעקבות המילה:

"רגשות"

1. _____

2. _____

3. _____

כתבת?

מצוין, בסיום המדריך אחזור ואתייחס למה שכתבת כאן עכשיו.
אם עדין לא כתבת, חשוב שתעשי את זה עכשיו לפני שאת ממשיכה לקרוא.

ברוכה הבאה לעולם הרגשות

הנושא "רגשות" מעורר אצל כל אחת אסוציאציות שונות הלקוחות מהילדות שלה, מהאירועים והחוויית השונות שעברה במהלך חייה שגרמו לה להתקרב או להתרחק מעולם הרגשות הפנימי והמופלא שטמון בה. זוהי הסיבה שהתשובות תהיינה שונות אצל כל אישה. **הרגשות שלנו** (ולא השכל וההיגיון בניגוד למה שהרבה חושבים) **הם הכוח המניע שלנו בחיים**- הם הדבר הכי בסיסי, הכי דומיננטי והכי טהור שקיים בנו עוד מלידה. הרגשות שלנו הם אלו שעוזרים לנו להתחבר לעצמנו ולמה שאנחנו חווים. כך ברא אותנו בורא עולם, **עם לב חי פועם ומרגיש. הלב נקרא משכן הרוח-מרכז הרגש.** רגש זה חיים. וכשיש משהו שמפריע לרגש להיות נוכח ולקבל מקום, אנחנו מאבדות חלק גדול ומשמעותי מחיינו ומתרחקות מבריאות הנפש שלנו.

ככלל כולנו מרגישות. אך לא כולנו מחוברות לרגשות שלנו באופן הנכון:

- ישנן נשים שמודעות לרגשות שבתוכן אך לא יודעות לזהות מה בדיוק הן מרגישות, לא תמיד יודעות לתת מקום להרגשה, לא תמיד מסוגלות להכיל אותה.
- יש שונותות מקום לרגש אך באופן לא מתוקן ולכן שוקעות לתוכו שוב ושוב בעוצמה וללא בהירות למצבן, מה שיוצר הרבה מאד סבל, תסכול, עצבים וייאוש מבלי לדעת איך לצאת ממעגל הכאב הזה.
- ישנן שמדחיקות פנימה את הרגשות/ אירועים/ זיכרונות/ רצונות / תקוות שמעוררים בהן תחושות מורכבות, במטרה שלא להיפגש איתם בהווה.
- ישנן נשים שקיים אצלן נתק בין השכל לבין הרגש. החיבור בין המוח ללב לא קיים מה שמביא אותן לצורת חיים ולהתנהלות יומיומית טכנית וחסרת כל רגש.
- ישנן נשים שחיות בהכחשה. הן תמיד ישתדלו לחייך, אצלן תמיד "הכל טוב". נשים אלו באופן מודע או לא מודע מתכחשות לכל רגש שעולה בתוכן. לעולם הן לא יודו (כלפי עצמן או כלפי אחרים) בכך שהן נפגעו, נעלבו וכו.



וכנראה שככה גם את גדלת. נכון?

לפעמים את יכולה להיות חסרת אונים מול בכי שפורץ מתוכך ואת תמהרי להסתיר אותו, כי לבכות זה שייך לילדות קטנות.

את עלולה להרגיש תסכול, עצבים, כעס, בדידות, ייאוש ועוד תחושות לא פשוטות אבל לא תדעי מה לעשות איתן ועם עצמך. את אפילו תלמדי להתנתק רגשית מסיטואציות שונות שקורות והכל כדי לא להיפגע או להתאכזב ובעיקר בשביל שלא להקשיב ללב שלך, לרגשות הלא נעימים שמתחוללים בתוכו ושאינן לך מושג איך להתמודד איתם.

ומה קורה במישור הזוגי? איפה כל הסיפור זה של הרגשות פוגש אותנו?

בעיקר דווקא שם!

נושא הרגשות לא ילך לאיבוד ויעשה לנו המון בלאגן דווקא בזוגיות. זוגיות בריאה היא זוגיות שמתנהלת קודם כל מתוך המקום הרגשי. וכשהמקום הזה אצלינו חסום / לא מחובר / לא בוגר, לאיזו זוגיות אנחנו יכולות לצפות?

אנחנו מפסיקות לדבר בשפה של הלב שלנו.

אם שכחנו איך לנהל שיחה רגשית קרובה, אז למה שזה יקרה לנו דווקא עם בן הזוג שלנו?

אחרי שלמדנו להתנהל בחיים ממקומות שכליים סביר יותר שנדבר עם בן הזוג שלנו כמעט רק על דברים טכניים: חשבון חשמל, חשבון מים, איך היה בעבודה, כמה כסף נכנס, מה עם שלום את

הארנונה, שכחת להשאיר לי כסף לחנות כמו שבקשתי, קח את הילד לגן, תחזיר אותנו מהגן, תן להם לאכול, למה לא שטפת כלים, למה אין לי בגדים בארון, כמה אפשר לבקש להוריד את הפח, צריך למצוא עוד הכנסה, מה יהיה עם הצ'ק שחזר. כל היום רק שפה טכנית קרה שמלווה בתלונות והערות.

למה?

כי ככה זה כשהכל צריך להיות הגיוני ושכלי,

ככה זה כשאנחנו לא מחוברות לרגשות שלנו

ככה זה כשאנחנו מפסיקות לדבר בשפה של הלב שלנו.

למדנו לתת הרבה מקום לשכל ובו זמנית לכלוא את הלב.

למדנו להיות אלופות בלתת עצות ולפתור בעיות וקשיים של עצמנו ושל אחרים כי אנחנו מאוד חכמות והגיוניות: "מה את מפחדת, זה לא מפחיד" / "מה את נפגעת מכל דבר" / "אם תחליטי שאת לא אוכלת הרבה, את לא תאכלי הרבה, הכול תלוי בהחלטה שלך..." / "תתעלמי אל תקחי ללב." / "את מזיקה לעצמך אם את ממשיכה בהתנהלות הזו" / "הכול בסדר, תמשיכי הלאה אל תעשי עניין" ועוד משפטים, שאמורים לסייע להתגבר על קשיים אף הם בעיקר יגרמו לעוד ריחוק רגשי.

אבל וכאן בא אבל גדול מאד.

האם את באמת מאמינה לכל אותם משפטים שאת מספרת לעצמך?

האם הלב שלך מחובר למחשבה ששתלת לו בראש?

האם עצרת רגע לשאול את עצמך מה את באמת מרגישה עם מה שעובר עלייך?

את הרי ישר מעבירה הלאה ומחפשת פתרונות חשיבה הגיוניים. נכון? ומה עם הרגשות שלך? מתי לאחרונה שאלת את עצמך מה איתם? והם- (שלא באשמתך) נכנסו למגירה פנימית חבויה עמוק עמוק אי שם בלב.



התרחקנו מהרגשות שלנו, אבל זה לא הפך אותנו לנשים מאושרות יותר. התרחקנו מהרגשות שלנו וזה הפך אותנו לנשים שזרות לעצמן ובעיקר לנשים שמשלמות מחירים לא קטנים על חוסר החיבור ללב שלנו. אם את חיה את חיך באופן כזה, אל תתפלאי מחוסר האונים שאת חווה עם עצמך ועם מה שעובר עליך.

אל תתפלאי אם קשה לך לתת ביטוי למה שאת מרגישה.
אל תתפלאי אם קשה לך לתת מקום למה שאת מרגישה.
אל תתפלאי אם קשה לך להתמודד עם מה שאת מרגישה.

נסי לגלות מהן הסיבות שגרמו לך להתרחק מהרגשות שלך, מעצמך?

אחרי שקראת את החלקים הקודמים במדריך, האם את מזהה בתוכך ריחוק רגשי?
האם את מזהה בעצמך קושי בנושא הרגשות?

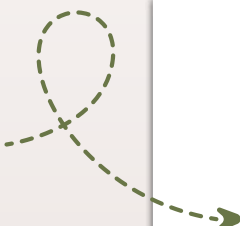
בחלק הזה של המדריך אני רוצה לעזור לך לנסות להבין מהי הסיבה הספציפית שגרמה לך באופן אישי לא לרצות להקשיב לקול הפנימי הטמון בך ולהדחיק את מה שאת מרגישה או לשקוע בים התחושות הקשות.

לצורך זה ברשותך, אני רוצה לחזור איתך קצת אחורה בזמן בשביל להבין מה למדת על הרגשות שלך בילדות.

♥ **שימי לב-** כשאנחנו חוזרות אחורה בזמן להבין מהם השורשים של הדברים, אנחנו לא חוזרות לשם כדי לחפש / למצוא מי אשם בזה שאת מרגישה או לא מרגישה. אנחנו חוזרות כדי להתבונן במציאות החיים שגדלת בה, לבדוק מה היו ההשלכות שלה ובעיקר ללמוד מתוך זה כיצד לתת ריפוי ותיקון ללב שלך.

לב ראלון:

נסי לחפש זכרון ילדות כלשהו- הראשון שאת נזכרת בו, שהרגשת שם עצב/פחד/דאגה/ רגש פחות נעים אחר.



1. מהו הזיכרון?
2. בת כמה היית אז?
3. מה הרגשת?
4. האם שיתפת מישהו ואם כן את מי?
5. מה הייתה התגובה שלו?
6. מה למדת על עצמך באותו זמן?
7. מה את מרגישה עכשיו מול הזיכרון שעולה בך?
8. למה את זקוקה כרגע? (לחיבוק, לאהבה, להזדהות, להקשבה, להכלה)
9. איך תוכלי למלא בעצמך-לעצמך, את הצורך שלך עכשיו? (אם את זקוקה לאהבה, תני לעצמך חיבוק! אם את זקוקה להקשבה, בואי והקשיבי לעצמך. העניקי לעצמך כל צורך שאת זקוקה לו)
10. ועכשיו, עצמי עיניים ואפשרי לעצמך למשך מספר דקות, להרגיש אהבה, להרגיש חיבוק והגנה מבואר עולם על מה שהרגשת אז כשהיית קטנה. תני לעצמך לשהות בתוך החיבוק הזה.

אחרי שעברת את התהליך של 10 השאלות, אני רוצה לשאול אותך:

האם הרגשת קושי רגשי לעשות אותו?

כדי לעזור לך להבין יותר לעומק את עצמך ולמה קשה לך להתחבר כיום לעולם הרגשות, רשמתי לך כאן הרבה מאוד אפשרויות מתוך תגובות ששיתפו נשים שעברו אצלי תהליכי התפתחות רגשית.

סמני לעצמך, האם את מתחברת לאחד או יותר מהמשפטים שלפנייך:

- "אני הרבה שנים חיה עם אנשים שלא נותנים לי ביטחון לומר להם מה אני מרגישה"

- "בכל פעם שניסיתי לדבר על מה שאני מרגישה, הרגשתי ששופטים ומבקרים אותי על זה"

- "שנים ניסיתי לשתף את הוריי ברגשות שלי וכל פעם כזו הרגשתי שלא מייחסים לזה חשיבות, אז למדתי לא לדבר על מה שקורה לי בלב"

- "כל פעם שהייתי בוכה, היו אומרים לי אל תבכי, אל תהיי ילדה. הבנתי שבכי שייך לילדים קטנים ואני אמורה להתגבר ולעשות הכול כדי לא להראות שקשה לי"

- "אף פעם לא הרגשתי שמותר לי להרגיש את מה שאני מרגישה, כל פעם שהיה לי עצוב, היו אומרים לי: אסור להיות עצובים, צריך להיות בשמחה"

- "היו לי קשיים שונים בילדות ותמיד חשבתי שאני לא נורמלית שיש בתוכי בלאגן של רגשות. הייתי בטוחה שאני היחידה שמרגישה רגשות לא נעימים ולמדתי להדחיק אותם"

- "כשהייתי משתפת את אמא שנפגעתי מחברה או שקרה לי משהו מאכזב ועצוב, היא הייתה מנסה להסיח את דעתי בסיפורים שונים על ציפורים ואנשים העיקר שלא אתעסק עם הפגיעה/עצב/אכזבה שחווית"

- "תמיד כשהייתי משתפת במה שעובר עליי, היו אומרים לי שאני לא צודקת במה שאני מרגישה ושאיני עושה עסק מכל דבר קטן"

- "לא היה לאף אחד פניות לראות אותי באמת ואת מה שאני מרגישה, הרגשתי ששואלים אותי מה שלומי בשביל לסמן וי, לא כדי שבאמת אשתף"

- "אני בת אמצעית, מעליי שלושה בנים מתחתיי שלושה בנים, לא היה מצב לדבר על נושא הקשור ללב שלי."

- "הייתי ילדה מאד רגישה וגדלתי בבית שהיו בו הורים קרים שלא נתנו מקום לרגש וכל פעם שבכיתי אמרו לי תשתקי מה את בוכה, אז למדתי שרגשות זה דבר שלא כדאי להתעסק בו"

- "הרגשות שבתוכי מפחידים אותי, כי יש להם משמעות ואם אפתח את הרגשות אצטרך להתעסק עם המשמעות שלהם ואני פוחדת מזה"

לסיכום:

הכלי שקיבלת אפקטיבי, נגיש ומרפא ויכול לעזור לך כפי שהוא עזר ועוזר לנשים רבות שמבקרות אצלי בקליניקה.

בכל פעם שתרגישי שאת צריכה לברר את רגשותיך השתמשי בכלי הזה, שיהפוך מהר מאוד להיות לחלק משגרת החיים שלך ויעזור לך לחזור לעצמך ולרפא את הלב שלך.

חשוב שתדעי, נתינת מקום למה שאת מרגישה מפחיתה משמעותית את הצורך שלך בחיפוש אחר פיתרונות שונים ולא מספקים (פיצוי ריגשי).

ועכשיו נסי לענות שוב על השאלה שפתחנו בה את המדריך (בלי להציץ על מה שכבר ענית): 😊

כתבי את 3 המילים/ מחשבות או האסוציאציות הראשונות (בלי לחשוב יותר מידי) שמעלה לך המילה:

"רגשות"

1. _____
2. _____
3. _____

האם התשובות שנתת עכשיו זהות לתשובות שנתת בתחילת המדריך? ואם לא, מהו השינוי שאת מזהה שקרה אצלך בין התשובות שכתבת בתחילת המדריך למה שכתבת עכשיו?

אהובה,

בסיומו של המדריך, אני רוצה לומר לך שאת ראויה למלוא הערכה על הזמן והסבלנות שהקדשת עבור אחד החלקים המשמעותיים שבנפש- החלק של הרגשות שלך. מכאן כל האפשרויות פתוחות בפנייך, להעמיק את הקשר שלך עם עולם הרגשות ולהקשבה לקול הפנימי שלך. ואם תתמידי לעשות את זה אני מאמינה שהחיים שלך עומדים להשתנות.

זיכרי:

הלב שלך הוא עולם מופלא שבתוכו חבויים וגלויים כל קשת הרגשות שאת מרגישה. תשמרי עליו ועלייך ותאפשרי לעצמך להרגיש באמת. את יותר מדי חשובה בשביל להשאיר את הלב שלך ללא מענה.



אישה אהובה,

אם התחברת לתוכן של המדריך ואת מעוניינת להכיר יותר מקרוב אותי ואת השיטה שלי ששינתה את חייהם של נשים רבות.

את יכולה ליצור איתי קשר בדרכים הבאות:

לכתוב לי לוואטספ שמספרו:
058-7767780



לדבר איתי ישירות במספר:
052-7639312



בכתובת המייל
Lea.Office12@gmail.com

אני מתייחסת בהמון אהבה לכל שאלה/שיתוף.

שלך,
לאה ליפשיץ

מאמנת ומטפלת רגשית לנשים
מפתחת שיטת "להקשיב לקול הפנימי שלך".



אני ממליצה לך להדפיס את המדריך, שיהיה לך נגיש ותוכלי לעיין בו בכל פעם שתרגישי צורך.

גב.- המדריך הזה יכול לעזור לעוד נשים לחיות אחרת. תני לעצמך להעביר את הטוב הזה הלאה ושתפי אותו עם חברות/מכרות.