

# בוחרת להרגיש

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



לאה ליפשיין | 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 ליסורי קצת נאף

האם את מכירה ומודעת למעלות ולכוחות שקיימים בך?

בפלא אף טרזון ליסורי קצת נאף

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

בפלא אף טרזון ליסורי 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 ליפשיץ**

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.

כל הזכויות שמורות ללאה ליפשיץ | המדריך הוא לשימוש אישי בלבד, אין לעשות בו שימוש מסחרי/אחר, ללא קבלת רשות בכתב מהמחברת





## מי אני?

שמי לאה ליפשיץ, נשואה באהבה לבעלי היקר ואמא לשלושה אוצרות מתוקים.

אני מאמנת ומטפלת רגשית, בוגרת תואר ראשון בחנ"מ מכללת אחווה ולימודי פסיכותרפיה במכללת ידיד נפש ומכללת מעיינות 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 מאוד 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 איתן.

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 והיאוש 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 ובזכות **אני מרגישה כיום מאד שלמה עם עצמי ועם חיי** זה 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.**

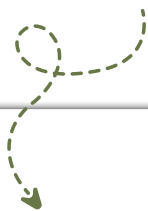
כן זה אפשרי, אני רואה את זה שוב ושוב קורה אצל נשים שמבקרות אותי בקליניקה.

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 והחויות 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 שנותנות 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.

