



חוברת הדרכה איך לעבוד עם ההקלטות

שלום!

משמח אותי מאוד שהגעת לכאן, ושההתמקדות מוצאת את דרכה לחייך.

אני תמר אבני, ובשבע השנים האחרונות אני לומדת, מתרגלת וחוקרת,
וגם מלמדת את הגישה המופלאה הזו.

אז מה זה בכלל ההתמקדות?

'התמקדות', הכי בפשטות, היא דרך להיות עם עצמנו באופן שמאפשר לריפוי להתגלות מעצמו. היא כל כך טבעית, שכשלומדים אותה לפעמים נדמה שזה יותר 'להיזכר' מ'ללמוד משהו חדש'.

ועדיין, קל מאוד לשכוח אותה ולחזור שוב להרגלים - לברוח, לשפוט, לבקר, לנסות לתקן, ופשוט להיות עם הדברים באופן שלא מיטיב איתנו.

כשאנחנו לומדים את גישת ההתמקדות, אנחנו מגלים איך חוכמת המערכת הגוף-נפשית שלנו תמיד יודעת מהו הצעד הבא שמתבקש, ואיך היא יודעת לנוע לכיוון של יותר בריאות וחיים.

אנחנו לומדים איך פשוט ליצור עבודה את התנאים להם היא זקוקה, כדי להשתנות, להתאזן, להתפתח.
לא פחות מקסמים קורים במרחב הזה.



שלוש ההקלטות שקיבלת, הן מדיטציות מודרכות של שלושה תרגולים מתוך גישת ההתמקדות.

אפשר להוריד אותן לטלפון הנייד, ולהשתמש בהן בכל רגע שעולה הצורך - הן יעילות בכל מקום ובכל זמן שיש כמה רגעים פנויים, לנשום ולהיזכר שוב בעצמנו. אפשר לתרגל אותן בכל תנוחת גוף - אם בישיבה, שכיבה, או אפילו כשעומדים ונשענים על משהו.

יחד עם זאת, מומלץ, בפעם הראשונה, לפנות לעצמך מעט זמן לשם כך. יכול להיות שהמדיטציה תיקח אותך עמוק פנימה, כך שיהיה נעים להישאר שם עוד קצת.

כל אחת מהמדיטציות מכוונת למטרה מעט שונה, כך שאפשר לבחור מה מתאים לי לעכשיו.



שלוש מדיטציות מונחות

ברוח ההתמקדות

1 כניסה פנימה –

לרגעים שאני רוצה לפגוש את עצמי באמת

זוהי המדיטציה הבסיסית ביותר בגישת ההתמקדות.

בכניסה פנימה, אני מאפשרת לעצמי להרפות את הגוף, לנוח באמת, ולשמוט את ההחזקות.

מתוך המקום הזה, יש הזדמנות אמיתית לפגוש את עצמי, ולבדוק מה שלומי עכשיו.

המדיטציה לוקחת אותי דרך תשומת לב למרחב שסביבי, לצלילים, לאוויר ולבגדים שעוטפים את גופי – אל תחושות הגוף, ומדריכה אותי בתשומת לב שסורקת את הגוף כולו.

ככה רגיעה עמוקה מתאפשרת, ויש הזדמנות לפגוש את התחושות העדינות יותר שחיות בתוכי עכשיו.



פינוי מרחב -

לרגעים שהכל קצת יותר מידי עמוס לי

פינוי מרחב היא התנועה הראשונה בגישת ההתמקדות, אותה פיתח פרופ' יוג'ין ג'נדלין.

במדיטציה הזו, אני מפנה את תשומת הלב לכל הדברים שנוכחים כרגע בתודעה שלי, ומסדרת אותם אחד אחד מולי.

בכל פעם שאני מזהה דבר מה, אני לא נכנסת לתוכו, אלא מאפשרת לו לרגע לנוח לצידו.

ככה יש לי אפשרות לפנות את כל הדברים שנוכחים בי עכשיו, ולמצוא לעצמי מעט מרחב לנשימה.

כמובן, הם לא הולכים לשום מקום, ויוכלו לחזור ברגע שאבחר.

אבל התנועה הזו מייצרת עבורי פרספקטיבה, ומזכירה לי את העובדה שמתחת לכל הדברים, הכל בעצם ממש בסדר.

מן המקום הזה, אפשר לגשת לכל מה שמבקש את תשומת הלב ולהתייחס אליו, כשכבר אין עליו את כל העומס שמתלווה.



משאבים -

כשצריך תזכורת שיש לי על מה להישען

החיים יכולים לעיתים להיות קצת יותר מידי - מציפים, מטלטלים, או פשוט קצת מלחיצים. ברגעים כאלה, טוב להיזכר במכוון במשאבים שקיימים תמיד עבורי, בתוכי ומסביבי.

המדיטציה הזו מנחה אותי לרגיעה עמוקה, ולתשומת לב לדברים שאני מכירה ויודעת שעושים לי טוב. היא מדריכה אותי לתת להם תשומת לב מלאה ולהחיות אותם בתוכי, כך שאוכל להרגיש בגוף את התחושה שיש לי כשאני ממש שם. באופן הזה, מערכת העצבים יכולה להתווסת ולהירגע, ושוב יש כוחות לפגוש את מה שמאתגר אותי כרגע.

טוב ליישם את המדיטציה הזו גם ברגעים שנעים לי, ולהכין לעצמי את מלאי המשאבים שלי, כך שיהיה זמין תמיד עבורי ברגעים קשים.

אני מקווה שהמדיטציות יהיו מועילות ונעימות עבורך! ושמחה שיכולתי להעניק אותן.

אם יש לך צורך במרחב בטוח בו אפשר לתת מקום ביחד לכל מה שעולה מתוך התקופה המורכבת בה אנחנו נמצאים,

אני רוצה להזמין אותך למפגשי ליווי אישי בגישת ההתמקדות. אפשר להיפגש אונליין, או בקליניקה בכפר כליל שבגליל המערבי.

המפגשים בני שעה, בעלות של 200 ש"ח לפגישה.

מוזמנים ליצור איתי קשר ולתאם -

תמר אבני - 058-4828879