

המדריך ליציאה מטראומה וחרדה ב-3 צעדים



איטה אימר



עוצמות

לגלות את הכוחות שבך

איטה אימר

A025725073@GMAIL.COM | 0583257250

מה ההבדל בין פחד לחרדה , ואיך אפשר להשתחרר מזה??



פחחחדדדד

הזעה מוגברת, רעד, סחרחורות,
דופק מהיר , גלי חום וקוצר נשימה –
או אפילו יותר בקטנה:
תחושה שהעולם לא מקום בטוח,
הימנעות מכל מיני דברים זה יכול להיות –
פחד לצאת מהבית , פחד ממקומות סגורים
פחד ממים, פחד ממוות, פחד לעמוד מול קהל ,
פחד מנסיעות ועוד אינספור אפשרויות שמציפות אותנו ביום יום.

התחושות מוכרות לך? זה בסדר גמור שאת מרגישה כך....

ואני פה בשביל לעשות לך סדר בבלאגן,
והכי חשוב –

לספר לך שאפשר לחיות אחרת!!

אחוז ניכר מהאוכלוסיה מסתובבים עם תחושות ותסמינים דומים,
ומטרת המדריך הזה **בדיוק** כדי לגלות לך מה את יכולה לעשות ,
כדי להשתחרר מהתסמינים האלה ולחזור לשגרה רגילה.

קודם כל לפני הכל -

מה זה הפחד הזה, מתי הוא נוצר וממה הוא נובע???

הפחד –

הוא הגנה שד' טבע בתוכנו, כדי שנמנע מלהחשף לסכנות,
שלא נרוץ לכביש
שלא נכניס יד לאש
שלא נקפוץ מבנין גבוה וכו'.



הפחד ביסודו – הוא מתנה.

האינסטינקט ההגנתי שלנו משדר לנו

"הלחם או ברח", וכתוצאה - נוצרים תחושות פיזיות ממשיות

כגון דופק מהיר, סחרחורת, הזעה מוגברת ועוד...

ישנם פחדים שהם חלק מהתפתחות נורמלית

לדוג' אצל תינוקות – פחד מפרצופים חדשים

אצל ילדים גדולים יותר - פחד מחושך, פחד ממפלצות/ חיות, וכמובן פחד מחלומות רעים.

אצל בוגרים הפחד הוא בד"כ מתבטא בפחד קהל פחד ממקומות גבוהים מקומות סגורים וכד'

התסמינים של פחד הם לרוב:

תסמינים גופניים: קוצר נשימה, דופק מואץ, תחושת מחנק, כאבי ראש, כאבי בטן, בחילות והפרעות בשינה.

תסמינים מחשבתיים: קשיי ריכוז, קשיי זיכרון, מחשבות דאגה בנוגע לדברים - שליליים שעלולים לקרות לילד או לקרובים אליו, מחשבות טורדניות

תסמינים רגשיים: תחושת מצוקה, פחד, ייאוש, חוסר אונים או דאגה -

תסמינים התנהגותיים: הצמדות להורים, סירוב ללכת לבית הספר או לצאת לטיולים, חוסר רצון לישון אצל חברים או בחדר לבד, עיסוק רב בשאלות על המצב והעתיד, חזרה על פעולות, חזרה על מחשבות או מילים מסוימות, הימנעות מללכת לחוגים ולפעילויות מחוץ לבית.

אז רגע הפחד הוא טוב או לא טוב?

אם כל התסמינים האלה הם בשביל לשמור עלי ועל הבריאות שלי אז מה הבעיה?

למה זה לא תקין?

חשוב לדעת שלמרות שהתסמינים דומים לגמרי, **יש הבדל מהותי בין פחד לחרדה**.

פחד – זהו אינסטינקט שהקב"ה טבע בנו כדי לשמור עלינו מסכנות -

פחד ממשו ממשי (לקפוץ לכביש, אש וכדו')

חרדה זהו – פחד מתופעה שמתרחשת בדמיון בלבד.



אז מה זו חרדה?

חרדה כללית מתאפיינת בדאגות וחששות חוזרים לאורך זמן.

במקרים רבים זה משפיע על התפקוד היומיומי.

חרדה – היא מצב פנימי תמידי, שאינו תלוי בסיטואציה

מבחוח, או בהגיון.

טראומה – היא אחד הגורמים לחרדות.

כשיש לאדם ארוע קשה, שהוא לא מצליח לגייס מספיק כוחות,

הארוע לא מעובד כראוי, ואז יכולים לצוף סיוטים והתקפי חרדה.

אבל לא רק. לפעמים זהו מצב מתמשך של סטרס,

לפעמים נטיה מולדת לפחדים,

ובזמן של לחץ עולמי כגון מלחמות, מגפות וטרור,

אנשים מבוגרים כמו גם ילדים,

מוצפים בכל מיני פחדים.

הידעת??

יש אנשים שסובלים מחרדה, אבל לא יודעים זאת.

מה פירוש?

נניח שאת פחדת ממעליות, כל זמן שהבנין שלך ללא מעלית-

או אפילו יש מעלית ואת עולה כל פעם 3 קומות,

אין שום בעיה, הצלחת לעקוף את ההתמודדות,

אבל אם תקבלי עבודה בבנין משרדים בקומה ה- 19

-מה תעשי עכשיו?

אופציה א'

תטפסי כל יום 19 קומות וזה אומר שנכנסת **להימנעות**

מגורם החרדה.

אופציה ב'

תגידי לעצמך שזה לא נורמלי לטפס כל יום מדרגות,
כפול 19 קומות, ואז תעלי במעלית -שטופת זיעה, עם דופק הולם
סחרחורת ורעד, עד שהמעלית תפלוט אותך למקום בטוח...

כנ"ל, אנשים שפוחדים **ממקומות הומים** אנשים – יכנסו להימנעות מיציאות,
אנשים עם **פחד קהל** – יכנסו להימנעות מדיבור, להתפלל לפני העמוד,
או אפילו למימוש עצמי למרות שהם מוכשרים מאד,
אנשים **שמפחדים מכאב** – ימנעו ככל יכולתם מלהגיע לרופא, כולל רופא שיניים
עד שהחורים יצעקו בלילה... וכן הלאה.

קודם כל עכשיו כשברור לנו מה ההבדל בין פחד לחרדה
את יכולה לזהות בקלות האם התסמינים שאת מרגישה הם תופעות
של פחד – ממשו ממשי ,
או של חרדה – משהו שמתרחש בדמיון או מתבסס על העבר .
ואם את כבר יודעת לזהות מאיפה זה נובע -
אני מזמינה אותך להמשיך איתי ולגלות מה את יכולה לעשות כדי להשתחרר מזה
לתמיד
במדריך הזה אני אחשוף אותך ל- 3 שיטות נבחרות שמוכחות כיעילות להשתחרר
מפחדים וחרדות ולהפחית מעוצמת התסמינים כאשר מדובר בפחד ממשי.
החזון שלי – לשחרר כל אחד ואחת מבית הכלא של החרדות ולהחזיר אותו לעולם
החופשי בס"ד.



מי אני?

אז בואי נעשה קודם היכרות.

איטה אימר מטפלת רגשית מזה 16 שנה, מומחית לשחרור

פחדים טראומות וחרדות בטווח זמן קצר.

ומנחת סדנאות מוגנות (ותרפיה באמנות, במסגרת מיזם אם אמון אומנות..

לפני כ-20 שנה נחשפתי לעולם הטיפול הרגשי והוקסמתי.

ההבנה שאני יכולה לעזור לאנשים להשתחרר מחרדות שמנהלים להם את החיים

וגורמים להם להמנע מפעולות כל כך קריטיות בחיים. הבנתי שאני רוצה להיות חלק מהמתנה הזאת, שהקב"ה הביא לנו ואני הולכת ללמוד את המקצוע.

במשך שנים רכשתי ארגז כלים לטיפול במתחים וחרדות, מסוגים שונים, אבל היה לי עוד רצון אחד -

לא הספיק לי לדעת שניתן לשחרר רציתי שזה יקרה **מה שיותר מהר**.

במסגרת הטיפולים נפגשתי עם לקוחות אנשים יקרים, שרצו בכל מאודם לצאת מהבור השחור שלהם,

אבל לא היו בשלים להיכנס למסע הארוך הזה של יציאה מאפילה לאורה, גם בגלל חוסר האמון שאכן בסוף התהליך הארוך, החיים ישתפרו ויפסיקו לנהל אותם, וגם בגלל העלות הגבוהה הכרוכה בכך.

חקרתי שיטות ולמדתי את חקר התת מודע ובמהלך השנים נחשפתי לכלים שונים שאכן עזרו לי לקצר את זמן הטיפול

כאשר בשנים האחרונות אני עובדת עם שיטה מיוחדת שפיתחתי, שמשלבת כמה שיטות יחד והוכיחה את עצמה בעשרות מטופלים.

השיטה מקצרת את זמן הטיפול באופן דרסטי ומשחררת טראומה וחרדות בטווח זמן של עד שלושה טיפולים.

היום בנוסף למדריך שלי על מוגנות אותו אני רואה לעצמי שליחות להפיץ לכל אמא בעולם בכל שפה,

אני רואה לעצמי זכות וגם חובה להפיץ את הבשורה שלי לעולם:

ניתן להשתחרר מחרדות ופחדים בטווח זמן קצר בלי לשרוף זמן יקר ולשפוף כסף ללא הפסקה.

יש תוצאות מהירות – ההוכחות מדברות בעד עצמן.

אז הנה לכם 3 הדרכים להתמודד עם טראומה וחרדה

כלי א.

ברגע שהחרדה תופסת אותך פיזית את מבצעת את הפעולות הבאות – שמטרתן להעלים את התסמינים הפיזיים: אם את מרגישה כרגע שנכנסת לחרדה – מכל סוג, דמייני את עצמך לוקחת חצי לימון בכל יד וסחטי אותם היטב לתוך 2 כוסות (בדמיון, כן?) סחטת בכל הכח ? נרגעת ? את נושמת טוב, והסחרחורת חלפה!!

כלי ב.

איך הופכים את הפחד לבטחון?

דבר ראשון: זיהוי הרגש

אני שואלת את עצמי – מה אני מרגישה? איפה בגוף זה נמצא לי? כמה זה חזק מ-1 עד 10? כשאנחנו עוצרים וקודם כל יוצאים מ"הלחם או ברח" מרשים לעצמנו להיות בחויה – אז כבר הרגש יכול לפחות בעוצמתו.

כלי ג.

אפשר גם מצוא איזה דימוי לפחד לדוג' אני מרגישה את הפחד בבטן בעוצמה 5, והוא נראה כמו כדור קוצני שחור. עכשיו ננסה להזכר בחויה מיטיבה ומרגשת, או בדמות שנותנת לנו הרבה כח, ולחשוב איפה בגוף אני רוצה להניח את הזכרון הטוב הזה – זה נקרא מקום בטוח, נניח זכרון של סבא רך ואוהב – אני מעגנת אותו בלב. עכשיו אנחנו עושים מטוטלת – קצת שוהים בפחד בבטן, קצת הולכים למקום הבטוח – בלב, קצת פחד, קצת רכות ואהבה, מעט פה, מעט שם – ועכשיו איך את מרגישה? האם פחת הפחד?





לסיום - יקרה

כהוקרה שהורדת את המדריך
(חשוב לי לוודא שאכן הבנת אותו כראוי)

אני רוצה להעניק לך **במתנה**

שיחת יעוץ בשווי 250 ש"ח

ללא שום עלות

בה אשמח לדייק עבורך את השימוש בכלים היחודיים
כדי לגרום לך לחזור לחיים להפסיק להמנע -
מפעולות חשובות ופשוט להשתחרר!!!
לקביעת פגישה חייגי עכשיו:

0583257250

או השיבי במייל חוזר שם ומספר טלפון
ואצור איתך קשר בהקדם

באהבה

איטה אימר

עוצמות