חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

איך לצאת מרגעי שפל ולאסוף חזרה את הכוחות?

מדריך לחיזוק ולהעצמה אישית

מרגישה תשושה? חסרת אנרגיות? חסרת בטחון?
חשה כאילו הוציאו לך את כל האוויר מהמפרשים...?

את הרי יודעת שאת אישה מדהימה, עוצמתית ומצליחה.
למדת, התקדמת והתפתחת.
יש לך "קבלות" על יעדים ומטרות שהגשמת.
פשוט אין, אין עלייך...

אבל... כמו כל אישה, לעיתים יש רגעים בהם את מרגישה חוסר בטחון וחולשה.
פתאום את חווה ירידה משמעותית באנרגיה שלך.
לא פעם בבוקר את מתעוררת וממש, אבל ממש, לא בא לך לצאת מן המיטה ולאסוף את עצמך כדי להתמודד עם כל מה שנדרש ממך.
בטח חווית את זה שמישהו "זורק" לך איזה משפט, פוגע "בול" בנקודה רגישה ולפתע... בום!!
את מרגישה כאילו יצא כ ל האוויר מן הבלון שלך.
באותם רגעים -
גם אם את הכי מצליחנית בעולם...
גם אם בעלת תארים אקדמים רבים ורקורד מפואר,
את מרגישה פתאום קטנה, חסרת בטחון ונטולת כוחות.

ברור שאלו תחושות מאוד לא נעימות, וקשה להישאר איתן.
כאישה המודעת לעצמה, שכבר עברה לא מעט בחייה,
את נזכרת בכל מיני רעיונות שקראת עליהם בספרים שונים,
מנסה ליישם טכניקות וכלים שלמדת בסדנאות וקורסים,
עצות שקיבלת פה ושם - אבל לא תמיד הם עושים את העבודה....

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

אז מה לעשות ברגע כזה...?!!

או, טוב ששאלת.

יש לי בשבילך פתרון מדהים –

שאני מעניקה לך במתנה ממני מכל הלב!

איך לצאת מרגעי שפל ולאסוף חזרה את הכוחות?

מדריך לחיזוק ולהעצמה אישית

את המדריך הזה יצרתי עבורך ובשבילך.

שימוש במדריך החינמי יסייע לך לשוב ולהתחבר לעוצמה שבך,

להיזכר בכמה את גדולה מהחיים

ולהשיב לעצמך את האנרגיה והכוחות שלך!

בדרך פשוטה וקלה מאוד ליישום -

תוכלי לחזק את עצמך בכל רגע נתון באפקטיביות רבה.

אז מה כולל בעצם **המדריך?**

א. **משפטי חיזוק והעצמה: 10 משפטים קצרים, אשר ברגע שתאמרי אותם - תרגישי איך את חוזרת ומתמלאת בעוצמה ובכוח.**
כל משפט עומד בפני עצמו (-:
לכן, תוכלי לבחור האם להשתמש בכולם או לחילופין - להתמקד באלו מהם אשר "עושים לך את זה" במיוחד.

ב. **רעיונות שונים לשימוש ויישום אפקטיבי במשפטי החיזוק וההעצמה, כדי שתוכלי להפיק מהם את הערך המירבי עבורך.**

ג. **פתקים מעוצבים עליהם רשומים המשפטים, אותם תוכלי להדפיס, לגזור ולהצמיד בכל מקום שתבחרי וכן מס' פתקים ריקים, עליהם תוכלי לרשום משפטים נוספים כראות עינייך.**

אז, בואי... נצא לדרך!

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

איך לצאת מרגעי שפל ולאסוף חזרה את הכוחות?
מדריך לחיזוק ולהעצמה אישית

חלק א' - 10 משפטי חיזוק והעצמה

1. כל הכוח והעוצמה שבעולם נמצאים בתוכי.
2. מיום ליום הביטחון שלי מתעצם ושפע כלכלי אל חיי נורם.
3. אני בטוחה בעצמי ובדרכי. אני מתמקדת בדברים הנכונים והמדויקים לי.
4. אני מוקפת אל חיי אנשים אוהבים, תומכים ומפרגנים.
5. אני מתמודדת בהצלחה עם האתגרים שבחיי.
6. אני מצליחה בהתאמה את הכנסתי ומצליחה בכל אשר אני פונה.
7. מכל התנסות אני לומדת, צומחת ומתפתחת.
8. יש לי חיים נהדרים ואני מסופקת ומאושרת.
9. אני אישה רבת עוצמה ואני שולטת בחיי.
10. אני מבשימה את הייעוד שלי.

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

חלק ב' - רעיונות לשימוש אפקטיבי במשפטי החיזוק וההעצמה

10 המשפטים הכלולים בחלק א' של מדריך זה, הינם משפטים רבי עוצמה ומחזקים.
שימוש במשפטי החיזוק וההעצמה יסייע לך ב:

- **שיפור משמעותי של תחושת הכוח והעוצמה האישית שלך**
- **מילוי ה"מצברים" שלך ו"טעינת" אנרגיה,**
  בדומה לטלפון הסלולרי שלך... רק בלי קרינה מזיקה.
  וחשוב לא פחות מכך –
- אם לרגע קל שכחת, או שאת לא ממש חשה כך בשנייה זו...
  תקבלי באמצעות משפטי החיזוק וההעצמה
  תזכורת מיידית לכך שאת מיוחדת ומדהימה!

הארה מקדימה - ייתכן ובתחילה תרגישי שכל התהליך הוא מגוחך, טיפשי או סתם שהוא גורם לך חוסר נוחות. זה טבעי ולגמרי בסדר... גם אם בתחילה תחושי שאת מבצעת את הדברים באופן טכני לגמרי או מאולץ, עם הזמן כאשר תמשיכי ליישם את הכלי הזה - תרגישי בהדרגה שמשהו בתוכך נפתח, מתחזק ומתעצם. יחד אם זאת, חשוב שתתחילי לתרגל את השימוש במשפטים גם אם כרגע די טוב לך ואת מרגישה שהכל (לפחות הרוב) בסדר, זאת מכיוון שברגעי משבר יש לנו נטייה לשקוע ותגובותינו נהיות אוטומטיות. אם משפטי החיזוק וההעצמה כבר יהיו מוטמעים בתוכך בעקבות השימוש התדיר בהם, אזי גם ברגע קשה תוכלי "לשלוף" אותם - וכך תחושי חזקה ועוצמתית יותר ב"זמן אמת", מאתגר ככל שיהיה.

אז איך תוכלי להפיק את הערך המירב ממשפטי החיזוק וההעצמה?

א. בחרי את המשפטים שמדברים אלייך במיוחד.
כאמור, כל אחד ממשפטי החיזוק וההעצמה עומד בפני עצמו.
אין פה נכון/לא נכון, שווה יותר/שווה פחות, מתאים/לא מתאים,
יש רק את מה ש**מדבר אלייך ונכון לך באופן אישי**.
לכן, בשלב ראשון מומלץ לקרוא את כל המשפטים ולחוש לאילו מהם את מתחברת במיוחד.

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

באופן טבעי, יש בדרך-כלל משפטים מסוימים אשר "**מדליקים**" **אותך** במיוחד,
משפטים אשר כשאת קוראת אותם או אומרת אותם לעצמך -
הם גורמים לך לתחושה של **wow.**
סמני לעצמך אילו משפטים הכי "**עושים לך את זה**".
אני ממליצה לך לאמץ לפחות משפט אחד שאליו את מתחברת **במיוחד**,
אשר "ילווה" אותך במשך היום ובעת הצורך. לדוגמא, המשפט האהוב עלי ביותר הוא הראשון
ברשימה: "**כל הכוח והעוצמה שבעולם נמצאים בתוכי**" והוא מלווה אותי כבר שנים רבות.

ב. שינויים ותוספות מתקבלים לגמרי בברכה.
זכרי שאין פה שום משפט חקוק בסלע או "קדוש"...
תרגישי חופשי **לשנות** את משפטי החיזוק וההעצמה ככל העולה על רוחך,
להתאים ולדייק אותם אלייך אישית, **ואף להוסיף** עוד משפטים כיד הדמיון הטובה עלייך.
הם גם יכולים להיות ציטוטים מתוך ספרים, ירחונים, מן המקורות...
הדבר החשוב ביותר הוא שהמשפטים יהיו מדליקים ו"מעירים" **אותך**.
זוכרת? אין נכון/לא נכון וכו'... יש רק את מה שעובד בשבילך.

ג. מתי כדאי להשתמש במשפטי החיזוק וההעצמה?
בעיקרון, את יכולה להשתמש במשפטי החיזוק וההעצמה בכל עת. אל לך לחשוש מהפרזה,
שכן בכל הנוגע להעצמה - אפשר בלב שקט לומר: "כל המרבה, הרי זה משובח".
יחד עם זאת, זמנים שמומלצים במיוחד לשימוש במשפטים:
* עם יקיצתך בבוקר, רצוי עוד בזמן שאת עדיין במיטה
* כשאת הולכת לישון בלילה, ואם גם מתאפשר לך לנוח מתישהו במהלך היום
(המהדרין קוראים לזה שנ"ץ=שנת צהרים) – רצוי גם אז.
* כשאת מרגישה ירידה באנרגיה שלך, תשושה, עייפה או פגועה מכל סיבה שהיא.
* כשאת לחוצה, מתוחה/חוששת/דרוכה לקראת ו/או במהלך סיטואציה מסוימת,
כגון: שיחה משמעותית, פגישה חשובה, בדיקה רפואית... וכן הלאה.
* **וכמובן - בכל רגע בו את מרגישה צורך!**

ד. <u>איך להשתמש במשפטי החיזוק וההעצמה?</u>

הרעיון העיקרי – הוא פשוט: ***לומר את המשפטים אשר מחזקים ומעצימים אותך!***
את יכולה לבחור האם להגיד אותם בלב, בלחש או אולי דווקא בקול רם –
בהתאם לסיטואציה בה את נמצאת...

<u>המלצה חמה ממני</u>:

בזמן שאת אומרת את משפטי החיזוק וההעצמה - **הניחי את שתי ידייך על הלב או במרכז הבטן בין החזה לטבור - באזור הנקרא מקלעת השמש**, או יד אחת על הלב ויד שנייה על מקלעת השמש.
2 אזורים אלו הם מרכזים אנרגטיים חשובים בגופנו. אמירת המשפטים בצרוף הנחת ידייך על אזור/ים אלו, תיתן לך מימד נוסף של חיזוק והעצמה. אם תרצי, תוכלי אף לדמיין שמתוך כפות ידייך יוצאים גלי אנרגיה בצבע כלשהו לבחירתך, אשר זורמים לאותם מקומות בגופך ובנפשך אשר הם אלו הזקוקים במיוחד לחיזוק באותו רגע.
במיוחד בשבילך - אני מצרפת ממש בחלק ג' של המדריך פתקים מעוצבים עם משפטי החיזוק וההעצמה אותם תוכלי להדפיס, לגזור ולהצמיד למקומות שתבחרי בבית, בעבודה, ברכב ובכל מקום נראה לך מתאים עבורך, כגון: על גבי המראה בחדר האמבטיה ובחדר השינה, על שידה ליד מיטתך, על המקרר, על אריחים במטבח, ברכב, על גבי לוח שעם במשרד/בבית, ביומן, על צג המחשב וכן הלאה.
אם תרצי, את יכולה ליצור לך מעין **<u>טקס פרטי משלך</u>**, שבו את חוזרת ואומרת את המשפט שבחרת באיטיות - 3 פעמים ברצף. את ה"טקס" ניתן לקיים במיטה בבוקר ו/או בערב, מול המראה, לפני/בעת סיטואציה מלחיצה ועוד.
ככל **שתיישמי ותתרגלי** יותר את המשפטים שמדברים אלייך, תיווכחי עד כמה משפט קטן - סך הכל כמה מילים... יכול לעשות **הבדל גדול בתחושה, במחשבה וכן בהתנהגות שלך**!

לפני סיום... ברשותך, כמה מילים בקצרה עלי...
שמי חלי פודה ואני מאסטר רייקי העוסקת בהנחיית סדנאות ובטיפולים.
כבר שנים שיש לי הזכות לפגוש אנשים, במיוחד נשים אך עם הזמן גם יותר ויותר גברים, ולסייע להם ברכישת כלים עוצמתיים, אפקטיביים ופשוטים אשר באמצעותם הם משפרים את הבריאות ואיכות החיים שלהם ושל יקיריהם.
אני אדם פרקטי מטבעי, אשר למד "על בשרו" שבמבחן התוצאה – זה פשוט עובד...

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

מכיוון שאני מאמינה ש**חשוב יותר לתת חכה מאשר דגים**... הסיפוק הכי גדול שלי הוא שמשתתפים בסדנאות הרייקי שלי אכן **מיישמים את הכלים בחייהם ונהנים מן הפירות**!
אני מזמינה אותך להיכנס לאתר שלי וכן לדף שלי בפייסבוק ולהיות איתי בקשר...
את מוזמנת בכיף לכתוב לי למייל: holistic@chellypo.co.il או לטלפן אלי לטל' 054-5256509.

אני מקווה שמדריך זה יעשיר, יחזק ויעצים אותך!
זכרי תמיד ש**כל הכוח והעוצמה שבעולם נמצאים בתוכך...**
אשמח לעמוד לרשותך בכל עת ♥

חיבוק חם ואוהב ממני,
חלי

בעמודים הבאים תמצאי את **חלק ג' של המדריך הכולל הפתקים המעוצבים אותם תוכלי להדפיס, לגזור ולהצמיד למקומות שתבחרי בבית, בעבודה, ברכב ובכל מקום** שנראה לך מתאים עבורך, כגון: על גבי המראה בחדר האמבטיה ובחדר השינה, על שידה ליד מיטתך, על המקרר, על אריחים במטבח, ברכב, על גבי לוח שעם במשרד/בבית, ביומן, על צג המחשב וכן הלאה.
כמו-כן, תמצאי **מס' פתקים מעוצבים ריקים, בהם תוכלי לרשום בעצמך משפטים** שחיברת או שאת מצטטת ממקורות נוספים, אשר אף הם מחזקים ומעצימים אותך.

holistic@chellypo.co.il טל' 054-5256509
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

חלק ג': להלן פתקים מעוצבים להדפסה, גזירה והדבקה, לשימושך (:

כל הכוח והעוצמה
שבעולם נמצאים
בתוכי.

מיום ליום הביטחון
שלי מתעצם ושפע
כלכלי אל חיי נורם.

אני בטוחה בעצמי
ובדרכי.
אני מתמקדת
בדברים הנכונים
והמדויקים לי.

אני מנמנת אל חיי
אנשים אוהבים,
תומכים ומפרגנים.

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

אני מתמודדת
בהצלחה עם
האתגרים שבחיי.

אני מצליחה בהתמדה
את הכנסתי ומצליחה
בכל אשר אני פונה.

מכל התנסות אני
לומדת, צומחת
ומתפתחת.

יש לי חיים נהדרים
ואני מסופקת
ומאושרת.

טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

חלי פודה
מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים

אני אישה רזת עוצמה
ואני שולטת בחיי.

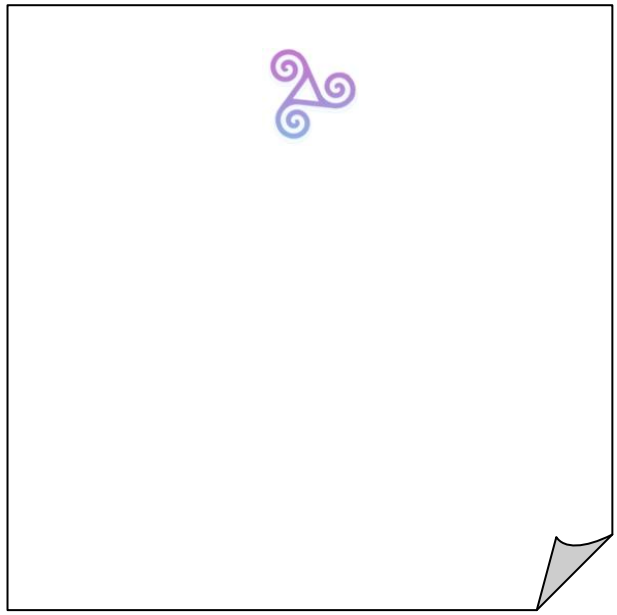
אני מגשימה את
הייעוד שלי.

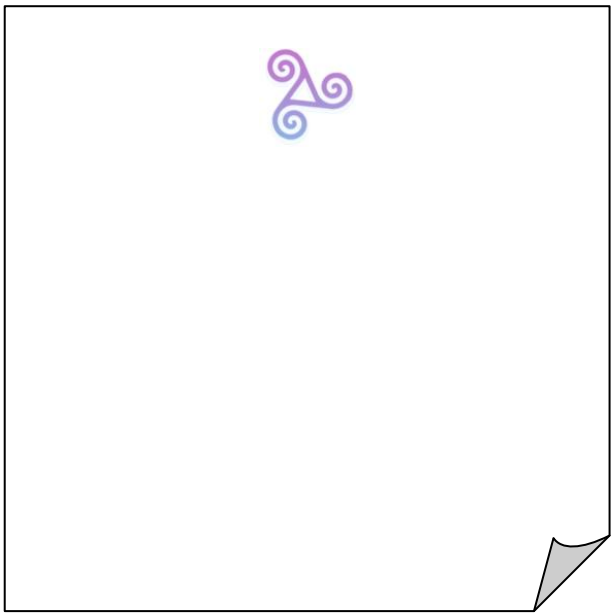
ופה בהמשך, יש פתקים מעוצבים ריקים, עליהם
תוכלי לרשום משפטי חיזוק והעצמה נוספים, כראות עינייך (:

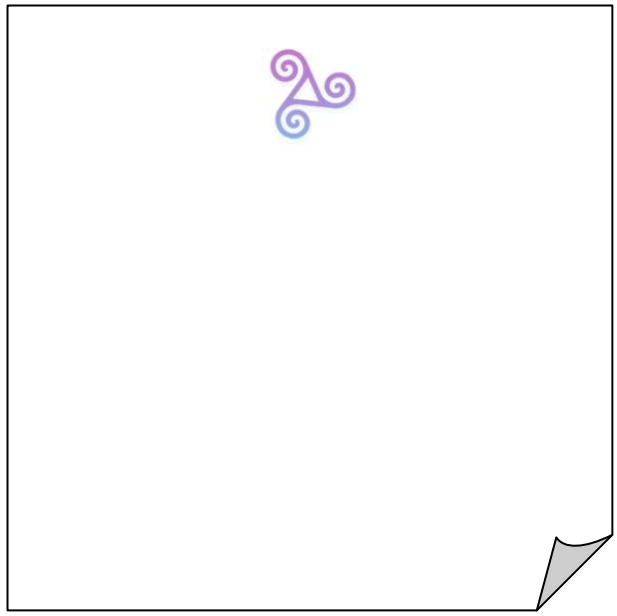
טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il
www.chellypo.co.il

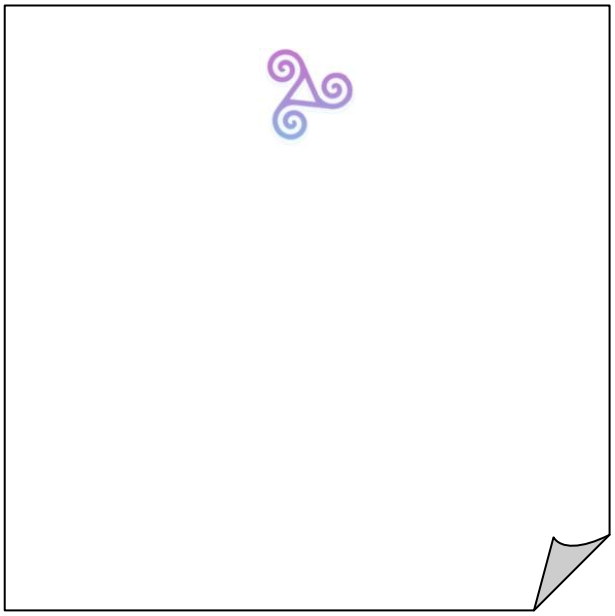
חלי פודה

מאסטר רייקי - סדנאות וטיפולים









טל' 054-5256509 holistic@chellypo.co.il

www.chellypo.co.il