**דוח מספר 4 – נטע כהן (תרגול סשיין עם מתאמנת ר')**

1. מטרת הסשיין – מדובר במתאמנת שנמצאת בתהליך כבר מספר חודשים והרגשתי קצת תקיעות בתהליך. החלטתי ליישם במפגש האחרון את מודל BE, DO, HAVE ולשלב עוגנים וכלים להרפיה.
2. רקע: בת 32, זמרת, שחקנית ויוצרת. נמצאת באימון במטרה להתפרנס מפרפורמנס בהנאה, תוך נינוחות מהדרך, סדר וארגון.
3. המתאמנת מדווחת על התנהלות של ריצוי, התפרסות, חוסר הערכה עצמית – מרגישה שבסיטואציות מול אנשים אחרים היא מרגישה "לא שווה" ונחותה ומנסה לפצות ע"י "התנחמדות" שגורמת לה להרגיש לא טוב עם עצמה.
4. במהלך תשאול הגענו לאמונת ליבה שלילית שמביאה לתוצאה הלא רצויה - "אני חלשה", "אני נחותה".
5. הסברתי על מודל **BE, DO, HAVE** שמסביר שבעקבות הלך הרוח של "אני חלשה" מתקבלות תוצאות של ריצוי, התרפסות והתנחמדות וכדי לשנות את התוצאות (DO, HAVE) צריך לשנות קודם את ה-BE.
6. דרך שיחה על סיטואציות של הצלחה, המתאמנת בחרה הלך רוח חדש שהיא רוצה לתרגל אותו השבוע:

"אני שלמה כמו שאני":

אני אוטוסטרדת מהות. אני בעלת רצון לשרת את עצמי וגם להיות בתשומת לב לערך שאני נותנת וגם ולהטיב עם האנשים שסביבי.

התחושה שזה עורר בה – התרחבות

דיברנו על **עיגון** הלך הרוח (כשמזהה שהיא בהלך הרוח הרצוי בסיטואציות) ע"י תנועה שבחרה יחד עם משפט: "אני מהממת כמו שאני" בריקוד ותנועה זורמת

1. דיברנו על זיהוי הרגע שתחושת הכיווץ מופיעה בגוף בסיטואציות (תחושה שנובעת מהלך רוח של "אני נחותה") ותירגלנו **נשימות ואת מודל ההרפיה של גייקוסבון** ככלים שיוכלו לשנות את הלך הרוח הלא רצוי ברגע שהוא משתלט.
2. **התובנות שעלו למתאמנת מהמפגש:**  אני אדם שלם וזה טבעי שעולות לי תחושות לא פשוטות, אני נינג'ה וזה בא לעזור לי לגדול, אני בוחרת להכיר בצד האנוכי שלי יחד עם הצד שרוצה לעשות טוב לאחרים.

החלק של הכאב שקיים בי – לוקח מאחרים והחלק של המהות שבי – נמצא בנתינה לאחרים. וככה אני שלמה.

המתאמנת לקחה על עצמה משימה – להיות בתשומת לב כל יום על סיטואציות שהיתה בהלך הרוח "אני שלמה" ולשתף אותי בסוף כל יום בהודעה.

1. במפגש הבא חשבתי להמשיך לחזק את ה-BE החדש ולעשות עבודת חלקים – לברר מה הכוונה החיובית של כל חלק.

אני מתלבטת אם שני החלקים הם "אני נחותה" ו"אני שלמה". או "יש בי כאב" ו"יש בי נתינה".