**אתי – פגישה מספר 8**

אתי הגיעה היום לפגישה מאוד מרוצה ומסופקת, היא מרגישה הרבה יותר שלמה עם עצמה עם פחות קונפליקטים ופחות לחצים.

היא הספיקה להיות בשבוע שעבר בסדנת מיצים והתחילה דיאטה שגם מיטיבה עמה.

כמו כן, פגשה לאחר חודשים רבים את המאהב שלה, והבינה שכלל לא היתה מאוהבת בו, אלא הצורך שלה בחופש גרם לה לברוח למקום הקל הזה, ולאחר הפגישה עמו, הבינה כמה נכונה לה הזוגיות עם בעלה.

כמו כן היא גם בהשלמה לגבי הטיול עם אמה ומשפחתה ל-11 יום, החל ממחר ללונדון. והיא מאוד רוצה שנתחיל לאחר הפסח להתאמן על המטרה האימונית שלשמה הגיעה לאימון והיא יצירת עסק ליצור בגדי ספורט.

לאחר ההדרכה שקיבלתי שיש לחזק את היסודות אני גם מרגישה שאתי במקום הרבה יותר שליו ובטוח והיה נראה לי ממש עיתוי נכון לתרגל איתה "לידה מחדש".

לאתי כמה אמונות יסוד – ליבה – שעבדנו עלייהם בשבועות האחרונים – חוסר האמונה שלה בעצמה, כמו כן התחושה שאין לה חופש, והאמונה השלישית היא שאין מתייחסים אלייה כאשר היא מדברת.

הזמנתי אותה לשכב על הספה כאשר ראשה למרגלות כרית נעימה וכיסיתי אותה בשמיכה רכה. הנמכתי את המיזוג, ונתתי לה הסבר קצר פסיכוחינוכי על התהליך, היא הסכימה איתי שהעיתוי לא יכול להיות כל כך מתאים כמו היום.

הנחיתי אותה למשאב את עצמה לאחר שהדלקתי נרות ריחניים ועמעמתי את האורות בחדר.

אתי דייקה 3 משפטים קצרים שחזרתי עלייהם במהלך התרגיל, אני מאמינה בעצמי, אני בדרך אל החופש שלי, והנוכחות שלי מרשימה.

כמו כן שאלתי אותה לגבי מגע – והיא אכן אישרה לי לגעת בה.

הנחיתי אותה – והיא מאוד שיתפה פעולה.

יכולתי להבחין שהיא אכן מתמסרת לתהליך.

לכשסיימנו את התהליך אתי שיתפה אותי שהיא שאכן הרגישה מאוד עטופה ומאוד רגועה, והיתה אף תחושה של חידלון – כאילו משקל גופה שלא היה כלומר הצליחה לשחרר לגמרי ולהתמסר.

המשפטים החדשים נראו לה מאוד אותנטיים (בתחילת התהליך חששה שאם עדיין אינה מאמינה בהם ב-100%) אזי זה יפריע לה – לאחר בדיקה במהלך ההנחיה היא הרגישה איתם ממש טוב.

אני מכירה את התהליך הרבה מאוד שנים והיתה לי בעייה איתו עד היום – חייבת לציין שהצורה שהתהליך הועבר היום – היה גם לי מאוד מעצים ומחזק ולכן אפשר לי להעביר אותו הלאה.

תודה רבה