**פגישה מס 2 – דניאלה**

דניאלה הגיעה היום לפגישה השניה שלנו לבושה ומתוקתקת, החמאתי לה על ההופעה, היא ספרה שהגיעה אליי בפעם הראשונה – מאוד נסערת וחרדה – ועם פיז'מה.

כמו כן, כבר הצליחה להתבונן על החיים בפריזמה חדשה ואחרת, נתנה הרבה יותר מקום לבן זוגה, יותר הקשיבה, ופחות היתה עוקצנית ופוגענית.

עשינו את שאלון תוצאה מעצימה – והבנו הרבה מאוד דברים:

דניאלה עברה 4 חוויות מאוד קשות – שהשאירו חותם על אישיותה. נטישה של הורה, פרידה קשה מבן זוג, בדידות – וחיים לבד בתקופת הצבא, ותאונת דרכים קשה.

ישנן הרבה מאוד אמונות יסוד – מעכבות – כמו "לא מאמינה לא סומכת, לא שייכת ועוד"

כמו כן דברנו על מיינדפולנס – וכן על הרפיות וגייקובסון – שהיא תתרגל בשבוע הקרוב.

כמו כן יש לה ADD – היא אובחנה בגיל צעיר ולוקחת ריטלין. דחיינות והתפרצויות זעם – תופעות ידועות להפרעת קשב וריכוז.

מטרות אימוניות אחרות שעלו כמעט כולן מדברות על הורדת רף הרגישות, פחות דרמתיות, התפרצויות, להצליח לישון ללא כדורי שינה.

שיפור המערכת הזוגית, שתהא מושתתת על יותר אמונה.

לגבי רווחים משניים – במקום להתמודד אני נוטלת כדורי שינה והרגעה ומעשנת וויד.

הדבר הראשון שעושה אחרת השבוע בעקבות השיחה שלנו – היא רושמת 10 משאבים חיצוניים ו-10 משאבים פנימיים. (שיהיו לה יותר ישימים)

והדבר השני – מביאה יותר רוך והבנה לזוגיות במקום לעקוץ.

היתה פגישה מאוד טובה, בפגישה הבאה נתחיל ממש לעבוד על הילדות "אקומי".