

FUCK IT

TIME TO CLAIM

THE LOVE YOU
DESERVE

יוצרים זוגיות

איך להפסיק
להתפשר, לשחרר
את הפחדים
ולהפוך לגרסה
הכי ראויה שלך?

10
הבאגים
שמונעים ממך
להיות בזוגיות

מפסיקים לשחק!

הגיע הזמן להיות

ראויים
לאהבה

הצד שלו ♀ הצד שלה
תקשורת, יחסים וזוגיות

מה במגזין

מהי זוגיות מאושרת

- המתכון הפנימי להיות אישה שהיא שווה
- הצד שלו, הצד שלה

10 הבאגים שלה

1. להוכיח במקום לנכוח
2. חזות חזקה בפנים בודדה
3. מתאימה את עצמך
4. שותקת כדי לא להרחיק
5. מתפקדת ולא מתמסרת
6. מונעת מפחד ולא הוויה
7. מאמינה שמהשוו בך מקולקל
8. שיבחרו בך במקום לבחור
9. לא מציבה גבולות ברורים
10. לא סומכת על האינטואיציה



מה במגזין

10 הבאגים שלו

1. להוכיח במקום לנכוח
2. משחק חזק ובפנים לבד
3. לא נאמן לעצמך
4. שותק כדי לא לאבד
5. מתפקד ולא מתמסר
6. מונע מפחד ולא מבחירה
7. מאמין שאתה לא מספיק
8. מחכה לאישור במקום לאשר
9. לא מציב גבולות רגשיים
10. לא מקשיב לאינטואיציה



בצד שלי, אני דן

שנים הרגשתי שאני לא מספיק שווה. בחרתי בנות זוג ומערכות יחסים מתוך מקום של חוסר ערך. ניסיתי לרצות, להקטין את עצמי, לשתוק כשכעסתי, ולקוות שמישהי סוף סוף תראה אותי. שילמתי על זה מחירים כבדים בביטחון העצמי, בתחושת הערך שלי ובזוגיות שפשוט לא עבדה, יצאתי לעשרות דייטים פגשתי המון נשים מאוד איכותיות ושום דבר לא יצא מזה. חשבתי שנשים הן הבעיה, אבל מה שבאמת היתה הבעיה זה אני, חוסר הערך הפנימי שלי ואפס הבנה מה נשים באמת רוצות. עד שלא קלטתי את זה במציאות שום דבר לא השתנה. יצאתי לעשרות דייטים אבל, פשוט הייתי באותו דייט שחזר על עצמו עם עשרות נשים שונות.



THE LOVE YOU DESERVE

בצד שלי, אני נוגה

גם אני חייתי בתחושה שאני לא שווה מספיק. הסכמתי לחיות בזוגיות שלא מתאימה לי, התפשרתי קיבלתי פירורים, נשארתי במקומות שידעתי שהם לא נכונים לי רק כי פחדתי שלא יאהבו אותי אם אבקש יותר. שילמתי על זה מחיר כואב ויתרתי על הגוף שלי, הכסף שלי על כל מה שחשוב לי בחיים ויתרתי לעצמי ועל עצמי על החלומות שלי, ועל האהבה שרציתי באמת. עד שהבנתי, שאף אחד לא באמת עושה לי שום דבר שאני לא מאפשרת לו לקרות. המתכון שלנו הוא קריאה אמיתית לשבור את הדפוסים האלה. הוא הדרך שלנו ושלכם להרגיש ראויים באמת, לבחור אחרת, וליצור אהבה שמבוססת על ערך, עוצמה ובחירה מודעת גם בפרק ב' של החיים.



ALL YOU NEED IS LOVE

היינו שם, כאבנו, החלמנו ונשארנו בחיים לספר על זה, אתם לא באמת צריכים לעשות את כל הטעויות לבד ולשלם מחירים עד שתבינו את הטעויות, מזמינים אתכם ללמוד מהטעויות שלנו. השקענו את הלב ואת הנשמה במדריך הזה, מתוך ידיעה שהוא ייתן לכם המון ערך, תהנו, שלכם באהבה. נוגה ודן.

מה היא בעצם זוגיות מאושרת



זוגיות מאושרת היא לא חלום רומנטי מהסרטים. היא גם לא מבוססת על אשליה, או על משחק תפקידים שבו כל אחד מסתיר את החולשות שלו בתקווה לא לאבד את הקשר.

זוגיות מאושרת היא המקום שבו אפשר פשוט... להיות. להיות אותנטי בלי מסכות, בלי זיופים, בלי להעמיד פנים שאני משהו אחר רק כדי למצוא חן.

זו זוגיות שבה אני מרגיש בטוח לומר את האמת שלי גם כשהיא לא נוחה, גם כשהיא חשופה. זו מערכת יחסים שבה אני לא צריך להילחם על זה שיראו אותי כי כבר רואים את מי שאני בול כמו שאני. זו אהבה שבה אין צורך במניפולציות או שתיקות רועמות כי יש תקשורת, הקשבה, והרבה רצון להבין, לחוות להיות...

זוגיות מאושרת לא אומרת שאין קונפליקטים או אתגרים, אבל היא כן אומרת שיש מקום לכל הרגשות גם לפחדים, גם לכעס, גם לעצב.

היא מבוססת על אמון עמוק, על נוכחות אמיתית, על קבלה, על אותנטיות, חיבור, קירבה ואינטימיות פיזית ורגשית.

זה קשר שבו אני לא נדרש להצטמצם כדי להתאים. זה חיבור שבו שני אנשים מביאים את עצמם כמו שהם. עם העוצמות, עם הפגיעות, עם החלומות, ועם הפצעים. וזה כל ההבדל.

כי כשיש מקום לכל מי שאני יש מקום לאהבה אמיתית לגדול.



נ.ב. אם מעניין אתכם
מעבר לקריאת הלב
ולחיבור אלינו לדעת מה
אנחנו עושים בחיים, כדי
לקבל ביטחון שאתם לא
קוראים שני הזויים אז

...

הצד שלו:

נעים להכיר אני דן טימור (מביא את נק'
המבט הגברית)
מאמן טרנספורמטיבי, מחבר הספר
"להיות מאושרת בזוגיות", מטפל בתטא
הילינג, חי את עולם הדייטינג שנים,
נפגעתי ממנו, חקרתי אותו לעומק,
פיצחתי אותו, יצרתי שיטה אפקטיבית
ליציאה מהלופ שבעזרתה מצאתי
אהבה, והיום אני מעביר את זה הלאה
ועוזר לנשים לצאת מעבדות לחירות,
לצאת מהלופ של דייטים מתסכלים
ולמצוא זוגיות מאושרת.

הצד שלה:

הצד שלה - נעים להכיר אני נוגה וידר
(מביאה את נק' המבט הנשית)
מומחית למיתוג ולשיווק יצרתי.
בעלים של Up-Grade ביה"ס למצוינות
בחיים ובעסקים, יוצרת שיטת
IN&OUT מקימת פורטל
"הצד שלו הצד שלה".

יש לי חברת מיתוג לעסקים אני
הילרית, מתקשרת, מטפלת בתטא
הילינג, חיה את פרק ב' בזוגיות
מפתיעה ועוזרת לאנשים לעשות
טרנספורמציה פנימית, לחזור לסנטר
הפנימי שלהם לחיות ב alignment
לבנות את המוניטין של המותג שלהם
מחדש מתוך חיבור פנימי והבנת מסע
הנשמה. מלמדת אנשים להפוך
שליחות חיים למותג מצליח ולעסוק
מרוויח



HIS SIDE

והפסדתי זמן יקר – שנים של ניסיון להבין "מה לא עובד". השקעות של כסף, אנרגיה, שעות שינה, שמחות שלא חגגתי. אבל המחיר האמיתי היה בזהות – בזה שוויתרתי על החלקים האמיתיים שבי, בניסיון להיות מישהו אחר.

אז הגיע רגע הטרנספורמציה

היה בוקר תל אביבי שבו אמרתי לעצמי: "יש לך שתי ברירות לוותר או להפוך את זה לפרויקט". בחרתי באפשרות השנייה. יצאתי לדרך ארוכה, לא מושלמת, אבל שלמה. למדתי שאין טעויות יש למידה, שמה שעוצר אותי הוא לא חוסר ידע, אלא אמונות מגבילות בתת המודע.

הבנתי שהמשחק האמיתי הוא לא רק "מה לעשות", אלא "מי להיות". שהאנרגיה שלי, ההוויה שלי, משפיעה יותר מהכול. עברתי מ-מיקוד שליטה חיצוני ל-פנימי, מהאשמות חוזרות ונשנות ל-מנהיגות נועזת של עצמי, מ-אימון חיצוני ל-ללקיחת אחריות מבפנים.

כששיחררתי שליטה באמת – אז התחולל שינוי. התחברתי לגרסה חדשה שלי. אותנטית. נוכחת. אמיצה רגשית. מושכת, לא כי היא מנסה, אלא כי היא בוחרת. יצרתי את עצמי מחדש.



כשלא הייתה לי זוגיות מה זה אומר שלא הרגשתי שווה?

כשלא הייתה לי זוגיות, האמנתי שמהשוו בי "דפוק". הרגשתי שלא משנה כמה אני משקיע, לומד, מצליח, אני לא שווה באמת אם אף אחת לא בוחרת בי. היה בי קוד מקולקל בתכנות של תת-המודע: בלי אהבה, אני חסר ערך, אני אפס, אני שונה, אני לא כמו כולם.

במקום להבין שאני שלם מעצם

היותי, חשבתי שאני "כישלון". לא ראיתי ברווקות שלי מצב זמני אלא זהות. כאילו זו עדות שאני לא מספיק. בלי זוגיות – מה אני בכלל שווה? מה הטעם?

מה עשיתי כדי להוכיח לעצמי שאני לא שווה?

עשיתי הרבה. כלפי חוץ נראה שהכול דופק למדתי הנדסה, עבדתי באל על, רכבתי על אופנוע. אבל מבפנים חייתי במעגל זדוני. כל ניסיון להכיר הסתיים בתסכול. כל דחייה הייתה תחקיר אירוע עם אותה מסקנה: אני הבעיה.

הייתי חנון ביום, חיית מסיבות בלילה. השקעתי בקורסים, טקטיקות, ספרים אבל עשיתי את זה מתוך פחד. מתוך מטרה לתקן את עצמי כדי להיות ראוי, לא מתוך אהבה לעצמי.

ניסיתי להיות מישהו אחר יותר כריזמטי, יותר מעניין, יותר "מה שנשים רוצות". אבל בפנים? רק התרחקתי מהאותנטיות שלי. מהחיבור האמיתי למה שאני באמת רוצה ומה אני צריך להיות בשבילי. ומהם המחירים ששילמתי?

שילמתי הרבה. נפשית, הייתי מותש.

עייף מדייטים, מדחיות, מהתחושה שזה "תמיד אותו הסרט". מבחוץ זה נראה שאני מתקדם, אבל בפנים – חוויתי ריקנות, חוסר שקט, ספקות בלתי נגמרים.

HER SIDE

כשהחלטתי לפרק לילדים שלי את החיים ולפרק את המשפחה, עשיתי את הבחירה הכי מטורפת והכי נכונה שעשיתי לעצמי.

לא ידעתי אז להסביר למה. רק ידעתי שהלב שלי כבר לא יכול לשקר.

נכנסתי לעולם הפנויים והפנויות בלי מושג לאן אני נכנסת. אמרו לי: "הגברים שם הזויים", "כולם חרמנים", "זה שוק בשר". אבל אני לא פגשתי את הסיפורים. פגשתי בני אדם.

הדייטים שלי היו עם גברים ליגה חכמים, אינטליגנטים, מצליחים, מצחיקים, מחויבים. הם היו שם, באמת. וגם אני. אבל משהו... לא קרה.

ואז זה היכה בי:

לא משנה כמה גברים מרשימים אני אפגוש אם אני לא פנויה מבפנים, שום דבר לא יקרה באמת.

הבנתי שאני עם כל הפצעים, עם הפגיעות ועם כל הטראומות שאיתי ורק אני היא זו שעומדת ביני לבין האהבה שאני כל כך רוצה.

במעמקי התודעה שלי הייתה אמונה סמויה, חזקה:

אהבה = מוות.

שאם אני באמת אתמסר, אם אני שוב אתן את הלב שלי, אני אמות. לא פיזית, אולי. אבל רגשית כן. מבחינתי, להיות בקשר זה אומר לתת את כולי עד שאני לא נשארת.

עד שאין אותי.

עד שאני לא נושמת.

וככה חייתי.

נכנסתי למערכות יחסים ונתתי את כל כולי.

עד שלא נשאר לי אותי.

וזה לא משנה כמה הגבר מדהים.

אם אני לא נשארת איתי הקשר לא יחזיק, הבנתי, שאני לא אסכים לעולם להיות בקשר שייקח לי את החופש להיות אני.

אף אחד מהגברים המדהימים שיצאתי

איתם לא באמת היה הבעיה, (וכן

פגשתי כמה גברים עם הרבה בעיות...)

אבל האמת היא: שאני הייתי הבעיה.

אבל אז קרה משהו אחר.

לא בריחה. לא שיפוט. **אלא בחירה.**

בחרתי לצלול פנימה.

לחפור עמוק.

להבין למה אני חושבת שאהבה מסוכנת.

למה כל פעם שאני פוגשת גבר מדהים

ושווה שממש רוצה אותי אני מתרחקת.

למה אני מרגישה שאני חייבת להיעלם

כדי שהוא יישאר. **יצאתי למסע.**

התחלתי לשחרר אמונות ישנות, דפוסים

מקולקלים, זהויות שלא באמת שלי.

למדתי איך נראית זוגיות שיש בה

אותי.

איך נראית אהבה בלי לוותר על עצמי.

והיום?

היום אני בזוגיות מרגשת.

כזו שיש בה מקום למי שאני באמת.

כזו שבה אני לא צריכה לוותר על עצמי

כדי להיות נאהבת.

יש לי ביטוי. יש לי את החופש להיות

אני.

ומסתבר שאהבה, בניגוד לכל מה

שחשבתי היא לא מוות.

אהבה היא חיים.

ואהבה אמיתית מתחילה

כשאנחנו מסכימים

להישאר.



10 באגים תודעתיים
שמרחיקים אותך מהווקטור
הזוגי

ואיך לעשות GO לתכנות הישן,
וליצור את עצמך מחדש כאישה
שראויה לאהבה.

המתכון הפנימי להיות
אישה שהיא

שווה.

את מנסה להוכיח במקום לנכוח
Proving Instead of Being

הבאג:

את פועלת מתוך הקוד המקולקל:
"כדי שיראו אותי אני צריכה להרשים".
את משקיעה את כל המשאבים שלך
בליצור עניין, להיות מושלמת, להיראות
מושכת מבחינה חיצונית, עסקית,
כלכלית, ספורטיבית, מבחינת הקריירה
ומבחינת התוצאות שלך בחיים במקום
להרגיש שלמה מבפנים.

התוצאה:

את משדרת לתת המודע שלו תדר של
"אני לא מספיק".
הוא לא יודע להסביר למה, אבל משהו
מרגיש לא אמיתי.
וגם את? מותשת מלשמור על הדמות.

הטרנספורמציה:

מעובדת של האגו לאישה נוכחת. אישה שיודעת שהיא שווה לא צריכה להוכיח
את זה. היא פשוט קיימת. שלמה. רגועה.
היא מבינה שהוויה היא בסיס פנימי, לא הצגה.

שאלת עומק:

**האם אני כאן כדי להיבחר או כדי לבחור? ואיך זה נראה
כשאני נבחרת?**



Proving Instead of Being



את שומרת על חזות חזקה ובפנים בודדה Tough on the Outside, Lonely Inside

הבאג:

לימדו אותך שלהיות זקוקה זה להיות חלשה.
אז את מחזיקה מעמד, לא מבקשת, לא נשענת.

התוצאה:

**את סופגת הכול פנימה בלי שיהיה מי
שיחזיק אותך.**

הגברים שאת פוגשת לא מרגישים שיש להם
מקום להיות משמעותיים עבורך. הם לא יודעים
באמת איך לגרום לך להיות מאושרת כמו שאת
רוצה.

הטרנספורמציה:

להיות רכה זה לא לוותר, זה אינטגרטיבי רגשית.
דווקא הפגיעות שלך יוצרת קרבה. עוצמה וביטחון.
כשאת אומרת "אני צריכה אותך" את נותנת לו תפקיד שהוא
יכול לבחור בו. את מאפשרת לו להיות הגבר שלך.



שאלת עומק:

**האם אני כאן כדי להיבחר או כדי
לבחור? ואיך זה נראה כשאני
נבחרת?**

את מתאימה את עצמך במקום להישען פנימה Shapeshifting Instead of Soul-Rootin

הבאג:

יש לך תכנות שמעדיף להתאים את עצמך מאשר להיות נאמנה לעצמך.

את כל כך רגילה "לקרוא את החדר" ששכחת לקרוא את עצמך.

התוצאה:

כל מערכת יחסים מרגישה כמו הצגה. זה מתיש אותך. ובסוף את רוצה לברוח, לא ממנו אלא מעצמך בתוך הקשר.

הטרנספורמציה:

להיות עמדה עבור עצמך.

לא עוד תוכנית ריצוי ולא מסכה אלא מצפן פנימי. כשאת נאמנה לעצמך את מסננת מתוך אהבה את מה שלא מתאים לך.



שאלת עומק:

מה נכון לי עכשיו גם אם זה לא מוצא חן?

Shapeshifting Instead of Soul-Rootin

את שותקת כדי לא להרחיק Silent So You Won't Be Left

הבאג:

עמוק בפנים את מאמינה שאם תגידי את האמת תאבדו את הקשר.
אז את בולעת. שותקת. **מתרחקת מהאותנטיות שלך.**

התוצאה:

האהבה שאת מקבלת לא באמת נוגעת בך.
כי את לא באמת שם. אין אינטימיות. אין חיבור ואת מאשימה אותו בזה.

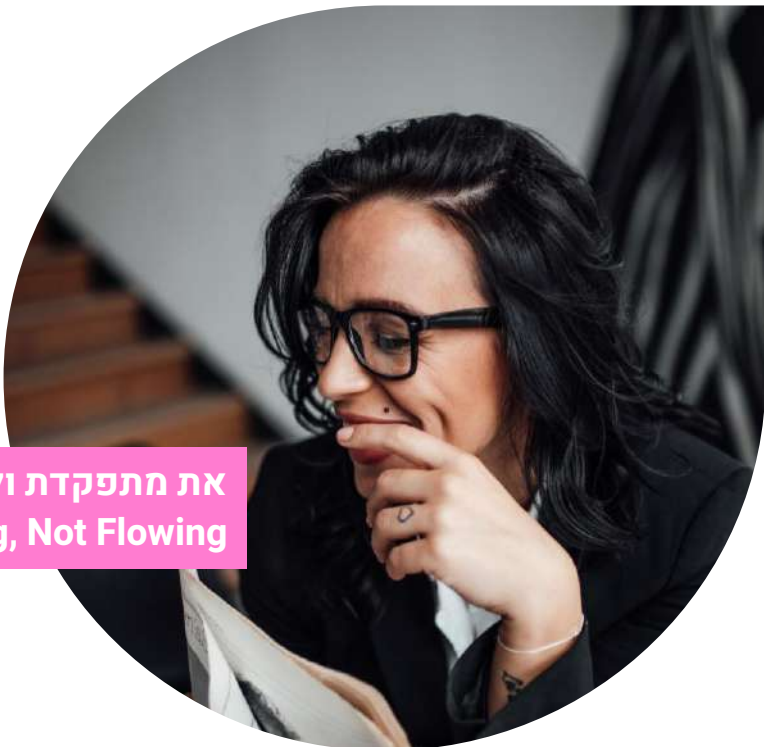
הטרנספורמציה:

הקשר הוא ישות שלישית והוא זקוק לאמת.
כשהקול שלך נוכח, הקשר נבנה.
כשאת שותקת, הוא מתרוקן והקשר מתחיל לרעוד.

שאלת עומק:
מה רציתי להגיד ולא אמרתי?
איך אפשר להגיד את זה עכשיו בלי דרמה ועם אמת?

Silent So You Won't Be Left





את מתפקדת ולא מתמסרת
Functioning, Not Flowing

הבאג:

את יודעת לעשות, להספיק, להחזיק הכול.
אבל הלב שלך לא מקבל מנוחה.

התוצאה:

זוגיות מרגישה כמו עוד פרויקט.
אין שם מרחב לפגיעות, נשימה וקבלה.

הטרנספורמציה:

לתכנת מחדש את מערכת הערך העצמי שלך.
האם אני שווה רק כשאני עושה או גם כשאני פשוט
נמצאת?

שאלת עומק:

מה יקרה אם אתן למישהו אחר
להוביל לרגע?

Functioning, Not Flowing

את מונעת מפחד ולא מהוויה
Fear-Driven, Not Soul-Led

הבאג:

את מקבלת החלטות מתוך הימנעות
והסתרה.
לא להיכשל, לא להיראות טיפשה, לא
להיפגע.

התוצאה:

את פועלת מהישרדות.
אין שם בחירה, רק תגובה.
את מושכת לחיך גברים שמסתירים
בעצמם, שאינם נאמנים לעצמם ומערכות
יחסים דפוקות.



הטרנספורמציה:

להיות הגורם בעניין.
לבחור מתוך תשוקה, אומץ ורוגע ולא מתוך הימנעות.

שאלת עומק:
**איפה אני מגיבה מתוך פחד,
למרות שאני יודעת מה הייתי
בוחרת אם הייתי סומכת על עצמי
לגמרי?**



את מאמינה שמשוהו בך מקולקל Believing You're Broken

הבאג:

במעמקי תת המודע שלך מקוננת התחושה שאם זה לא הצליח עד עכשיו כנראה שזה לא יעבוד אף פעם.

התוצאה:

את מוותרת לפני שהתחלת.
את משדרת חוסר אמונה וממגנטת חוויות שמאשרות את הפחד.
את חיה שמה שהיה הוא מה שיהיה. אין עתיד.
אין תקווה.
והתוצאות בהתאם.



הטרנספורמציה:

להחליף קוד.

אין שום דבר שבור, יש רק אמונה שגויה.
אפשר להוריד גרסה חדשה של עצמך. ולהיות מי שתמיד חלמת להיות.

שאלת עומק:

**איזה "קוד מקולקל" (אמונה מגבילה) הגיע הזמן
למחוק כדי להוריד את הגרסה החדשה שלי?
איזו אמונה חדשה אני רוצה להטמיע במקום?**



את מחכה שיבחרו בך במקום לבחור Waiting to Be Chosen Instead of Choosing

הבאג:

עמוק בפנים את מאמינה שאם רק תהיי "האחת": מישהי מיוחדת, יפה, שווה, שקטה בדיוק במידה... אז מישהו יראה אותך ויבחר בך. אז את מחכה שיקרה קסם, כמו באגדות ובינתיים החיים קורים, ואת לא באמת שם.

התוצאה:

את מוותרת על כוח הבחירה שלך. את עובדת מאוד קשה על "להיראות טוב" ולנסות להיות מישהי שהיא לא את. את מושכת לחיך גברים שלא מדויקים לך, כי את לא באמת מדויקת לעצמך. ואז את נכנסת לקשרים שלא מתאימים, רק כדי לא להיות לבד. או כדי להרגיש ש"את בסדר".

שאלת עומק:
**איפה שיניתי את עצמי
כדי שירצה אותי,
למרות שידעתי שזה
לא באמת אני?**

הטרנספורמציה:

**אישה שהיא שווה היא
אישה בוחרת, לא רק מקווה
להיבחר.**

היא לא שואלת "האם הוא רוצה אותי?" אלא "האם אני רוצה אותו?" היא מוכנה להיות עם עצמה, בין קשרים, והיא לא מפחדת מהשקט, כי היא יודעת שזה שלב בדרך למשהו מדויק יותר. היא גמישה במקומות שצריך, אבל לא מתכופפת במקום שבו הערך שלה מונח.



את לא מציבה גבולות ברורים Blurry Boundaries, Fading Self

הבאג:

פחדת לאבד אהבה, אז ויתרת על הצבת גבולות.

התוצאה:

הקשרים שלך מרגישים חד-צדדיים, את הופכת להיות מרצה, לוותר על עצמך ואז את מתרוקנת רגשית ומרגישה חסרת ערך עצמי

הטרנספורמציה:

כשאת מציבה גבול, את מלמדת את הסביבה איך להתייחס אלייך. את עוזרת לסביבה לגדול ולצמוח ולהיות יותר ממה שהם היו. **גבולות הם לא מחסום, הם מפתח לקשר בריא.** הם נותנים לקשר ביטחון.

שאלת עומק:

איזו גרסה של עצמי אני מאבדת בכל פעם שאני לא מציבה גבול? מה המחירים שאני משלמת על זה? מה המחירים שהקשר משלם?



את לא סומכת על האינטואיציה שלך Doubting Your Inner Voice

הבאג:

למדת להקשיב יותר למה ש"חייבים", מה ש"נכון", מה שכולם עושים, מאשר לקול הפנימי שלך.
אולי קיבלת חיזוקים על שכל, אבל לא על תחושת בטן.
וכשזה קורה, הקול הפנימי מתחיל להישמע כמו רעש רקע ... במקום כמו מצפן.

התוצאה:

את מתעלמת מהאינטואיציה שלך.

את נכנסת לקשרים שלא מתאימים, מתפשרת על עצמך ורק בדיעבד מבינה שידעת. שהרגשת.
אבל לא סמכת על זה.

הטרנספורמציה:

האינטואיציה שלך היא ה-GPS

המדויק ביותר שיש לך.

זה לא קול "רוחני", זו מערכת נבונה שיודעת לקרוא תדרים, לזהות חוסר התאמה, לקלוט סאבטקסטים עוד לפני שהמילים נאמרות. כשאת לומדת לסמוך עליה, את לא רק מקבלת החלטות טובות יותר, את חוזרת לעצמך.
וזה שווה הכול.

שאלת עומק:

מתי בפעם האחרונה ידעתי בפנים משהו

ולא הקשבתי לו? מה המחיר שאני משלמת כשאני מדחיקה את הקול הפנימי שלי לטובת מה ש-"נכון"? מחשש שאטעה?
מחשש של "מה יגידו"?

Doubting Your Inner Voice



10 באגים תודעתיים
שמרחיקים אותך מהווקטור
הזוגי

ואיך לעשות GO לתכנות הישן,
וליצור את עצמך מחדש כגבר
שראוי לאהבה.

המתכון הפנימי להיות
גבר שהוא

שווה.

אתה מנסה להוכיח במקום להיות נוכח
Proving Instead of Being

הבאג:

פיתחת קוד מקולקל שאומר "כדי
להרגיש שווה אני חייב להראות
תוצאות".

אתה עסוק בלרצות, להצליח, להוכיח,
להראות חזק. במקום להיות מחובר
לעצמך.

התוצאה:

אתה משדר לתת המודע שלה שאתה לא
בטוח בעצמך.
היא לא תמיד יודעת להסביר למה, אבל
מרגישה שאין שם שקט פנימי. זה
מתיש.

הטרנספורמציה:

לעבור מהוכחה לנוכחות. גבר שיודע שהוא שווה לא צריך
להוכיח. הוא פשוט נמצא. יציב. רגוע. מאפשר.

שאלת עומק:

איפה בחיים שלי אני מנסה להרשים, במקום להרשות לעצמי
פשוט להיות?

Proving Instead of Being



אתה משחק אותה חזק ובפנים לבד Playing tough while feeling alone inside

הבאג:

לימדו אותך שלהיות זקוק זה להיות חלש.
אז אתה מתפקד, לא מבקש עזרה, לא משתף.

התוצאה:

אתה נשאר לבד עם כל המשקל בלי שתהיה שם מי שתחזיק אותך באמת. יש ריחוק בקשר ואין חיבור ואינטימיות אמיתית. ברגעי משבר עוברים אותם לבד ולא כזוג מה שמוריד את הסיכוי לעבור אותם בהצלחה.

הטרנספורמציה:

להיות פגיע זו לא חולשה.
דווקא כשאתה משתף, נוצר חיבור אמיתי. נוצר כוח. הקשר מתחזק.



שאלת עומק:
מה הדבר שלא סיפרתי לאף אחד,
כי פחדתי שזה יגרום לי להיראות
חלש?

Playing tough while feeling alone inside

אתה מתאים את עצמך במקום להיות נאמן לעצמך
Fitting in instead of staying true

Fitting in instead of staying true



הבאג:

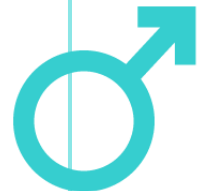
אתה עסוק בלרצות, לשחק תפקיד, במקום להיות מצפן ברור. מוביל. מנהיג. ייחודי. אתה.

התוצאה:

אתה מרגיש מזויף בתוך הקשר ובסוף מתרחק גם מעצמך. הסביבה מזהה את הזיוף, גם אם היא לא יודעת לשים את האצבע. הקשרים אינם חזקים שאתה מייצר ובסוף או שמסתיימים או שהם גוברים ממך מחיר כבד.

הטרנספורמציה:

לעמוד מאחורי מה שחשוב לך.
לא עוד מסכה או הצגה אלא עמידה יציבה מאחורי הערכים שלך.
מתוך אומץ, תעוזה, היכרות עם עצמך ומנהיגות



שאלת עומק:
**מה אני מקריב מהאמת שלי כדי שיאהבו אותי?
איפה זה פגש אותי במערכות יחסים בחיי?**



4 אתה שותק כדי לא לאבד Staying silent just to not lose

הבאג:

אתה מאמין שאם תגיד את האמת תאבד את הקשר.

התוצאה:

היא לא באמת יודעת מה עובר עליך.
הקשר הופך חלול כי אתה לא באמת שם.
זה גורם גם לצד השני בצורה לא מודעת להסתיר.
אתם חיים בקשר שהוא פייק.

הטרנספורמציה:

הקול שלך בונה את הקשר.
כשהוא נעדר, הקשר מתרוקן.
אתה לומד להכיר את עצמך, להתחבר לעצמך,
להשלים עם הקול הפנימי של עצמך, להיות
גאה בעצמך ואז לשדר את זה למערכות
היחסים שלך. לעיתים אתה שותק כל כך הרבה
שבבת אחת אתה מוצא את עצמך מתפרץ או
מתפוצץ בלי שתכננת

שאלת עומק:
**מהן המילים שאני שותק
כבר יותר מדי זמן ואם אגיד
אותן, אולי סוף-סוף ארגיש
חי?**





אתה מתפקד ולא מתמסר
You're showing up, but not all in

הבאג:

אתה רגיל להיות בעשייה מתמדת, לספק, להחזיק הכול.

התוצאה:

הזוגיות מרגישה כמו עוד משימה.

אין שם חופש להיות אתה.

אין תקשורת אמיתית.

בת הזוג שלך לא חווה שהיא בקשר

אתה לא מקבל עשירית ממה שהקשר יכול לתת לך ואתה מסתפק

בפירוורי קשר.

הטרנספורמציה:

לתת לעצמך רגעים של הרפיה ובחירה.

גבר שווה לא רק עושה הוא גם יודע פשוט להיות. הוא בסדר עם עצמו. הוא

יודע לאהוב את מה שיש ברגע הזה מבלי לרצות שיהיה אחרת.

שאלת עומק:

מה יקרה אם אפסיק לרוץ רגע ואאפשר לעצמי פשוט להיות

איתה, כמו שאני, בלי לעשות כלום?

איך אני ארגיש אם באמת אצליח לעשות את זה באופן מלא

ואותנטי?

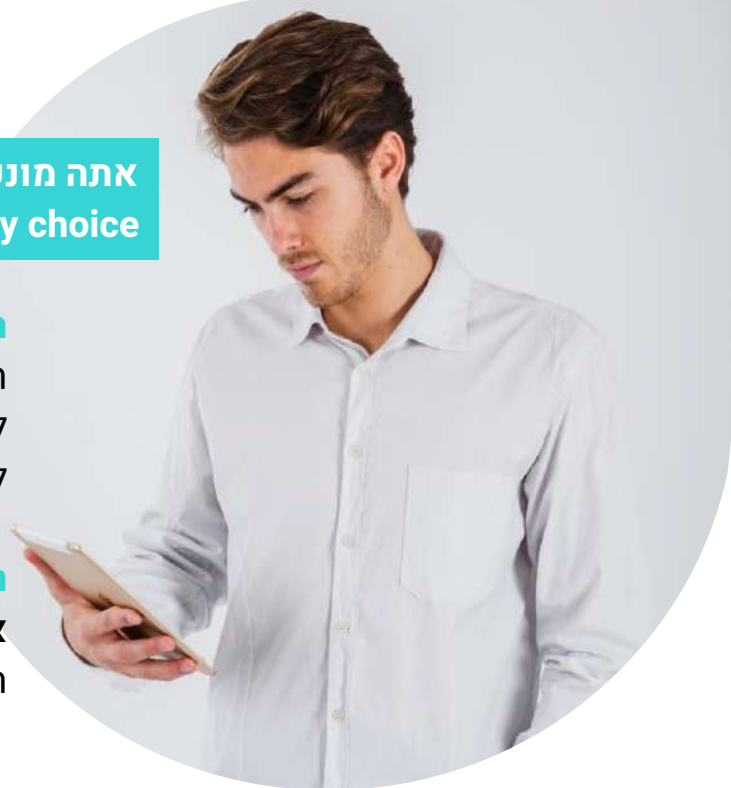
אתה מונע מפחד ולא מבחירה
fear, not by choice

הבאג:

הפעולות שלך נובעות מהימנעות.
לא להיכשל, לא להיראות חלש, לא
להיפגע. לא להיראות רע.

התוצאה:

אתה מגיב במקום לבחור.
החיים מרגישים כמו הישרדות.



הטרנספורמציה:

להיות מחולל התוצאות בחיים שלך. תחבת הכוח של
עצמך. לבחור מתוך רצון, אומץ ואמונה.

שאלת עומק:
אם אפסיק לברוח, מה הדבר הראשון שאני חייב
לעשות כדי להתחיל לחיות באמת?
באיזה עוד מקומות בחיים שלי זה יבוא לידי ביטוי?



אתה מאמין שמהו בכך לא מספיק Believing you're not enough

הבאג:

עמוק בפנים אתה מרגיש שאם זה לא הצליח עד עכשיו כנראה שאתה לא באמת ראוי.

התוצאה:

אתה מתפשר מראש ומושך אליך מערכות יחסים שלא מכבדות אותך. אתה משתעמם בקשרים שלך ומרגיש שכל הנשים דפוקות.

הטרנספורמציה:

להחליף קוד פנימי.

אין בכך שום חוסר, יש אמונות ישנות שצריך לשחרר. לתכנת את עצמך מחדש לפי האני המעודכן שלך היום, לפי הרצונות שלך היום ולפי התשוקות האמיתיות שלך (ולא של הסביבה שלך)



שאלת עומק:

אם הייתי יודע בוודאות שאין בי שום פגם, איזו אישה לא הייתי מוכן יותר להכניס לחיים שלי? איך הייתי מרגיש?

אתה מחכה לאישור במקום לאשר לעצמך Waiting for approval instead of self-validating

הבאג:

אתה נותן לעולם להחליט אם אתה שווה או לא.

התוצאה:

אתה חי בריצוי, עסוק בלבקש הכרה, והערך העצמי שלך תלוי באחרים. אתה מייצר קשרים שטחיים שמבוססים על חיצוניות. במקום לדבר באמת אתה מסתתר מאחורי הודעות, ביקורתיות ושיפוטיות פנימית ואז גם חיצונית. הכל כדי לנסות ולא להפגע. אתה בסוף נשאר לבד.

הטרנספורמציה:

גבר שיודע שהוא שווה נותן לעצמו את האישור. הוא חי מתוך ערך פנימי ולא מתוך צורך להוכיח. הוא עושה את זה מבלי להיות ראוותן או מרוחק. זה מגיע עם חום ויכולת ליצור קירבה אמיתית עם בני אדם

שאלת עומק:

מה הדבר שאני יודע שעשיתי טוב בחיי ואני יכול לכתוב לעצמי עליו מילה טובה עכשיו?



אתה לא מציב גבולות רגשיים No emotional boundaries in sight

הבאג:

אתה מוכן "לספוג הכול", רק כדי לשמור על שלום בית או לא להיתפס כדרמה קווין. אבל כל פעם שאתה מוותר על עצמך כדי לשמור על השקט, אתה שובר משהו בפנים.

התוצאה:

אתה מאבד את הקול שלך, את הרצון שלך, את החיבור לעצמך.

הקשר נראה יציב, אבל מתחת לפני השטח אתה מתרוקן.

היא לא באמת יודעת מה עובר עליך, וגם אם כן, זה מרגיש לה כאילו אתה לא באמת נוכח.



No emotional boundaries in sight

הטרנספורמציה:

גבול הוא לא קיר, הוא הצהרה: "יש לי זהות, ויש לי ערך." כשאתה מציב גבול, אתה לא רק שומר על עצמך, אתה מזמין אותה לעשות את אותו הדבר. שם נוצר כבוד הדדי, אינטימיות אמיתית. לא מתוך פחד, אלא מתוך אהבה.

שאלת עומק:

מה יהיה לי אפשרי כשאני אפסיק לשתוק ואהיה מוכן לומר את האמת שלי, גם אם היא לא נוחה?
מה זה ייתן לקשר אם שנינו נצליח לעשות את זה?



אתה לא מקשיב לאינטואיציה שלך Tuning out your inner voice

הבאג:

למדת להסתמך רק על לוגיקה, על "מה צריך" ו"מה נכון"..

התוצאה:

אתה מתעלם מהקול הפנימי שלך, נכנס לקשרים שלא טובים לך ואז מתחרט.

הטרנספורמציה:

אינטואיציה היא מצפן טבעי.
כשאתה לומד להקשיב לה, אתה בוחר נכון יותר, לעצמך וגם לזוגיות שאתה יוצר.

שאלת עומק:

איפה אני כבר מרגיש שמשהו לא מדויק לי אבל בוחר להתעלם מהקול הזה כדי לא להתמודד?



FUCK IT

הצד שלו ♂ הצד שלה ♀

תקשורת, יחסים וזוגיות

אם הגעתם עד לכאן והבנתם שאתם מוכנים לעלות על הווקטור להיזכר שאתם כבר ראויים לאהבה ולהצליח בזוגיות מאושרת אתם מוזמנים להצטרף ל- Masterclass "לעלות על הווקטור" לזוגיות מאושרת

להרשמה ל Masterclass

לחצו כאן

מקווים שאהבתם את המתכון ליצירת זוגיות, תזכרו ש:

"שלמות קורית כשאישה יכולה לעשות הכל ומאפשרת לו לעשות גם עבורה... אז יש **נירוונה זוגית**"

שלכם באהבה דן טימור ונוגה וידר



דן טימור 055-8836810 | נוגה וידר 050-4744070