



5

**צעדים ליציאה מביקורת  
והלקאה עצמית  
לאהבה עצמית**

---

**חוברת הדרכה מתחנה!**

בואי נתחיל את המסע  
שלך אלייך. זה הזמן שלך.

# Discover Your Authentic Self

---

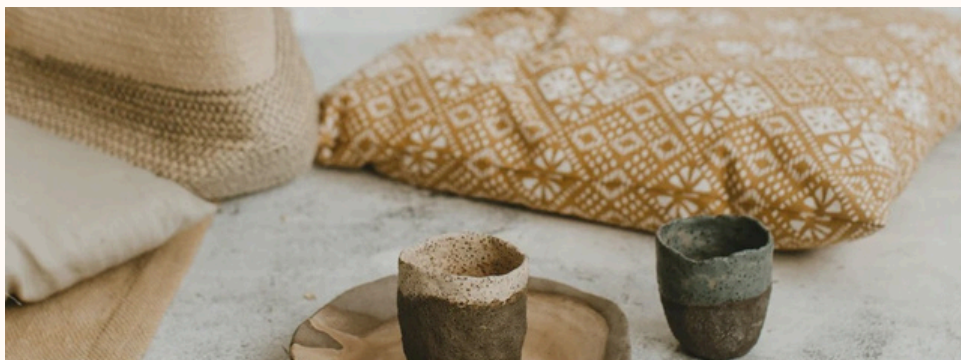
אני רואה אותך

היי יקירה, אני יודעת מי את. את זו שנותנת מאה אחוז ומקבלת עשרה.

את החברה המושלמת, הבת המסורה, והעובדת המצטיינת אבל בתוך תוכך, את מרוקנת.

את זו שמתאכזבת כי את אף פעם לא מקבלת את אותה כמות אהבה שאת נותנת, ומרגישה שאת 'טובה מדי' בעולם שאוהב ביצ'יות.

המדריך הזה הוא הצעד הראשון שלך בחזרה הביתה. אלייך.



# Do What You Love, Love What You Do

---



רגע לפני שצוללות לפרקטיקה, אם אנחנו עדיין לא מכירות נעים מאוד, אני טסה. הגעתי לכאן מתוך הכאב האישי שלי. שנים חייתי עם 'רודן אכזר' בראש שהקטין אותי, חנק את התשוקה שלי ומילא אותי בחרדות. כשאחרים נזקקו לי הופעתי עם סופר-פאוור, אבל לעצמי הייתי האויבת הכי גדולה. היום אני קשובה לעצמי בדיוק של סמוראי שחותך פירות עם החרב שלו. אני לא מפספסת את עצמי יותר. הדרך שלי הייתה ארוכה, אבל לך היא לא חייבת להיות כזו! מתוך כוונה זו החוברת נולדה עבורך, מקווה שתיהני ותזכרי להיות החברה הכי טובה שלך מעכשיו.

# Set Time for Work + Fun



## איך לעבוד עם המדריך?

1 בלי שיפוטיות: אין כאן ציון. המטרה היא התבוננות.

2 הקצב שלך הוא נכון: מותר לעשות תרגיל ביום או בשבוע.

3 מותר לא להיות 'מצטיינת' המדריך עובד בשבילך, לא את בשבילו.

# 01 Choose yourself always

צעד 1 מסדר זיהוי (מי הרודן שלך?)  
אי אפשר לשחרר את מה שאנחנו לא מזהות.  
המשימה שלך: תני שם ופנים לקול שמקטין אותך.  
מה המשפט הכי נפוץ שהוא אומר לך?  
השם שנתתי למבקר שלי הוא...

היום אני מבינה שזה לא הקול שלי, אלא שלו

# 02 Bloom for yourself

צעד 2 תחנת דלק רגשית(ניהול האנרגיה)  
המטרה שלך: הקלה מיידית בתחושת הריקנות.  
המשימה שלך: רשמי 3 "מרוקנים"(אנשים/מטלות)  
ו-3 "מטעינים" (תחביבים/מנוחה).

היום אני בוחרת להטעין את עצמי ב... " (פעולה אחת קטנה).

# 03 Beyond your own safest place

צעד 3 שנייה של סמוראי (העצירה) המטרה שלך:  
להפסיק את הריצוי האוטומטי. המשימה שלך:  
כשמבקשים ממך משהו, חכי 5 דקות לפני שאת  
עונה תשאלי את עצמך: "האם זה נכון לי כרגע?".

כשלא ענית 'כן' באופן מייד הרגשתי ש..

# 04 Never leave yourself

צעד 4 נחיתה רכה (חזרה לגוף)

המטרה שלך: להרגיע את החרדה והניכור העצמי.

המשימה: עצמי עיניים לדקה. איפה בגוף את מרגישה

מתח? נשמי עמוק אל המקום הזה ואמרי לו:

"אני כאן, מותר לך להרפות".

"הגוף שלי מנסה להגיד לי ש..."

# 05 You are enough

צעד 5 קול אחר (מכתב חמלה) המטרה שלך: ליצור שינוי רגשי מידי מול ההלקאה עצמית. המשימה: כתבי לעצמך מכתב קצר כפי שהייתכותבת לחברה הכי טובה שלך שעוברת יום קשה.

"החברה הכי טובה שלך לא מחכה שתשתני כדי לאהוב אותך.."

# מה עושים עכשיו?



איזה כיף שהגעת לכאן!  
מקווה שהמדריך עזר לך להנמיך את הווליום  
של הביקורת ולהתחיל לראות את עצמך.  
אם סיימת את בדרך הנכונה!  
אם היה לך קשה זה רק מראה איפה הרודן עדיין  
מנסה לשמור עלייך.  
בואי נמשיך את המסע יחד. מוזמנת לעקוב  
אחריי באינסטה לתכנים נוספים, כלים ודיוקים

אינסטגרם



"להפסיק להיות 'חמודה' זה לא אומר להיות רעה;  
זה אומר להתחיל להיות אמיתית."



[054-6126120](tel:054-6126120)

[healingwithtessa.online](https://healingwithtessa.online)