



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

מדריך מתנה מבית The Secure Bond

רוגע הוא מיומנות

מדריך CBT לניהול לחץ וחרדה. כי כשיודעים לנהל אותם – אפשר לנהל הכול.



אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי · thesecurebond.com

מיומנות-העל שמתחת להכול

הנה מה שאני אומרת לכל מתאמן ומתאמנת — ואני מתכוונת לכל מילה: כשלומדים לנהל לחץ וחרדה, אפשר לנהל הכול.

הזוגיות שלכם. ההורות שלכם. העבודה שלכם. הבריאות שלכם. הדיבור הפנימי שלכם. כולם עוברים דרך אותו מקום: מערכת העצבים שלכם. כשהיא מוצפת — האדם הכי אדיב נהיה חד, האדם הכי חכם לא מצליח לחשוב, ובן הזוג הכי אוהב לא מסוגל להקשיב. כשהיא מווסתת — אותם חיים, אותם ילדים, אותה תיבת מיילים עמוסה — נעשים פתאום קלים יותר לניהול.

אז זו לא עוד משימה ברשימה שלכם. זו המיומנות שמתחת לכל הרשימה.

ובבקשה, תשמעו את זה: **חרדה היא לא חולשה — והיא לא מי שאתם.** היא מערכת אזעקה שעושה את עבודתה חזק מדי, ומגינה עליכם מפני סכנות שחיות בעיקר במחשבות. אזעקות אפשר לכוון מחדש. זה בדיוק מה ש-CBT עושה.

"כשאתם מנהלים את הלחץ והחרדה — אתם יכולים לנהל הכול."

אסתי קדם

איך חרדה באמת עובדת: הלולאה

חרדה רצה בלולאה עם ארבע תחנות — ואפשר לקטוע אותה בכל אחת מהן:



- **מחשבה נדלקת:** "מה אם משהו ישתבש?" "אני לא אעמוד בזה."
 - **הגוף מגיב:** חזה לחוץ, לב מהיר, נשימה שטוחה, לסת קפוצה.
 - **הרגש מתעצם:** חשש כבד, הצפה, עצבנות.
 - **ההתנהגות באה בעקבותיהם:** התפרצות, הימנעות, גלילה בטלפון, שליטת-יתר, הסתגרות.
- ואז ההתנהגות מזינה את המחשבה — והלולאה מסתחררת מהר יותר. הכלים שבהמשך פותחים דלת לכל תחנה.

כלי 1 • קודם מרגיעים את הגוף

אי אפשר לחשוב את הדרך החוצה ממערכת עצבים מוצפת. הגוף חייב לרדת קודם — והמנוף המהיר ביותר הוא הנשיפה.

הנשיפה הארוכה: שאפו דרך האף בספירה של 4. נשפו לאט, דרך שפתיים רכות, בספירה של 6. הנשיפה הארוכה אומרת למערכת העצבים: הסכנה חלפה. שישה סבבים, בערך דקה אחת — והכימיה של הגוף באמת משתנה.

אם הראש דוהר: קרקוע דרך החושים. מנו 5 דברים שאתם רואים, 4 שאפשר לגעת בהם, 3 שאתם שומעים, 2 שאתם מריחים, 1 שאתם טועמים. אי אפשר להסתחרר ולשים לב — באותו הזמן.

לתפוס את המחשבה — ולמיין את הדאגות

כלי 2 • לתפוס את המחשבה החרדה

חרדה מדברת בדפוסים צפויים. ללמוד לזהות את שלכם — זה חצי מהריפוי:

~~קטסטרופיזציה: "מה אם הכול יתפרק?"~~ ← "מה באמת הכי סביר שיקרה? ואם הדבר הקשה יקרה — מה אעשה? כבר עמדתי בדברים קשים בעבר."

~~קריאת מחשבות: "הם חושבים שאני נכשל/ת"~~ ← "אני לא קורא/ת מחשבות. מה אני באמת יודע/ת? מה הייתי צריך/ה לשאול?"

~~הכול או כלום: "אם זה לא מושלם — נכשלתי"~~ ← "עשוי ולא-מושלם מנצח מושלם ובלתי-אפשרי. מה מספיק טוב להיום?"

כלי 3 • מיון הדאגות

לחץ גדל כשהכול מרגיש דחוף באותה מידה — וכאילו הכול מוטל על הכתפיים שלכם. מיינו את זה, על הנייר, עכשיו:

לא בידיים שלי

מה שנשאתי — אף שמעולם לא היה בשליטתי:

בידיים שלי

מה שאני באמת יכול/ה להשפיע עליו השבוע:

אנרגיה שמושקעת בטור "לא בידיים שלי" היא שכר דירה על בית שאתם לא גרים בו. בכל פעם שדאגה כזו דופקת בדלת — תנו לה שם: "לא בידיים שלי", וחזרו לטור שכן.

בדיקת עומס — והתרגול היומי

שלושה דברים בשבוע שלי שמרוקנים אותי באופן קבוע:

שלושה דברים שבאמת ממלאים אותי (לא מרדימים — ממלאים):

גבול אחד שאציב השבוע כדי להגן על הרוגע שלי:

תרגול הרוגע היומי — חמש דקות שמשנות את כל היום:

- **בוקר:** מחשבה מכוונת אחת לפני הטלפון. "היום אני בוחר/ת מה מקבל את האנרגיה שלי."
- **צהריים:** שש נשיפות ארוכות, כתפיים למטה, לסת רכה.
- **ערב:** לתפוס מחשבה חרדה אחת מהיום — ולכתוב לה תשובה אמיתית יותר.

קטן, חוזר, לא מרשים — ומצטבר. המחשבות שאתם חוזרים עליהן הופכות לאמונות שאתם חיים לפיהן. רוגע נבנה בדיוק כמו שחרדה נבנתה: חזרה אחת בכל פעם.

כשאתם רגועים — כל חדר שאתם נכנסים אליו משתנה

ושימו לב מה קורה סביבכם כשאתם מתרגלים. כשאתם רגועים יותר, השיחות שלכם מתרככות. הסבלנות נמתחת. בן הזוג והילדים מקבלים את הגרסה המווסתת שלכם. נהלו את הסערה שבפנים — וכל חדר שתיכנסו אליו ישתנה.

שלכם, אסתי

רוצים לכוון מחדש את האזעקה — יחד?

חרדה ולחץ הם התחומים שבהם השינוי מורגש הכי מהר — כי כשהם משתנים, הכול משתפר. בואו נדבר.



לתיאום שיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות: thesecurebond.com

או צוללים עמוק יותר — פגישת היכרות מלאה: 75 • calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min • דקות • בזום

וואטסאפ: wa.me/17285006027 • אינסטגרם: [@_the_secure_bond](https://www.instagram.com/_the_secure_bond)