



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

מדריך מתנה מבית The Secure Bond

הצצה אל מסע האימון שלכם

מבט מבוסס CBT על העבודה שנעשה יחד — הצצה אמיתית לאיך
טרנספורמציה מתרחשת: השיטה, שינויי התפיסה, ומה באמת משתנה לאורך
הדרך.



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

זו לא עצה. זו דרך חדשה לראות.

הרבה ממה שמשאיר זוגות תקועים הוא לא הבעיה עצמה — אלא הסיפור שהם מספרים לעצמם עליה. "לא אכפת לו." "אני תמיד זו שמנסה." "כבר לא נחזור למה שהיה." המחשבות האלה מרגישות כמו עובדות. אבל הן דפוסים — נלמדים, אוטומטיים, וניתנים לשינוי.

זה הלב של אימון CBT — קוגניטיבי-התנהגותי: יחד אנחנו שמים לב למחשבה, מטילים בה ספק בעדינות, ומחליפים אותה במשהו אמיתי יותר — וטוב יותר עבורכם. כשהמחשבה משתנה — הרגש משתנה. כשהרגש משתנה — גם הדרך שבה אתם פונים זה אל זה משתנה. לאורך המסע תבנו כלים שנשארים איתכם לכל החיים: דרך חדשה לתקשר, לתקן, ולהישאר קרובים גם תחת לחץ.

קשת העבודה • שיטת The Secure Bond

כל מסע עובר דרך חמישה שלבים — הדרך שנצמד בה יחד, פגישה אחר פגישה.

- 1 מודעות.** אנחנו ממפים את הדפוסים שלכם — הטריגרים, הלולאות, הסיפורים שמתחת לקונפליקט — כדי שסוף-סוף תבינו למה זה חוזר על עצמו.
- 2 ביטחון.** אנחנו בונים מחדש ביטחון רגשי, כך ששיחות קשות מפסיקות להרגיש כמו איום — ומתחילות להרגיש כמו חיבור.
- 3 תקשורת.** אתם לומדים להגיד מה אתם מרגישים בלי האשמה, ולשמוע זה את זה בלי התגוננות — עם כלי CBT אמיתיים.
- 4 חיבור.** כשהרגש מתפנה, החום והאינטימיות חוזרים — לא בכוח, אלא כי סוף-סוף שוב בטוח ביניכם.
- 5 שותפות.** אתם יוצאים מהתהליך כזוות עם שפה משותפת — מסוגלים לתקן בכוחות עצמכם, הרבה אחרי שהעבודה המשותפת שלנו מסתיימת.

ריפריים מתוך פגישה אמיתית

זה בדיוק סוג השינוי שאנחנו מתרגלים יחד. שימו לב איך מחשבה אחת משנה הכול.

המחשבה האוטומטית:

"הוא לא שאל איך עבר עליי היום. כבר לא אכפת לו ממני."

↓ עוצרים ומתבוננים מקרוב ↓

"הוא חוזר הביתה סחוט ונהיה שקט — בדיוק כמו שאני עושה כשאני מרוקנת. השתיקה שלו היא לא דחייה. שנינו על אדים, ושנינו זקוקים עכשיו לרוך."

שום דבר במצב עצמו לא השתנה. אבל המשמעות השתנתה — ואיתה כל הערב. במקום ריחוק קר, נפתח מקום ל"נראה ששנינו גמורים. אפשר פשוט לשבת יחד רגע?"

תורכם • עמוד עבודה של CBT

קחו מחשבה אמיתית אחת שמעיקה עליכם — והובילו אותה בעדינות דרך השלבים.

1 • המחשבה שמעסיקה אותי:

2 • איך היא גורמת לי להרגיש?

3 • האם היא נכונה במאה אחוז? מה אולי אני מפספס/ת?

4 • דרך טובה יותר, ואמיתית יותר, לראות את זה:

מה באמת משתנה לאורך הדרך

העוצמה של CBT – פרק מהפודקאסט שלי

על איך שינויי המחשבה הקטנים האלה מחווטים מחדש את הדרך שבה אנחנו אוהבים, מגיבים ומתחברים מחדש. ליווי מושלם לעבודה הזו.

להאזנה לפרק ←

לאורך 10 הפגישות שלנו יחד

- **פגישות 1-3 • הבנה.** ההקלה שברגע שרואים סוף-סוף את הדפוס – ההבנה שאתם לא "מקולקלים", רק תקועים בלולאה שאפשר לשנות.
- **פגישות 4-6 • תרגול.** כלים חדשים לתקשורת ולתיקון. הוויכוחים מתקצרים. אתם מתחילים לתפוס את עצמכם באמצע המעגל.
- **פגישות 7-10 • חיבור מחדש.** החום חוזר. אתם מרגישים שוב שותפים – עם שפה משותפת שנשארת איתכם לתמיד.

המסע שלכם מתחיל בצעד אחד

מוכנים להתחיל את המסע שלכם?

כל מסע מתחיל בפגישת היכרות של 75 דקות — מפגש מעמיק אחד בזום, שבו נמפה יחד את הטרנספורמציה שלכם ונוודא שיש בינינו התאמה. תהליך אימון טרנספורמטיבי מתחיל בדיוק כאן.



לתיאום פגישת ההיכרות: 75 • calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min • דקות • בזום
עדיין לא בטוחים? התחילו בשיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות — בלי לחץ, רק שיחה.

_the_secure_bond@thesesecurebond.com • אינסטגרם:

אסתי קדם • מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי