



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

למצוא את האדם הנכון

את בן או בת הזוג הנכונים לא מוצאים בחיפוש מאומץ יותר — אלא בהיכרות עמוקה עם עצמך קודם. חוברת CBT לבחירה באהבה בעיניים פקוחות.

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

אנשים שלמים בוחרים טוב יותר

הנה מה שלמדתי משנים של ישיבה מול זוגות — המשגשים והמתקשים: מערכות היחסים הטובות ביותר לא נמצאו על ידי אנשים בני-מזל. הן **נבחרו** על ידי אנשים צלולים.

אתם לא צריכים מישור שישלים אתכם. אתם שלמים כבר עכשיו. אדם שלם לא מחפש חצי חסר — הוא מחפש שותף שמוסיף ערך, שמחה ואושר לחיים שכבר מלאים. כשמגיעים לאהבה מתוך שלמות ולא מתוך רעב, כל הבחירה משתנה: מי מושך אתכם, מה אתם מוכנים לסבול, ומתי אתם קמים והולכים.

"אהבה היא כשאוהבים את האישיות של האדם שלצידכם. כשמכבדים את הערכים שלו — זו אהבה במעשים. וכשמתחייבים לעזור לו להגשים את מטרותיו — זו אהבה הלכה למעשה."
אסתי קדם

שלב 1 • לדעת עם מה אתם בוחרים

רוב האנשים בוחרים בני זוג עם הפצעים שלהם — לא עם הערכים שלהם. האמת של ה-CBT: דפוסים לא-בדוקים בוחרים במקומכם. ענו בכנות:

הדפוס שאני חוזרת/ת עליו במי שאני בוחרת/ת (אותו טיפוס, אותו סוף):

מה הדפוס הזה אולי מנסה לתקן או להוכיח מהעבר שלי:

ערכים לפני כימיה — ודגלים ירוקים

כימיה מציתה קשר. ערכים מקיימים אותו. משיכה דועכת וחוזרת בתקופות שונות — אבל ערכים לא תואמים שוחקים כל יום מחדש. כתבו את חמשת הערכים הלא-מתפשרים שלכם — אלה שהבית שלכם חייב לעמוד עליהם. משפחה, כנות, צמיחה, אמונה, שאפתנות, טוב לב, בריאות — מה שבאמת שלכם.

ועכשיו השאלה האמיצה: האדם שאתם שוקלים — או מחפשים — באמת **חי** את הערכים האלה? לא אומר אותם. חי אותם. תסתכלו מה הוא עושה ביום שלישי רגיל.

שלב 3 • דגלים ירוקים לפני דגלים אדומים

כולם מכירים דגלים אדומים. אבל להימנע מהאדם הלא-נכון זה לא אותו דבר כמו לזהות את הנכון. למדו את הדגלים הירוקים השקטים:

דגלים אדומים לכבד

- קסם שהופך לקור ברגע שאתם מציבים גבול.
- זלזול: גלגול עיניים, לעג, להקטין אתכם.
- "את/ה יותר מדי" — בכל פעם שיש לכם צורך.
- כל האקסים "משוגעים" — ולו אף פעם אין חלק בסיפור.
- אתם אוהבים את עצמכם פחות כשאתם לידו.

דגלים ירוקים לחפש

- מתקן אחרי קונפליקט — במקום להעניש אתכם בשתיקה.
- מקיים הבטחות קטנות. אמון נבנה טיפין-טיפין.
- סקרן לעולם הפנימי שלכם — ויש לו עולם משלו.
- מכבד את ה"לא" שלכם — בלי להיעלב ובלי להעניש.
- חוגג את הצמיחה שלכם במקום להתחרות בה.

בדיקת ה-CBT למחשבות הבחירה

כשאתם מתלבטים לגבי מישהו, המוח יציע לכם משפטים. בדקו אותם:

הפחד מדבר: "זה ההזדמנות האחרונה שלי. כדאי שאתפטר." ← חשיבה צלולה: "קשר לא נכון עולה שנים. הסטנדרטים שלי לא גבוהים מדי — הם הערכים שלי, עם עמוד שדרה."

הפנטזיה מדברת: "הם ישתנו ברגע שנהיה יחד." ← חשיבה צלולה: "אני בוחר/ת באדם שמולי היום — בדיוק כפי שהוא חי היום."

הרעב מדבר: "להיות עם מישהו עדיף מלהיות לבד." ← חשיבה צלולה: "החיים שלי כבר מלאים. בן זוג הוא תוספת אליהם — לא חילוץ מהם."

שלב 5 • הדיוקן בעמוד אחד

שלושת הערכים שהאדם שלי חייב לחיות — לא רק להגיד:

איך אני רוצה להרגיש לגבי עצמי כשאני איתו/איתה:

דפוס ישן אחד שאני משחרר/ת רשמית, החל מהיום:

שלם מושך שלם

המהלך החזק ביותר במציאת האדם הנכון הוא להפוך קודם לאדם הנכון עבור החיים של עצמכם. טפחו את החברויות שלכם, את התחביבים, את הצמיחה, את השקט הנפשי. שלם מושך שלם. אתם נהדרים לבד — והאדם הנכון רק יגדיל את זה, לא יקטין.

רוצים בהירות על הדפוסים שלכם?

להבין את מי אתם בוחרים — ולמה — זו עבודה משנת-חיים, והיא קלה ורכה יותר עם ליווי מקצועי וחם. בואו נדבר על זה יחד.

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)