



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

ערבי אימון זוגי • בסלון שלכם • מדריך מתנה מבית The Secure Bond

ערבי אימון זוגי

הצצה, במתנה, אל "ערבי אימון זוגי בסלון שלכם": ארבעה ערבים זוגיים מודרכים שהופכים ערב שקט וכוס יין לשיחות העמוקות ביותר של הזוגיות שלכם. השאלות של הערב — בפנים.

אסתי קדם • מאמנת זוגיות ואימון אישי מוסמכת thesecurebond.com • CBT

שיחות ברמה של אימון — ליד השולחן שלכם

העבודה העמוקה ביותר שאני עושה עם זוגות לא קורה על הספה שלי. היא קורה אצלם בבית — בשיחות שהם סוף-סוף מקיימים. "ערבי אימון זוגי" שמים את השיחות האלה בידיים שלכם: ארבעה ערבים מודרכים, כל אחד מהם שקט, מובנה ובטוח, בנויים על אותה שיטת CBT שאני עובדת איתה בקליניקה.

בלי טלפונים, עם משהו חם לשתות. ושאלות שרוב הזוגות נושאים איתם שנים — בלי לשאול אותן.

אלה בדיוק השאלות שאיתן אני פותחת את המפגשים הזוגיים הפרטיים שלי. הסדרה המלאה שמה אותן — יחד עם מפתחות ה-CBT והריפרייזים שמאחוריהן — בידיים שלכם, לשמור ולחזור אליהן, תקופה אחרי תקופה.

"אהבה היא כשאוהבים את האישיות של האדם שלצידך. כשמכבדים את הערכים שלו — זו אהבה בפעולה. וכשמתחייבים לעזור לו להגשים את מטרותיו — זו אהבה הלכה למעשה."

— אסתי קדם

1 ערב התיאום. האם אנחנו עדיין הולכים באותו כיוון? הערכים שלכם, תמונת חמש השנים שלכם, ובדיקת תיאום בשבעה תחומי חיים — שאתם מדרגים יחד.

2 ערב האמון. היסוד עצמו: איפה האמון חי, איפה הוא נשחק, ואיך בונים אותו מחדש — גרם אחרי גרם — בהבטחות קטנות שמקיימים.

3

ערב ההתעוררות. השאלות האמיצות ביותר: אילו צרכים אני לא ממלא/ת, איפה אני חסר/ה, איך אוכל להיות טוב/ה יותר בשבילך ובשבילנו – והטוב שכל אחד מכם מביא, נאמר בקול.

4

ערב השלמות. אתם לא משלימים זה את זה – אתם שלמים כבר עכשיו. לחזור אל החברים, התחביבים והריטואלים של עצמכם, ולהפוך לבנוס בחיים המלאים זה של זה.

איך זוגות משתמשים בסדרה

- **כהתחלה יפה.** הרבה זוגות עושים את ארבעת הערבים עוד לפני שקבעו אימון – זה הצעד הראשון והעדין ביותר אל תוך העבודה.
- **כתחזוקה אוהבת.** זוגות חזקים חוזרים על הערבים בכל תקופה – כמו שמטפחים כל דבר שרוצים לשמור בחיים.
- **כמתנה.** אירוסין, יום נישואים, חברים שהקשר שלהם ראוי לטיפוח.

הכללים שהופכים את זה לבטוח

כל ערב בסדרה נפתח באותו הסכם, נאמר בקול מראש – תמצאו אותו בעמוד הבא.

הכללים שהופכים את זה לבטוח

- **בלי להרים את הקול.** רק בעדינות האמת נשמעת.
- **לתת תוקף לצד השני.** לא חייבים להסכים כדי לומר "אני שומע אותך".
- **אף פעם לא לבטל רגש.** אם בן או בת הזוג מרגישים את זה — זה אמיתי.
- **לשמור על פנים רכות.** בלי גלגול עיניים, בלי אנחות. הפנים שלכם הן חלק מהמרחב הבטוח.
- **אם זה נהיה יותר מדי — עוצרים ומשאירים את זה שם.** חוזרים בכוונה, בערב אחר.
- **לא לוקחים את זה אל היום הבא** — ולא אל תוך השינה.

נסו הערב: שאלה אחת מכל ערב

זו הצצה אמיתית. מזגו משהו חם, הניחו את הטלפונים בצד, ונסו את ארבע השאלות — לפי הכללים שלמעלה.

מהערב הראשון: בעוד חמש שנים, יום שלישי רגיל ויפה בחיים שלי נראה כך...

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

מהערב השני: רגע שבו ידעתי, עמוק בגוף, שאני יכול/ה לסמוך עליך היה...

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

מהערב השלישי: את/ה גורם/ת לי להרגיש אהוב/ה כאשר...

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

מהערב הרביעי: משהו משלי – חבר, תחביב, ריטואל – שממלא אותי והופך אותי לבן/בת זוג טוב/ה יותר הוא...

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

אם ארבע השאלות האלה פתחו משהו ליד השולחן שלכם – דמיינו ארבעה ערבים מלאים. כל מדריך מוסיף את מפתחות ה-CBT, מערכי שאלות עמוקים יותר, את הריפריימים, ואת ההבטחות השבועיות הקטנות שהופכות שיחה טובה אחת לצמיחה מתמשכת.

הסדרה המלאה

ארבעה ערבים. קשר אחד שצומח.

קבלו את ארבעת הערבים המודרכים המלאים — ערב התיאום, ערב האמון, ערב ההתעוררות וערב השלמות — עם כל מערך שאלות, מפתח CBT וריפריים, ב-49\$. שלכם מיידית, שלכם לתמיד.



לרכישת סדרת "ערבי אימון זוגי" — 49\$: payhip.com/b/DxdzQ · הורדה מיידית · כל ארבעת הערבים
לתיאום מפגש זוגי: 75 · calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min · דקות · בזום
_the_secure_bond@: אינסטגרם · WhatsApp: wa.me/17285006027
thesesecurebond.com · אסתי קדם · The Secure Bond