



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

מיני-חוברת הריפריים

לתפוס מחשבה כבדה אחת — ולשכתב אותה בעדינות. הכלי המרכזי של אימון ה-CBT, בעשר דקות שקטות.

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

חברה יקרה,

ברוכה הבאה. אני כל כך שמחה שהחברת הקטנה הזו מצאה את דרכה אלייך.

הדיאלוג הפנימי שלך עושה תמיד אחד משני דברים: מחבל בצמיחה שלך – או תומך בה. והחדשות הטובות? אפשר לשנות אותו. בעדינות, בכוונה, ועם הליווי הנכון.

בעבודתי כמאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי, וב-14 שנותיי כדולה לצד משפחות, בלידה ואחריה, ראיתי אמת אחת שוב ושוב: המחשבות שאנחנו חוזרות עליהן מעצבות בשקט את הזוגיות שלנו, את הביטחון שלנו ואת השקט הפנימי שלנו.

זה בדיוק הכלי שאני עובדת איתו עם המתאמנות שלי. קוראים לו **ריפריים**, והוא לוקח עשר דקות שקטות. מחשבה כבדה אחת נכנסת. מחשבה מעוגנת אחת יוצאת.

מגיע לך קול פנימי שבונה אותך. בואי נתחיל.

בחום,

אסתי

עשר דקות שקטות, מחשבה מעוגנת אחת

1 לשים לב למחשבה

מה המשפט הכבד שהמוח שלך חוזר עליו? כתבי אותו בדיוק כפי שהוא נשמע בפנים.

2 להרגיש איפה היא נוחתת

כשהיא עולה — מה קורה בגוף, ומה את עושה מיד אחר כך? רק להתבונן, בלי לשפוט.

3 לבדוק אותה בעדינות

האם המחשבה הזו עובדה — או רגש? מה היית אומרת לחברה הכי קרובה שלך אילו אמרה את זה על עצמה?

4 לשכתב אותה

שמרי על כנות. מחשבה מעוגנת היא לא חיוביות מזויפת — היא האמת, כשהיא נאמרת בחמלה.

"אני נכשלת בזה." ← "אני לומדת משהו שאף אחד לא הכין אותי אליו — ואני מתייצבת"

שלושה ריפריימים משלך

חזרי לעמוד הזה בכל פעם שעולה מחשבה כבדה – ככל שמתרגלים יותר, כך המוח מוצא מהר יותר את הדרך המעוגנת.

המחשבה הכבדה:

המחשבה המעוגנת:

המחשבה הכבדה:

המחשבה המעוגנת:

המחשבה הכבדה:

המחשבה המעוגנת:

טיפ עדין: אם קשה לך להאמין למחשבה המעוגנת, רככי אותה עם "אני לומדת ל..." או "ייתכן ש...". מחשבה אמינה מנצחת מחשבה יפה – תמיד.

צעד עדין קדימה

זה היה עמוד אחד ממסע גדול הרבה יותר.

אם ריפריים אחד הביא לך נשימה של הקלה — דמייני מה קורה כשעובדים על הדפוסים שמתחת: בדיבור הפנימי שלך, בזוגיות שלך ובתקופה שאת עוברת. בואי ניפגש — שיחת היכרות ללא עלות. בלי לחץ, בלי תסריט, רק שיחה חמה על איפה שאת נמצאת ומה יעזור.

לתיאום שיחת היכרות: thesecurebond.com
או שלחי לי הודעה בוואטסאפ — אני קוראת כל הודעה.

רוצה להמשיך לבד? הספרים המודרכים שלי ממשיכים את העבודה:

- **The Secure Bond Blueprint** · לשכתב את הסיפור שלך עם ארגז הכלים המלא של ה-CBT
- **The First Forty** · יומן ריפוי של 40 יום לאמהות טריות
- **Self-Care & Gratitude** · ריטואלים עדינים לתקופות עמוסות