



שירה גבאי

הרציה מנצחת דל איטת המוח!



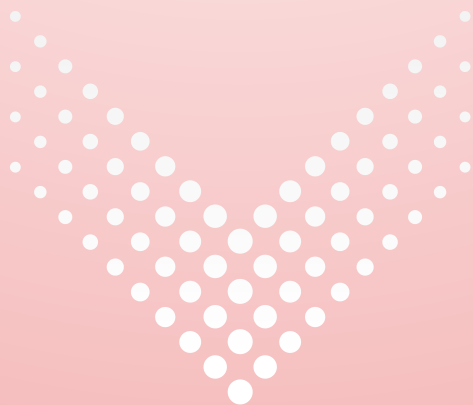
סילבוס תכנית

ובחרת בך

השיטה המג'נית



החיים החדשים שלך מתחילים כאן



**מה תלמדי בתכנית משנה החיים הזו?
(ומייד תביני גם למה)**

התכנית מורכבת מ 3 מודולים עיקריים:

הגוף הפיזי ויצירת איזון

1

יצירת חוזק מנטאלי וחוסן נפשי

2

חדירה לנשמה, תיקון, ריפוי

3

הגוף הפיזי ויצירת איזון



**עקרונות שילובי
המזונות להאצה
מטאבולית**

**פיצוח קוד הגוף
לשריפת שומן
מקסימלית**

**תחושת הרעב
והשובע**

**התנהלות בשבתות
וחגים**

**אופן אכילה
אפקטיבי לעיכול
מיטבי ויצירת
תחושת שובע**

**תזונה מעקרונות
הרמב"ם**

**יצירת איזון
הורמונלי**

**הפחתת חשקים
באמצעות חמשת
החושים**

**איך המחלות שלנו
קשורות לטיפול
רגשי? (איך לקרוא
נכון את מסרי הגוף)**

**התייחסות פרטנית
לנשים אחרי לידה**

יצירת חוזק מנטאלי וחוסן נפשי



**טכניקות
אנליסטיות לחיזוק
תחושת המסוגלות**

**כלים פרקטיים
לשחרור נפשי
וחיזוק הזהות שלי**

**פיתרון לאכילה
הרגשית**

**סשנים חזקים
ליצירת שלום
אמיתי בתוך**

**חיזוק התודעה
בשליטה על
מתוקים ומלוחים**

**כלים אנליסטים
לחיזוק הביטחון
העצמי והדימוי
העצמי**

**חיזוק האמונה
והצלחה בעבודה
יסודית חזקה!**

**שחרור מחסימה
ותקיעות**

**שחרור אמונות
מגבילות**

**איך להתמודד עם
סביבה מקטינה**

**אכילה מתוך דווקא
והרס עצמי**

חדירה לנשמה, תיקון וריפוי



איך לחיות את
החיים בעוצמה?

טכניקות
אנלפיסטיות
לשחרור מטענים
רגשיים שליליים

מיומנויות לשחרור
כאב

עבודה עם הילדה
הפנימית - סשן
מטורף!!

כלים לרוגע ויצירת
שלוה ושקט
פנימיים

איך לשפר
משמעותית את
התקשורת שלי אל
מול עצמי
והסביבה?

איך לזמן ולמגנט
יותר מהטוב,
הבריאות והשפע?

כלים חזקים מתת
המודע לשחרור
הפחד מכישלון
ויצירת הצלחות רב
תחומיות

סשן אנלפי לחיזוק
האנרגיה,
המוטיבציה וכוח
הרצון

סשן מנטאלי
אנלפיסטי חזק
להתמודדות עם
התמכרויות

טכניקות
להתמודדות עם
חרדות ופחדים

כלים חזקים
לשחרור סטרס

איך להתחבר
לעצמך דרך
המסרים של
היקום?

שיחה עם החלק
המתנגד