

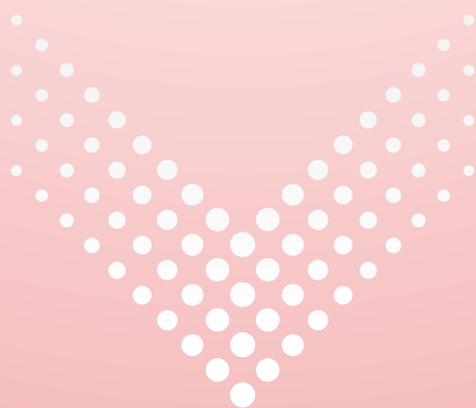
שירה גבאי

הרציה מנצחת לשאלת המוח!

**סילבוס תכנית**

**המאסטרית 12**

**החיים החדשים שלך מתחילים כאן**



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

## **התכנית מורכבת**

**מ 3 מודולים עיקריים:**

**1 תורת שילובי המזונות לפירוק  
שומן מקסימלי וכלל הגוף הפיזי**

**2 יצירת חוזק מנטאלי וחוסן נפשי**

**3 חדירה לנשמה, תיקון, ריפוי**

# 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  
אנלפיסטיות לחיזוק  
תחושת המסוגלות**

**כלים פרקטיים  
לשחרור נפשי  
וחיזוק הזהות שלי**

**פיתרון לאכילה  
הרגשית**

**סשנים חזקים  
ליצירת שלום  
אמיתי בתוכך**

**חיזוק התודעה  
בשליטה על  
מתוקים ומלוחים**

**כלים אנלפיסטים  
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**

# יצירת חוזק מנטאלי וחוסן נפשי



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

# לבחירתך 3 תכניות



## מאסטריט VIP

כרנע אזלו המקומות לתכנית זו,  
אך תוכלי להשאיר פרטים  
להצטרף לרשימת המתנה

סשן טיפול אישי עם שירה 1:1 ✓

ליווי יומי עם שירה ישירות  
למשך 4 חודשים ✓

קורס היברידי לצפייה  
ללא הגבלת זמן ✓

4 חודשי ליווי ✓

קורס היברידי בתוך אתר חברות ✓

53 כלים וטכניקות חזקים מעולם  
התודעה ✓

שילובי המזנות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✓

ליווי צמוד בימים א' - ה'  
בווצאפ הישיר שלי ✓

השתתפות בקהילה החזקה שלנו ✓

מפגשי זום שו"ת בימי רביעי ✓

ערכת קלפי אימון + ספר  
עכשיו תורך להצליח ✓

ספר השמע של שירה ✓

להצטרפות  
לרשימת המתנה

## מאסטריט 8 שבועות

₪1,990

קורס היברידי בתוך אתר חברות ✓

53 כלים וטכניקות חזקים מעולם  
התודעה ✓

שילובי המזנות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✓

ליווי צמוד בימים א' - ה'  
בווצאפ הישיר שלי ✓

השתתפות בקהילה החזקה שלנו ✓

מפגשי זום שו"ת בימי רביעי ✓

ערכת קלפי אימון + ספר  
עכשיו תורך להצליח ✓

ספר השמע של שירה ✓

להצטרפות מיידיט

## מאסטריט "SELFIE"

₪1,199

קורס היברידי בתוך אתר חברות ✓

53 כלים וטכניקות חזקים מעולם  
התודעה ✓

שילובי המזנות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✗

ליווי צמוד בימים א' - ה'  
בווצאפ הישיר שלי ✗

השתתפות בקהילה החזקה שלנו ✗

מפגשי זום שו"ת בימי רביעי ✗

ערכת קלפי אימון + ספר  
עכשיו תורך להצליח ✗

ספר השמע של שירה ✗

להצטרפות מיידיט