



**שירה גבאי**

הרציה מנצחת דלֵאִיטֶה המוח!

# **סילבוס תכנית ובחרת בך**

**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**

# יצירת חוזק מנטאלי וחוסן נפשי



עבודה עם הילדה  
הפנימית - סשן  
מטורף!!

מיומנויות לשחרור  
כאב

טכניקות  
אנלפיסטיות  
לשחרור מטענים  
רגשיים שליליים

איך לחיות את  
החיים בעוצמה?

כלים חזקים מתת  
המודע לשחרור  
הפחד מכישלון  
ויצירת הצלחות רב  
תחומיות

איך לזמן ולמגנט  
יותר מהטוב,  
הבריאות והשפע?

איך לשפר  
משמעותית את  
התקשורת שלי אל  
מול עצמי  
והסביבה?

כלים לרוגע ויצירת  
שלוה ושקט  
פנימיים

כלים חזקים  
לשחרור סטרס

טכניקות  
להתמודדות עם  
חרדות ופחדים

סשן מנטאלי  
אנלפיסטי חזק  
להתמודדות עם  
התמכרויות

סשן אנלפי לחיזוק  
האנרגיה,  
המוטיבציה וכוח  
הרצון

שיחה עם החלק  
המתנגד

איך להתחבר  
לעצמך דרך  
המסרים של  
היקום?



# לבחירתך 3 תכניות



## ובחרת בך VIP

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

2 סשני טיפול 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 המזונות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✓

ליווי צמוד בימים א' - ה'  
בוצאפ 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

## ובחרת בך 360GOLD

1,990 ₪

קורס היברידי בתוך אתר חברות ✓

53 כלים וטכניקות חזקים מעולם  
התודעה ✓

שילובי המזונות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✓

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

השתתפות בקהילה החזקה שלנו ✓

מפגשי זום שו"ת בימי רביעי ✓

ערכת קלפי אימון + ספר  
עכשיו תורך להצליח ✓

ספר השמע של שירה ✓

להצטרפות מיידיית

## ובחרת בך "SELFIE"

890 ₪

קורס היברידי בתוך אתר חברות ✓

53 כלים וטכניקות חזקים מעולם  
התודעה ✓

שילובי המזונות לשריפה  
מקסימלית של שומן ✓

8 שבועות של ליווי צמוד  
ומותאם אישית ✗

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

השתתפות בקהילה החזקה שלנו ✗

מפגשי זום שו"ת בימי רביעי ✗

ערכת קלפי אימון + ספר  
עכשיו תורך להצליח ✗

ספר השמע של שירה ✗

להצטרפות מיידיית