

מחמישי לחמישי | בחזרה לחיים

תוכן תוכנית הליווי הדיגיטלית

מבנה התוכנית

תוכנית ליווי בת שנים עשר שבועות, המלווה אנשים בתהליך יציאה מהתמכרות - לחומרים, להתנהגויות, למערכות יחסים, או לכל דפוס שמונע מהם לפגוש את עצמם.

מבנה שבועי קבוע:

- יום ראשון — סרטון תוכן
 - יום שלישי — סרטון תוכן
 - יום חמישי — סרטון תוכן + מפגש זום לייב בשעות הערב (לשאלות ושיתופים)
 - סך הכול: 37 סרטונים (סרטון פתיחה + 36 סרטוני שבוע + סרטון בונוס בשבוע השביעי)
- כלי עזר לאורך התוכנית ואחריה: קבוצת פייסבוק לתמיכה הדדית.

שבוע 1 | המסך

יום	נושא
ראשון	המסך שלך, והמרווח - הרגע שבו יש בחירה
שלישי	הפרשנות שלך יוצרת את המציאות שלך, ושני הקולות שבתוכך
חמישי	וכשלא מצליחים + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: זיהוי המסך · המרווח · החלפת פרשנות · הבחנה בין הקול האוטומטי לקול המודעות

שבוע 2 | הילד הפנימי

יום	נושא
ראשון	הילד הפנימי - היכרות, ולהכיל את הכאב במקום לברוח ממנו
שלישי	מכתב לילד שבפנים, וההורה שהילד הזה היה צריך
חמישי	אין מה לתקן, רק ללוות + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: זיהוי גיל התגובה · הכלה עצמית · כתיבת מכתב ריפוי · הורות עצמית

שבוע 3 | הגוף מדבר

יום	נושא
ראשון	הגוף מדבר, ואותו תסמין בשני קצוות
שלישי	הגל שעובר - להקשיב לדחף בגוף, והגוף כבן ברית
חמישי	לעשות שלום עם הגוף + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: קריאת מסרי הגוף · גלישה על גל הדחף · שגרת טיפול עצמי בסיסית · תרגול תודה לגוף

שבוע 4 | השושלת שלי

יום	נושא
ראשון	השושלת שלי, ומה שלא מרפאים מעבירים הלאה
שלישי	קונסטלציה משפחתית, ולכבד את השורשים ולבחור אחרת
חמישי	טקס קטן לסיים + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: זיהוי דפוסים משפחתיים · תרגיל קונסטלציה עצמית · טקס עצירת השרשרת

שבוע 5 | מי אני, אם לא ההתמכרות

יום	נושא
ראשון	מי אני, אם לא ההתמכרות, וסדר יום חדש
שלישי	לעגן הרגל חדש, ומעידה היא לא כישלון
חמישי	הסביבה שתומכת בי + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: בניית זהות מחודשת · עוגני שגרה · שיטת עיגון הרגלים · מכתב לרגע של מעידה · עיצוב סביבה תומכת

שבוע 6 | איזון

יום	נושא
ראשון	עצירה באמצע הדרך - נצח והוד, והראיות לשינוי
שלישי	חזרה ל"למה", ושקיעת האמצע
חמישי	לתרגל את הצד החסר + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: מפת האיזון האישית · איסוף ראיות מוחשיות לשינוי · חידוש הסיבות · זיהוי שקיעת האמצע והתמודדות איתה

שבוע 7 | פתיחת הלב

יום	נושא
ראשון	למה הלב נסגר, ואהבה מול פחד (+ סרטון בונוס: מדיטציה לשחרור קרום הלב)
שלישי	לאן למדתי לברוח, ולתרגל אמון קטן
חמישי	למי כן ולמי לא + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: מדיטציית שחרור הלב · בדיקת "פחד או אהבה" · זיהוי דפוס הבריחה האישי · תרגול אמון בצעדים קטנים

שבוע 8 | המשמעות שבמשבר

יום	נושא
ראשון	אשמה שמשתקת מול חרטה בריאה, והרע ככיסא לטוב
שלישי	הניצוץ שלא כבה, ותרגול סליחה עצמית
חמישי	מהפצע ליעוד + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: הפרדה בין מעשה לזהות · מסגור מחדש של המשבר · תרגול סליחה עצמית בארבעה שלבים

שבוע 9 | הקול שלי - איך למדנו לציית

יום	נושא
ראשון	איך למדנו לציית, ומה נולד בי ומה הושתל בי
שלישי	קבלה עצמית בלתי מותנית, וגבולות כביטוי אהבה עצמית
חמישי	הקול שמתחבא + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: תרגול קבלה עצמית יומי (יד על הלב) · הצבת גבולות קטנים · תרגול הבעת האמת האישית

שבוע 10 | מערכות היחסים שלי - כל מפגש הוא מראה

יום	נושא
ראשון	דפוס ההתקשרות שלנו - למה אני תמיד נמשך לאותו סוג של קשר, והתקשרות חרדה
שלישי	התקשרות נמנעת, ולומר את הצורך לא רק את הכעס
חמישי	לפעול אחרת ברגע שהדפוס מתעורר + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: זיהוי דפוס ההתקשרות האישי · נוסחת התקשורת · ארבעת השלבים לזמן אמת

שבוע 11 | להישאר בדרך

יום	נושא
ראשון	נסיה היא תהליך לא אירוע, השלב הרגשי - ושפת הטוב
שלישי	השלב המנטלי - המלחמה הפנימית, והרשימה האישית שלי
חמישי	התוכנית שלי להישאר בדרך + סיכום שבועי + התבודדות

כלים נרכשים: מודל שלושת שלבי הנסיה · "שפת הטוב" · דיאלוג מוכן בין שני הקולות · רשימת אזהרה אישית · תוכנית מניעת נסיה כתובה (כולל HALT וכלי התמודדות עם דחף)

שבוע 12 | בחזרה לחיים

יום	נושא
-----	------

ראשון	הגענו לכאן, ולדמיין את מי שאני הופך להיות
שלישי	כמה טוב אני מסוגל לקבל, ולהעביר את זה הלאה
חמישי	לכתוב את החזון על הנייר, וטקס סיום - היום האחרון שלנו יחד

כלים נרכשים: תרגול דמיון ממוקד · זיהוי "הסף הסמוי" לקבלת טוב · כתיבת חזון מפורט · טקס סיום אישי בשלושה שלבים

מה מקבלים בתוכנית

- **37 סרטונים** לאורך שנים עשר שבועות, בקצב של שלושה סרטונים בשבוע (ראשון, שלישי, חמישי)
- **סרטון בונוס:** מדיטציה מודרכת לשחרור קרום הלב
- **מפגשים שבועיים לייב בזום** לאורך שנים עשר שבועות
- **גישה לקבוצת תמיכה סגורה** בפייסבוק, לאורך התוכנית ואחריה
- **תוכנית מניעת נסיגה** שנבנית בשבוע האחד עשר

הבהרה

התוכנית היא כלי, מסגרת וליווי - ואינה תחליף לטיפול רפואי או נפשי מקצועי, במקומות שבהם טיפול כזה נדרש.