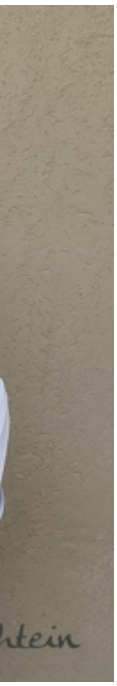
רחלי מילשטיין - אימון אישי ב- NLP ובדמיון מודרך ביוקנעם



יוקנעם

טלפון: 072-2285425
רחלי מילשטיין - אימון אישי ב- NLP ובדמיון מודרך ביוקנעם
רחלי מילשטיין - מטפלת ומאמנת בכירה בתהליכי שינוי להצלחה, להגשמה והעצמה אישית בשיטת

.שונים החיים בתחומי וקידום אנשים בהנעת רב ניסיון בעלת היא רחלי .מודרך ודמיון NLP, TLT

הסוכר" ,"שמנה אשאר אני הזה בגלגול ,וזהו התייאשתי" ,"מדיאטות לי נמאס" .Master Trainer NLP

גבולי אבל אין מה לעשות". גם אתם מזדהים עם המשפטים האלה?
הסיבה שלא מספרים לנו את האמת - על פי מחקרים 95% מהאנשים שהורידו משקל ע"י דיאטה מכל

סוג, העלו חזרה ואף יותר!
ברוכים הבאים לדרך חדשה ומהפכנית להפסקת אכילת יתר, ללא כדורים, ללא חסכים וללא זיעה,

ריסון תשוקות בלתי-נשלטות למזון, שינוי הרגלי אכילה והחדרת מוטיבציה להתמדה באורח חיים

בריא.בימים קשים, כאשר הרגשות מציפים אותנו, קל לפנות לאוכל כדרך לברוח או לנחם את עצמנו.

אכילה רגשית היא תופעה נפוצה בה אנו משתמשים באוכל כדי להתמודד עם רגשות שליליים כמו עצב,

תסכול, כעס או בדידות.
אך האמת היא שהאוכל מספק רק הקלה זמנית, ולעיתים קרובות משאיר אותנו עם תחושות אשם או

תסכול עוד יותר גדולים.שיטת NLP (Programming Linguistic-Neuro) מציעה כלים פרקטיים

להתמודדות עם אכילה רגשית, באמצעות שינוי תבניות חשיבה והתנהגות.
השיטה עוזרת לזהות את הקשר בין המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו, ולפתח מודעות פנימית

שתעזור לנו לבחור בדרכים מועילות יותר להתמודד עם רגשותינו.*כיצד ניתן להתמודד עם אכילה

רגשית באמצעות NLP?*1. *זיהוי טריגרים רגשיים:* ראשית, חשוב לזהות את הרגש שגורם לנו לפנות

לאוכל. האם זה עצב? לחץ? שעמום? באמצעות NLP, אנו לומדים להבין את המקור לרגש ולעצור את התגובה האוטומטית של פנייה לאוכל.2. *שינוי תבניות חשיבה:* NLP מאפשרת לנו לשנות את הדרך בה אנו תופסים את האוכל כפתרון לבעיות רגשיות. על ידי טכניקות כמו עוגן רגשי (Anchoring) ודמיון מודרך (Visualization), ניתן לחוות תחושות חיוביות ללא תלות באוכל.3. *חיזוק יכולת הבחירה:* באמצעות NLP, אנו מפתחים את היכולת לבחור בתגובה שונה לרגש. לדוגמה, במקום לפנות לאוכל, ניתן ללמוד לפנות לפעילויות אחרות שמספקות נחמה או הסחת דעת, כמו פעילות גופנית, מדיטציה, או שיחה עם חבר קרוב.בימים קשים, חשוב לנו להיות עדינים עם עצמנו, להבין שהרגשות הם חלק טבעי מהחיים, ולנסות להתמודד עמן בצורה בריאה ומאוזנת, בעזרת כלים כמו אלה שמציעה שיטת לימודים. מילשטיין רחלי - אליי להתקשר נת/מוזמן !!!בהצלחה ליעדך אותך ללוות אשמח.NLP:
בוגרת אוניברסיטת חיפה (מכללת רטר).אודות:
רחלי מילשטיין - מטפלת ומאמנת בכירה בתהליכי שינוי להצלחה להגשמה והעצמה אישית, בשיטת תהליכי מלווה .שונים החיים בתחומי וקידום אנשים בהנעת רב ניסיון בעלת .מודרך ודמיון NLP, TLT שינוי וצמיחה לאורח חיים מאוזן ובריא, לקריירה, לזוגיות, בטחון עצמי, מלווה בחוויות של מצוקות דכדוך, דיכאון וחרדות (ממצב רגשי וכלה במחלה כרונית), ומסייעת לך להבין את המצב אתו אתה מתמודד, הסיבות לכך והדרכים לפתרון וריפוי. מלווה תהליכי העצמה למימוש הפוטנציאל האישי, העלאת הדימוי העצמי וחיזוק בטחון עצמי, שיפור תקשורת בינאישית, התמודדות עם קשיים חברתיים, שחרור מכעסים, שחרור מהרגלים.
מלווה בני זוג לשיפור התקשורת, הסובלנות וההכלה, הובלה להבנת הצרכים ההדדיים, הקבלה והנתינה והביטחון, טיפול בפחד וקנאה.
מלווה בהגדרת מטרות וקבלת החלטות, הצבת יעדים והשגתם, פתרון דילמות, קונפליקטים והתלבטויות.
מלווה תהליכי ריפוי למחלות פיזיות - אלרגיות, פריחות, כאבים כרוניים ומחלות.
מעבירה הרצאות וסדנאות קבוצתיות להעצמה אישית, מתן כלים פרקטיים ליצירת השינוי להיות שואף, ראוי ומאושר. אני מזמינה אותך לצאת למסע אישי מרתק של שינוי שחרור וצמיחה - לרכוש כלים להתמודד ולהשיג כל מה שאתה חולם עליו, לקחת שליטה על חייך. החיים הם כאן ועכשיו, ומגיע לנו לחוות אותם במלואם.בסדרת פגישות:
אעזור לך, להסיר חסמים שבולמים אותך לפרוץ לדרך חדשה.
אכוון אותך, לגבש ולבחון את המטרות שלך.
אנחה אותך, איך להתחבר אל היכולות שלך.
אלווה אותך, לבחירות אמיצות המובילות לתוצאות בלתי רגילות.
לצורך ההנאה והסיפוק בכל סיטואציה, מקום, ובכל רגע נתון.
מוזמנים לפנות אליי בכל שאלה, לשיחת היכרות וייעוץ ראשוני - ללא עלות!
תינתן הנחה של 50% בפגישה הראשונה למיקוד מטרותיך.לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

לפרטים מלאים ויצירת קשר