משה צייזלר - ליווי וטיפול רגשי בחיפה



חיפה

טלפון: 072-2285978
משה צייזלר - ליווי רגשי, אישי ומקצועי במצבי שינוי ותהליכי חיים שונים.לימודים:
משה צייזלר- בוגר לימודי תואר ראשון ושני במדעי הרוח והחברה באוניברסיטה העברית.
בוגר תכנית ההכשרה לסיוע במקרי חרדה, PTSD ודכאון תוך הגברת חוסן נפשי דרך גישת פסיכולוגית

הבודהיזם מטעם מכללת תל חי.
בתהליך לימודי פסיכותרפיה גופנית נפשית מבוססת מיינדפולנס במרכז שילוב.
לומד ומתרגל דהארמה באופן קבוע במסגרות שונות ובאופן עצמאי.משה צייזלר מלווה א.נשים

בתהליכי שינוי וצמיחה אישית, רגשית, מקצועית, עסקית והתמודדות עם משברים דרך חקירה, זיהוי

והבנה של הדרך, האתגרים, ההזדמנויות והאיכויות הפנימיות והחיצוניות.
הליווי מתבצע מתוך התכנים שעולים ב"כאן ועכשיו" ובאמצעות הקשבה, התבוננות עצמית, חמלה

וקבלה ולצורך זיהוי דפוסים ובניית תהליך שינוי מצמיח. משה מסתייע בטכניקות וכלים המשלבים שימוש

בתקשורת מקרבת, מיינדפולנס וסוגי מדיטציות נוספות, פסיכולוגיית הבודהיזם, מתודות מעולמות

הניהול וכלים נוספים שמגיעים מניסיון רב שנים של עבודה עם א.נשים שונים ומגוונים במצבי חיים

משתנים.מוזמנים לפנות אלי לשיחת היכרות וייעוץ ראשוני ללא עלות.מי אני?
כל שינוי הוא הזדמנות לצמיחה, התחדשות והתרגשות אם נצליח לחבק את הלא נודע, לא לפחד ממנו

ולקבל אותו ואת עצמנו.
מתוך חוויות וניסיון חיי אני מתבונן על העולם בהבנה שנוכחות בהווה, "כאן ועכשיו" מאפשרת

התפתחות, צמיחה ובחירה בחוויית החיים המשמעותית ביותר. לעומת זאת דפוסים לא מיטיבים, פחדים

וחרדות, עיסוק יתר בעבר או בעתיד פוגעים באיכות חיינו ומונעים מאיתנו חווית חיים מיטיבה זו. ההבנה

ש"הדבר הקבוע היחיד בחיים הוא השינוי" היא המאפשרת לנו היות נוכחים בדרך ובתהליך, להתמסר

להווה ולמצוא בחיים האלה את המשמעות המיטיבה בשבילנו ואת הריפוי.
המטרה והרצון שלי הם לעזור לאנשים להתמודד עם השינוי, לצמוח ממנו ולא ליפול, לאמץ את הלא נודע, להתרגש ממנו ולהתמודד עם הפחד ממנו בקבלה, ללא שיפוטיות ועם כלים מתאימים ומיטיבים.האדם, כפי שאני רואה זאת, טוב ביסודו ומעוניין להשיג אושר ולהפחית את סבלו. כדי להגיע למטרה זו נדרשת מודעות האדם לעצמו, למחשבותיו, רגשותיו ופעולותיו ומתוך כך מתאפשרת בחירה חופשית, רצון ויכולת להיטיב לעצמו וליקיריו בניגוד לפעולה מתוך פחדים ודפוסים לא מיטיבים אשר פוגעים ברווחתו, קשריו עם אחרים ובאיכות חייו.
תפקידי כמלווה אם כך אינו לומר ולקבוע את הדרך לאדם המבקש את הליווי, אלא לעזור, לגלות ולחשוף אותה יד ביד. מתוך תהליך של שותפות בדרך והליכה בה יחד. המלווה בתהליך זה משמש כבעל ידע, נסיון וצורת חשיבה המאפשרת הסתכלות שונה על המציאות וזיהוי "נקודות עיוורון" ובכך נותנת דרכים חדשות להתמודד ולפעול באופן המיטיב ביותר.הליווי מתבצע ב"כאן ועכשיו" ובתכנים, המחשבות, התחושות והרגשות שעולים במסגרת זו. מטרת הליווי היא לתת כלים ויכולות לחיות בהווה באופן המיטיב ביותר והשימוש בזיכרונות וחוויות מהעבר נועד לצורך חקירה ואי הזדהות עימם ולצורך נוכחות מיטיבה בהווה. הכלים המרכזיים לשינוי המיטיב הם הקשבה, התבוננות עצמית, חמלה וקבלה. זאת באמצעות שימוש בתקשורת מקרבת, תיאוריות ופרקטיקות מעולם הפסיכותרפיה, פסיכולוגיית הבודהיזם, מדיטציה, תרגולי נשימה וכן כלים שונים נוספים מעולמות היצירה, הכתיבה והביטוי בהתאם לחיבור והרצון של המבקש את הליווי.
השימוש בכלים אלו נעשה במסגרת תהליך של זיהוי הדפוסים המיטיבים והמעכבים, קבלה והפחתת השיפוטיות העצמית שנוצרת בעקבותיהם. בהמשך נפעל לחקירת מקורותיהם, ליצירת "מרווח" ובניית יכולת ל"אי הזדהות" והיטמעות עם דפוסים אלו. לאחר מכן ניתן יהיה לחשוב ולפעול לעיצוב דפוסים חדשים ומיטיבים בהתאם לרצונות האדם.לתוך המרחב של הליווי אני מביא ניסיון רב ומגוון מתחומי ידע ועולמות תוכן שונים של קריירה ותעסוקה, אקדמיה, התפתחות אישית, פסיכולוגיה ופילוסופיה ועוד. זאת לאחר 7 שנים באקדמיה, כעשור בתפקידי ניהול אנשים, פרויקטים ומערכות בשירות הציבורי ותקופות משמעותיות של לימודי גוף, נפש ורוח לרבות בודהיזם, תרגול מדיטציה, שמאניזם, ריקוד ותנועה, יוגה, אומנויות לחימה ועוד.אני מאמין שהתפתחות אינה מפסיקה לעולם ולכן חלקים משמעותיים משגרת יומי מוקדשים באופן קבוע לתרגול מדיטציה והאטה יוגה ולימוד דהארמה וכן להשתתפות בריטריטים ותוכניות לימודים בתחומי גוף, נפש ורוח. בנוסף, על פי גישתי בכולנו צדדים שצריכים ריפוי ולא ניתן לסייע לאחרים בלי שאנחנו מסייעים לעצמנו. לכן, חלק מהתפתחותי כוללת גם תהליך ליווי רגשי אישי רציף מעל שלוש שנים.

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]