



תל אביב

טלפון: 072-2285599

נמרוד בן דוד - מאמן בשיטת סאטיה וכן מאמן בשיטת שי בן עטר לבוגרים ולנוער. נמרוד בן דוד מטפל ומייעץ במגוון נושאים כמו התמודדות עם פחדים, כעסים, בעיות בזוגיות ובמשפחה, שיפור מערכות יחסים, חיבור לרצון האישי, הגשמת חלומות, התמודדות עם בעיות רגשיות, דימוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, הרגשת בדידות, התמודדות עם דיכאון ומחשבות טורדניות, העצמה, אינטגרציה לעיבוד חוויות לאחר שימוש במשני תודעה וכד'. היתרונות

בתהליך אישי:

1. הגדלת היכולת והמסוגלות להיות נינוח, בטוח ואוהב גם במקומות שלא נוח בהם.
  2. הכרות עמוקה עם הרצון האישי שלך.
  3. הכרות עמוקה עם הפחדים והכעסים שלך ושיחרורם.
  4. יצירת מערכות יחסים מיטיבות בחיך.
  5. שיפור מערכות היחסים הקיימות כיום בחיים האישיים והמקצועיים.
  6. פיתוח שקט נפשי, יצירתיות, חוסן.
  7. פיתוח אחריות אישית ברמה יוצאת דופן.
  8. כלים לניהול שיחות אפקטיביות אשר לא פוגעות בך ובאחרים.
  9. שילוב כלים רוחניים להתמודדות עם משברים. אודות נמרוד בן דוד:
- אני זוכר שלאורך תקופה ארוכה של חיי הבוגרים הייתי אדם סגור, דחין, כמעט ללא קשרים זוגיים, הדרך שלי להתמודד עם קונפליקטים הייתה "לשמור בבטן" או להיעלם. תהליך ההתפתחות שלי כאדם הוא חלק בלתי נפרד מההתפתחות שלי כמאמן. כיום אני אדם שקט יותר, אני לוקח אחריות על תחומי חיי, אני מבין את הכעס כמנגנון הגנה המדומה שהוא עבורי וגם כאשר אני כועס (יש לי עוד על מה

לעבוד...)

השתפרה ואני מתקשר את רצונותיי בצורה אותנטית וישירה ועם זאת חומלת ועדינה. גדולתו של האדם נמצאת בתוכו מכאן שהיא גם מוגבלת על ידו. האדם מגביל את עצמו במודע ושלא במודע ודרך התבוננות שקטה וחומלת נוכל לזהות מנגנונים, דפוסים, מגבלות, הקשרים שמעולם לא קישרנו אותם למצבנו כיום. אם נלמד להקשיב פנימה נוכל להתפתח החוצה. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית עם נמרוד בן דוד, צרו עימי קשר טלפוני. בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)