



גבעת עדה

טלפון: 072-2285599

נמרוד בן דוד - מאמן בשיטת סאטיה לבוגרים ולנוער בגבעת עדה.

נמרוד הוא מאמן אישי בעל ניסיון של שנים רבות כמאמן אישי. נמרוד בן דוד מטפל ומייעץ במגוון

נושאים ובעיות כמו התמודדות עם פחדים, כעסים, בעיות בזוגיות ובמשפחה, הגדרת מטרות ומימושן,

הגשמת חלומות, התמודדות עם בעיות רגשיות, דימוי עצמי נמוך, קשיים חברתיים, הרגשת בדידות,

התמודדות עם דיכאון ומחשבות טורדניות, העצמה וכד'. 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, הייתי צוחק על עצמי כחלק

ממנגנון שמוכן להקטין את עצמו רק בשביל לקבל הכרה קטנה וברגעי משבר מאלחש את זה באכילה

רגשית (למשל אם היית חוזר מדייט לא מוצלח). ב-2009 אבי נפטר מה שערער את עולמי. מעבר

לקושי הרגשי, מותו של אבי גם השפיע על דרכי המקצועית. אבי היה שמאי מקרקעין ובהשפעתו גם

אני בחרתי במקצוע מתוך כוונה להשתלב ולהרחיב את העסק המשפחתי אך עם מותו התחילו

להתעורר בי שאלות לגבי עצמי ומקומי בעולם וכך נכנסתי לעולם המודעות והרוחניות. התחלתי

להשתתף בסדנאות, ריטריטים, קהילות שונות ואכן בדרך זו קיבלתי מענה לחלק מתחושת הסבל.

למדתי לקבל את עצמי יותר אך ברמה עמוקה יותר לא הצלחתי לייצר שינוי. התקשורת שלי הייתה

שטחית, דייטים לא התפתחו לקשרים, אם הייתי כועס כולם היו אשמים חוץ ממני, למעשה לא הצלחתי

לייצר שינוי במנגנוני ההגנה שלי, למען האמת כלל לא הייתי מודע אליהם. ואז בשיחה עם חברה

גרמת להם להרגיש". אז אני לא זוכר את המילים המדויקות של אותה חברה אך אני זוכר את החיבור שהרגשתי כששמעתי איך השיטה מתייחסת לגוף ולנפש ביחד, כמה הנשימה חשובה, על האנרגיה הכלואה בגוף, אמונות ותפיסת עולם שונות שהיו קיימות בי לפני כן אך לא ידעתי איך הן מתחברות לדרך אחת וכך הרגשתי חיבור מיידי ועוד באותו יום ביררתי לגבי יום המבוא לקורס נקודת מפנה אשר מהווה את קורס ההיכרות עם השיטה ולאחר מכן תכנית המאמנים. הקורס היה מאתגר וגם כלל תהליך אימון אישי אותו אני ממשיך עד היום. בתהליך למדתי על הקשר בין תחושות הגוף לבין תגובותיי לסביבה, למדתי לשהות עם הרגשות הכואבים למרות הקושי, התחלתי לנהל שיחות מתוך מודעות להוויה, הבנתי שכל תחום או אדם בחיי מהווה מערכת יחסים כלשהי וקיימים הקשרים בין נושא לנושא שאני לא יכול לדמיין, למשל אם עברתי התפתחות ביחסים שלי מול כסף זה יכול להשפיע על היכולת שלי לפתח אינטימיות, הבנתי שאני אדם חופשי שמוגבל רק על ידי תודעתי. 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...). אני יודע לחזור לנוכחות מהר יותר, פיתחתי חמלה גבוהה יותר לעצמי ולסביבה, רמת ההקשבה שלי השתפרה ואני מתקשר את רצונותי בצורה אותנטית וישירה ועם זאת חומלת ועדינה. במציאות החיצונית התהוו שינויים גם כן. בחיי האישיים, הבשלתי לקשר משמעותי ונישאתי, ההתפתחות האישית גם הובילה לגירושם שלנו לאחר שהבנו שנשענו על אהבה בלבד ולאחר מכן חידדתי את המטרות והערכים החשובים לי. נפרדנו ברוח טובה שמוקירה את הפרק המשמעותי של חיינו. אני מנהל אורח חיים ספורטיבי והשלתי משקל רב, סיימתי הכשרה כמאמן להתפתחות אישית לבני נוער, כחלק מחיבור לתשוקה נרשמתי וסיימתי לימודי הדרכת כדורסל. עבדתי כמאמן בבתי ספר לכדורסל בבני יהודה ובבית הספר לחינוך מיוחד בנס ציונה כמו כן בניתי סדנת כדורסל רגשי לבני נוער אשר משלב את שני התחומים יחדיו ומאפשר על ידי משרד החינוך (מוזמנים לחפש אותו באתר!) ואם לחזור לשאלה המקורית.. למה אנשים רבים כל כך מתנהלים מתוך סבל? מדוע קיימת מצוקה כל כך? גדולתו של האדם נמצאת בתוכו מכאן שהיא גם מוגבלת על ידו - האדם מגביל את עצמו במודע ושלא במודע. המגבלות שהאדם שם על עצמו נוצרו כמנגנונים במטרה להגן עליו, אלה מנגנונים הישרדותיים שנוצרו בתקופות שונות מהילדות (יש אומרים עוד מהינקות) ועדיין מהדהדים במי שאנו כיום. מנגנונים אלה מסתעפים ומשתלבים בתודעה ובגוף, בתפיסת העולם והמחשבה, בשפה ובנשימה. למעשה הם עזרו לעצב את עולמנו כפי שהוא היום ולכן קשה לנו לראות את ההקשרים בין הגורמים השונים שמעכבים אותנו...בדיוק כאן התהליך האימוני בא לידי ביטוי ועוזר לנו.

הקליניקות של נמרוד בן דוד:

* גבעת עדה

* תל אביב לשאלות נוספות לנמרוד בן דוד, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית עם נמרוד

בן דוד, צרו עימי קשר טלפוני.

