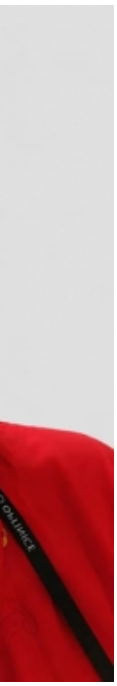
דורית לוינגר - אימון אישי לחיים ואימון רפואי בבת ים



בת ים

טלפון: 072-2285534
מישהו לרוץ איתו...
יש רגעים בחיים שבהם אנחנו מרגישים תקועים, מבולבלים או מוצפים. לפעמים אנחנו יודעים שמשהו

צריך להשתנות, אבל לא תמיד יודעים מאיפה להתחיל. בדיוק בשביל הרגעים האלה אני כאן - ללוות,

להקשיב, לכוון ולעזור לכם למצוא את הדרך שמתאימה לכם.שמי דורית לוינגר, מאמנת אישית לחיים

ומאמנת רפואית, בעלת ניסיון של כ־18 שנים בליווי אנשים בתהליכי שינוי, צמיחה והתפתחות אישית.אני

מאמינה שלכל אדם יש את היכולת ליצור שינוי אמיתי כאשר הוא מקבל ליווי מקצועי, מכיל ומדויק,

המאפשר לו להתחבר לכוחות שכבר קיימים בתוכו.אני והאימון האישי לחיים
בתקופה מסוימת בחיי מצאתי את עצמי עושה חשבון נפש. הרגשתי אז שחיי הם כמו כדור צמר סבוך

וצפוף ולא מצאתי קצה חוט כדי להתחיל למשוך ולהתיר את סבך החוטים. הנכונות שלי לראות

ולהגדיר את מצב הפלונטר שהייתי בו, הייתה פריצת דרך למסלול חדש בחיי. לפחות תמונה אחת

התבהרה לי. ראיתי עד כמה המצב הסבוך גרם לי להיות פסיבית, תקועה, בדרך ללא מוצא.למזלי הרב

קיבלתי מתנה ליום הולדת מחברה טובה - חמישה מפגשים עם מאמנת אישית, שאני קוראת לה

"הקוסמת שלי". יצאנו למסע משותף כדי למצוא קצוות של חוטים והתחלנו להתיר את הסבך.
היום אני משתמשת בחוטים האלה שהותרו, וטווה בהם את המשך חיי.מעבר לסיפוק האישי, אני רואה

בעיסוקי כמאמנת אישית שליחות. אני זכיתי, קיבלתי, ואני רוצה להעביר את זה הלאה, להיות

"הקוסמת" של אחרים.
אני רואה באימון ליווי למתאמן שמתיר את קשריו. אני רצה לצידו ומאמנת אותו לחזק את שריריו

החלשים.

וכמו שמתאמנת שלי אמרה לי פעם: "את מישהו לרוץ איתו..."
באילו תחומים אני מלווה?אני מלווה אנשים המתמודדים עם מגוון אתגרי חיים, ביניהם:מערכות יחסים עם בני משפחה, בני זוג והאנשים הקרובים לנו. שיפור התקשורת ויצירת מערכות יחסים מקרבות ובריאות יותר. התמודדות עם קונפליקטים אישיים ובין־אישיים. חיזוק הביטחון והדימוי העצמי. בירור שאלות של זהות - "מי אני?" חיפוש דרך חדשה וצמיחה אישית. התמודדות עם תקיעות, בלבול, עומס רגשי ומשברי חיים. אימון רפואי וליווי בתקופות של שינוי והתמודדות רפואית. שיטות העבודהאימון אישי לחיים. אימון רפואי. כלים מעולם ביירון קייטי (Work The).שחרור רגשי בשיטת EFT - (Emotion אימון קורס .ירושלים ,תובנות מכון - אישי אימון מקצועיותקורס והכשרות השכלה (Focused Therapy רפואי אינטגרטיבי - מכון I.C.M. בהנחיית שירי בן ארצי. לימודי ביירון קייטי (Work The). חברה בלשכת המאמנים בישראלשחרור רגשי בשיטת EFT - (Therapy Focused Emotion) מזמינה אתכם לצאת לדרך חדשה אם אתם מרגישים שהגיע הזמן לעשות שינוי, להתיר את הפלונטר, להתחזק, לצמוח ולהתחיל לצעוד קדימה - אשמח ללוות אתכם בדרך.
לפעמים כל מה שצריך הוא מישהו שירוץ איתכם, יאמין בכם ויעזור לכם לגלות מחדש את הכוחות שכבר נמצאים בתוככם.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר]