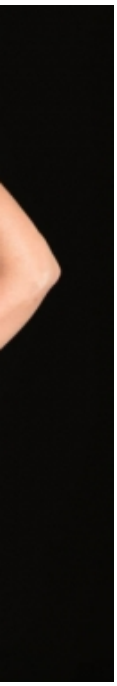
אפרת שבת | מטפלת רגשית לנשים ונערות | NLP וארומתרפיה בראשון לציון



ראשון לציון

טלפון: 072-2285734
הקול שבך - חיבור לעוצמה הפנימית דרך NLP וארומתרפיה. אפרת שבת היא מטפלת רגשית, מוסמכת NLP Master, ארומתרפיסטית ומורה לריקודי בטן, המלווה נשים ונערות מגיל 16 בתהליכים של חיבור לעצמן, חיזוק הביטחון העצמי, יציאה מתקיעות ובניית אמון מחודש בעצמן ובדרך שלהן. בקליניקה שלה בראשון לציון, אפרת משלבת בין עולם התודעה והרגש לבין ארומתרפיה ושמנים אתריים, ויוצרת מרחב אישי, בטוח ומכיל שמאפשר לעצור, להקשיב פנימה, לזהות דפוסים שמעכבים וליצור תנועה חדשה בחיים. למי הטיפול מתאים?אפרת מלווה נשים ונערות המתמודדות עם:שחיקה וחוסר ביטחון עצמיקושי להקשיב לקול הפנימי ולקבל החלטות מתוך ביטחוניציאה מתקיעות ויצירת שינויהתמודדות עם מערכות יחסים מורכבות או נרקיסיסטיותפחד, ריצוי ודפוסים שמונעים התקדמותאתגרי זהות וגיל ההתבגרות בקרב נערותהתמודדות עם לחצים חברתייםבניית חוסן אישי וזיהוי מערכות יחסים שאינן מיטיבותהגישה הטיפוליתהטיפול משלב בין NLP וארומתרפיה, בהתאמה אישית לצרכים, לקצב ולמטרות של כל מטופלת.באמצעות כלי NLP ניתן לזהות דפוסי חשיבה, רגשות ואמונות שמשפיעים על ההתנהלות היומיומית, ולבנות בהדרגה דרכי תגובה חדשות ומקדמות.לצד העבודה הרגשית, אפרת משלבת לפי הצורך גם ארומתרפיה ושמנים אתריים כחלק מחוויית הטיפול והחיבור לגוף, לרגש ולתחושת הרוגע.הרקע שלה כמורה לריקודי בטן מעניק לתהליך גם הסתכלות על הקשר שבין גוף, תנועה ורגש. אפרת רואה בתנועה דרך שיכולה לסייע בחיבור מחדש לגוף, לחיוניות,

לנוכחות ולביטחון העצמי. ניסיון והכשרה מקצועיתמכללת מירב | מכללת יוזמות | בית הספר של החיים – חן מלכה בין הכשרותיה:• NLP Master• לימודי ארומתרפיה ושימוש בשמנים אתריים• הוראת ריקודי בטן ותנועה במהלך דרכה המקצועית צברה אפרת ניסיון בליווי סטודנטים במסגרת לימודי NLP, בעבודה משמעותית עם נערות בסיכון ובליווי נשים בתהליכים של שינוי, חיזוק הביטחון העצמי ויציאה מדפוסים של פחד, כאב וריצוי. מתוך הסיפור האישיגם ניסיון החיים האישי של אפרת הוא חלק מהדרך שהובילה אותה לעולם הטיפול.לאחר התמודדות וצמיחה מתוך מערכת יחסים מורכבת עם בן זוג בעל מאפיינים נרקיסיסטיים, הפכה אפרת את החוויה האישית למקור של למידה, חיבור ועוצמה.החוויה הזו מאפשרת לה להביא לתהליך הטיפולי גם הבנה עמוקה של נשים שנמצאות או היו במערכות יחסים מורכבות, ומבקשות לבנות מחדש את תחושת הערך, הביטחון והאמון בעצמן. האני מאמין של אפרתאפרת מאמינה שלכל אישה יש קול פנימי מדויק וייחודי.לעיתים, בתוך רעשי החיים, הפחדים, הציפיות והדעות של הסביבה, קשה לשמוע את הקול הזה.מטרתה של אפרת היא לסייע לכל מטופלת לפלס מחדש את הדרך אל עצמה, להשיל בהדרגה את מה שכבר אינו שייך לה, להתחבר למה שנכון עבורה ולגלות מחדש את הכוחות שכבר קיימים בתוכה.באמצעות שילוב בין עבודה תודעתית, רגשית וארומתרפיה, נבנה תהליך שמטרתו לחזק את תחושת היציבות ולאפשר תנועה חדשה קדימה – מתוך ביטחון, בחירה וחיבור עצמי. אפשרויות טיפולהטיפולים מתקיימים בקליניקה בראשון לציון או אונליין בזום.בנוסף, אפרת מציעה שמנים אתריים בהתאמה אישית, בהתאם לצרכים ולתהליך האישי. 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