תפארת הלב – ליווי רגשי ותודעתי לנשים ונערות בירושלים | NLP, מודרך דמיון ,מעולם וכלים מיינדפולנס ה-CBT



ירושלים

טלפון: 072-2285657
לפעמים השינוי הגדול ביותר מתחיל ברגע שבו אנחנו עוצרות, מקשיבות לעצמנו ובוחרות מחדש.תפארת, מייסדת "תפארת הלב", מלווה נשים ונערות בתהליכי שינוי, צמיחה והתפתחות אישית, עם ניסיון של 10 שנים בליווי רגשי ותודעתי.תפארת בעלת תואר ראשון ותעודת הוראה בפסיכולוגיה בהצטיינות, מוסמכת מאסטר NLP ודמיון מודרך, ומשלבת בעבודתה מיינדפולנס, כלים מעולם ה-CBT, שיטת העבודה של ביירון קייטי, קלפים טיפוליים וכלים מעולם הפסיכודרמה. גישתה משלבת ידע מקצועי, עומק רגשי, חמלה והקשבה, מתוך אמונה ששינוי משמעותי מתחיל בהיכרות אמיתית עם עצמנו, בזיהוי דפוסים ואמונות מגבילות וביכולת לבחור בדרך חדשה.בקליניקה "תפארת הלב" בשכונת גילה בירושלים, ובמפגשים אונליין, תפארת מעניקה מרחב אישי, מכיל ולא שיפוטי, המאפשר לכל אישה ונערה להתחבר לכוחות הפנימיים שלה, לחזק את הביטחון העצמי וליצור שינוי בקצב המתאים לה. באילו תחומים ניתן לקבל ליווי?• חרדות, פחדים ומתח רגשי: רכישת כלים לוויסות רגשי, הרגעה עצמית וחיזוק תחושת הביטחון.• ביטחון עצמי וערך עצמי: התמודדות עם ביקורת עצמית, חוסר ביטחון ודימוי עצמי נמוך.• ריצוי, גבולות ואמונות מגבילות: זיהוי דפוסים מעכבים, חיזוק היכולת להציב גבולות ובחירה מתוך נאמנות לעצמך.• זוגיות ומערכות יחסים: הבנת דפוסים רגשיים, שיפור התקשורת ויצירת קשרים בריאים ומיטיבים.• עבודה עם הילדה הפנימית: התבוננות בחוויות עבר ובהשפעתן על החיים ומערכות היחסים בהווה.• ליווי רגשי לנערות: התמודדות עם קשיים רגשיים וחברתיים, חרדות, דימוי

עצמי ואתגרי גיל ההתבגרות.• משברי חיים ותקופות שינוי: ליווי בתקופות של פרידה, מעברים, התלבטויות ותחושת תקיעות.• צמיחה והתפתחות אישית: חיבור לרצונות ולצרכים האישיים, חיזוק תחושת המסוגלות ומימוש הפוטנציאל האישי.
שיטות טיפול והכשרה מקצועית• מאסטר NLP ודמיון מודרך – מכללת רטר.• תואר ראשון A.B ותעודת הוראה בפסיכולוגיה בהצטיינות – האוניברסיטה הפתוחה.• הסמכה בשיטת העבודה של ביירון קייטי – בית הספר פתח למחשבה.• מיינדפולנס בשילוב CBT – מרכז גוף נפש.• הנחיית מעגלי שיח בשילוב פסיכודרמה – מכון שכטר. סדנאות ומעגלי נשיםלצד הליווי הפרטני, תפארת מנחה מעגלי שיח וסדנאות לנשים, המשלבים כלים מעולמות המיינדפולנס, ה-CBT והפסיכודרמה.בין הסדנאות: התמודדות עם מתח וחרדה במצבי אי־ודאות – סדנה המעניקה כלים מעשיים לוויסות רגשי, זיהוי דפוסי חשיבה, הרגעת הגוף והנפש וחיזוק תחושת הביטחון והיציבות הפנימית. אפשרויות מפגשים : • מפגש אישי בקליניקה או בזוםמשך כל מפגש: 60 דקות.• תהליך אישי לנרשמים מראש ל- 10 מפגשים במחיר מוזל • מפגש ייעוץ ממוקד באמצעות קלפיםמפגש אישי להתבוננות, בירור נושא מסוים וקבלת בהירות.משך המפגש: 90 דקות. תפארת הלב – כי כשאת חוזרת לעצמך, נפתח מקום לשינויאם את מרגישה שהגיע הזמן להשתחרר מדפוסים ישנים, לחזק את הביטחון העצמי, למצוא שקט פנימי ולחיות מתוך חיבור אמיתי לעצמך – תפארת מזמינה אותך לתהליך אישי של הקשבה, גילוי וצמיחה.במרחב מכיל, מקצועי ומלא חמלה, תוכלי לעצור, להתבונן פנימה ולגלות מחדש את הכוחות והאפשרויות הקיימים בתוכך. כי לפעמים, הדרך לחיים שאת רוצה מתחילה בחיבור מחודש לעצמך.מוזמנת ליצור קשר, לשאול שאלות ולתאם מפגש אישי.

לפרטים מלאים ויצירת קשר