

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



איך אפשר להשיג בריאות קורנת רגשית ופיזית על ידי גישה נכונה לרגשות שלך?

יכול להיות שאת חווה מחלה מאיימת חיים או קושי כלכלי משמעותי.

יכול להיות שאצלך בסך הכל, הכל בסדר.

את אולי סובלת מכאב כרוני מציק, אולי יש לך קושי עם מערכת יחסים ספציפית בחיך, אולי את קצת עמוסה מידי באחריות מהעבודה, מול הילדים והבעל. אבל טפו טפו, המשכורת נכנסת מהבנק, הבוס די מרוצה אבל משהו



פנימי לא מרפה. קיימת איזה שהיא תחושה או מקום בתוכך שלא מרגיש שלוה, אושר וסיפוק ואת שואלת את עצמך לגבי הדרך הנכונה לחוות שינוי.

את מרגישה שאם רק קושי מסוים בחיים שלך יפתר את תהיי הרבה יותר מצליחה ומאושרת בחיים שלך. אבל כשאת מצליחה לפתור אותו מייד מופיע קושי נוסף שתופס את תשומת ליבך והתסכול רק מתעצם.

בנסיון להגיע להצלחה ואושר פנימיים את שואלת את עצמך איך אוכל להבריא לחלוטין, למצוא איזון רגשי ובהירות מחשבתי. את שואלת אם אפשרי עבורך להגיע לריפוי מלא ועמוק ולהגיע להצלחה ואושר לאורך זמן ואיך עושים את זה? כיצד אפשרי עבורי להפוך את הנושא שמטריד אותי לקריאת השכמה ולהתעוררות לחיים האמיתיים שלך?

אז איך רגשות קשורים בכלל לבריאות וריפוי?

כולנו נולדנו עם לב פתוח, אור קורן מהעיניים ואושר פנימי. כילדות הרשנו לעצמנו להרגיש באופן פתוח את כל קשת הרגשות ולא פחדנו מטעות, כשלון או דחיה.

כשרצינו משהו מאבא ואמא השתמשנו באלף ואחת שיטות להשיג את מבוקשנו וגם כשלמדנו ללכת נפלנו המון פעמים עד שהצלחנו ללכת כמו הגדולים.

כשמסתכלים על ילדים רואים שהם יודעים להיות בכאן ועכשיו בצורה מלאה, לשחק עם עצמם ועם החיים באופן פשוט ושמח. רוב הזמן הם חווים תחושת סיפוק ונמצאים בנוכחות ברגע הזה.

ילדים מקשיבים לקול פנימי שמציע להם לחקור ולבדוק את החיים ואת שפע האפשרויות שהם מציעים ממקום חופשי ומלא תום.

לעומת זאת כמבוגרים משהו קורה לנו.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



אותו תום, אותה שמחה פשוטה של הוויה ואותה יכולת לחקור את החיים מבלי לפחד מהלא נודע נעלמים לנו

ואת מקומם תופסים רצינות, כבדות, מחויבות לבית, למשפחה לעבודה, עומס של משימות שלא נגמר. האדישות מחליפה את מקומה של הסקרנות והפחדים תופסים את מקומם של הסקרנות והחקירה של העולם.

ריבוי המשימות והמסרים של עולם המבוגרים יחד עם הדוגמא האישית של מבוגרים שאומרים לנו לסגור את עולם הרגש כי ...

את לא יפה כשאת בוכה, את כבר לא תינוקת, אסור לכעוס, ילדים צריכים להיות בשקט כדי לא להפריע לאבא ואמא, זה מסוכן להביע חיבה וידידות לאנשים זרים ועוד ועוד .

כל האמירות הללו מלמדים את הילדה שהיינו לסגור את ליבה בפני חלק מהרגשות שלא היתה להם לגיטימציה ולהכנס לעולם המבוגרים עם הדחקה רגשית.

החברה המודרנית לא מתגמלת אנשים על היותם רגישים, אכפתיים, אוהבים ומלאי חמלה וכוונות טובות. להיות אידיאליסט ועם ערכים כבר לא נחשב בעולם המודרני שמעריך הצלחה, כסף, יופי ופירסום.

ולכן כנשים מודרניות החלק במוח שאחראי על דמיון, יצירתיות, רגש וחיבור פנימי הופך לפחות ופחות דומיננטי בעוד החלק השמאלי במוח שאחראי על משימתיות, חשיבה אנליטית, אסטרטגית, רציונלית ומשימתית פעיל רוב היממה ומקבל המון שבחים ואישורים מבחוץ.

המחיר על חוסר האיזון בין פעילות שתי האונות יוצר חוסר סבלנות, קושי להכיל, יסורי אשמה בניסיון להיות סופרוומן, קושי להתחבר לנשיות ולמקום של אהבה עצמית, ביקורת אינסופית, צורך להוכיח ולהגיע להשגים בצורה מוגזמת ודפוסים רגשיים לא בריאים שעוברים הלאה מאמא לבת.

הניתוק הרגשי שמבחוץ הכל בסדר וכביכול החלום של להיות עם משפחה, עבודה וחברים מוגשם אבל בפנים יש משהו שיודע שזה לא ממש בסדר. יש תקיעות רגשית שמונצחת.

סוד האושר וההצלחה טמונים בהפעלה המאוזנת של שתי האונות. ברכישת המיומנות תוך כדי יום שלם של משימתיות וחשיבה אנליטית לדעת גם להפעיל את האונה הימנית. לדעת איך לנהל את הרגשות במצבים של רגשות מורכבים.

מה תאפשר לך היכולת לשלב בין פעילות במוח הימני לשמאלי:

- היכולת להגיע לאיזון רגשי שלוה והרפיה

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



- להיות יצירתית בפתרון בעיות מורכבות
- להגיע להחלטות הנכונות עבורך דרך שילוב של רגש ושכל.
- אקטיביות במקום ראקטיביות
- להגיב למציאות ממקום פרופרציונלי
- להיות בשיא של אנרגיה
- בריאות פיזית

איך להתמודד עם איום?

כבני אדם כשאנחנו חווים אתגר בחיים שהוא אתגר פסיכולוגי כמו למשל בוסית כועסת, ילד שמסרב להקשיב לבקשות שלנו, בן זוג שלא מעריך אותנו באופן אוטומטי, מחלה פיזית או קושי בריאותי אחר מיד מופעל החלק במוח הפרימיטיבי שנקרא המוח הלימבי. החלק הזה אחראי לתודעה של השרדות ומפעיל תגובות שעזרנו לנו כמין האנושי כשראינו נמר בגונגל. הגוף עובר לתודעה שמאפשרת לו לברוח, לתקוף או לקפוא במקום במטרה להנצל מהנמר.

הבעיה שמה שהתאים לתקופת הגונגל לא מתאים לגונגל מערבי מודרני שבו האיומים הם פסיכולוגיים ולא פיזיולוגיים.

אם כך איך חוזרים לאיזון? איך מחליפים את תודעת ההשרדות בתודעה של שפע, השראה, יצירתיות וריפוי?

תחילה נשוחח על ריפוי פיזי באמצעות ניהול רגשות נכון.

ריפוי פיזי באמצעות תת המודע - הגוף מדבר ואף פעם לא משקר

בפרק הזה נסקור את החוכמה שנצברה מתוך נסיון אישי של אלפי אנשים שהצליחו לגלות את מנגנוני הריפוי הטבעיים בגופם ולהפעיל אותם. אציג בפניך כלים מעשיים לריפוי שיכולים לחסוך לך זמן, כסף ומאמץ שיחזירו לפעולה את המנגנונים הטבעיים של הגוף והנפש כך שתוכלי להחלים ולהרגיש בריאה קורנת ואותנטית מאי פעם.

לרוב האנשים אין מושג איך לעבוד עם הגוף. מטרת המדריך הזה היא ללמד אותך על הדרך ליצור קשר עם האינטליגנציה הטמונה בתאי גופך. הגוף הוא סוג של מד לחץ (ברומטר). כאשר את מקשיבה לאיתותים שלו אז הוא פועל באופן אוטומטי ויכול לאזן את עצמו באופן עצמאי. הגוף שלך הוא מכונה משוכללת והוא רוצה וגם יודע איך להיות במצב בריא.

תרגיל בסיסי לשיפור הבריאות הפיזית באמצעות הרפיייה

ידוע שמתח רגשי יכול לגרום לכיווץ שרירים ויוצר מתח פיזי. מחקרים גילו שמתח הוא אחד הגורמים המרכזיים למחלה. חשוב מאוד להעביר את הגוף אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



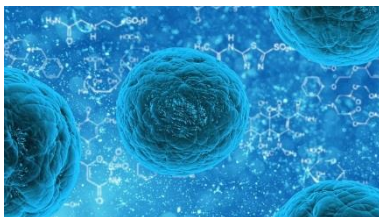
ממצב של כיווץ, מתח והחזקה למצב של הרפיה כי זה מאפשר לחוכמת הגוף לפעול ומעביר את השליטה מהאונה השמאלית לאונה הימנית כך שכוח הריפוי יוכל לפעול. כשאנחנו עסוקים בנסיון לשרוד האונה השמאלית בפיקוד והריפוי מושהה.

כדי להרפות את הגוף הכנתי עבורך מדיטציה הרפיה. שתשלח אלייך בימים הקרובים.

ריפוי ספונטני ממחלות באמצעות כוח התודעה איננו נס

ד"ר דיפאק צופרה הוא רופא קרדיולוג שלמד רפואה מערבית והוא ממוצא הודי. דיפאק החליט שהוא הולך לעשות דבר מהפכני והולך לחקור את אותם אנשים שחוו ריפוי ספונטני ללא תרופות וללא ניתוחים. רפואה מודרנית חוקרת לרוב מחלות ומוות. דיפאק החליט לשנות כיוון ולחקור את אחת התעלומות הגדולות ברפואה – תהליך הריפוי הספונטני. תהליך שלרוב נתפס כנס, אבל דיפאק הצליח להראות שזה לא נס, אלא אפשרות מעשית עבור כל אחד.

הגוף שלך צעיר הרבה יותר ממה שאתם חושבת



אפילו אם גילך הוא בעל שני ספרות, את צעירה הרבה יותר ממה שנראה לך. המדע כבר הוכיח שתאי הגוף כל הזמן מתחדשים. למעשה כל 10 שנים רוב רובם של תאי הגוף כולל השלד והעצמות מוחלפים לגמרי. האומדן המקובל הוא

שכל 10 שנים כל 50 טריליון התאים בגופנו מתחדשים. בטח שמת לב כשהשתזפת שהשיזוף דהה לאחר שבועיים. זה קרה כיוון שתאי העור מתחלפים בפרק זמן של שבועיים בערך. באותו אופן תאים חדשים נולדים ומחליפים תאים ישנים בכל חלקי הגוף בקצב משתנה בהתאם לסוג האיבר בגוף.

זמן התחלפות התאים לדוגמא:

<u>משך זמן התחדשות</u>	<u>סוג תאי הגוף</u>
120 יום	תאי דם אדומים
5 ימים	תאים בבטן
שבועיים	תאי העור (אפידרמיס)
שנה- שנתיים	תאי כבד
10 שנים	תאי שלד
48 שעות	תאי גלגל העין

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



נשאלת השאלה, מדוע יש מחלות שמחזיקות יותר מ-10 שנים. אם כל 10 שנים כל תאי הגוף מתחדשים, מה הסיבה שתא חדש שנולד מעתיק מהתא הישן את הדפוס המשובש של המחלה ולא נולד ונשאר בריא?

מה הסיבה למחלה ולמה תא חדש ובריא משתבש והופך לחולה?



המדע גילה שכשחווים רגש עז ומדחיקים אותו זה משחרר ביוכימיה שסוגרת את המכסים של תאי הגוף. כאשר מכסי התאים חסומים, התאים לא יכולים לתקשר עם תאים אחרים.

דיפאק צופרה גילה כשהתא נחסם הוא אוגר בתוכו, מלבד הרגש, גם זיכרון שקשור לרגש.

כאשר תא חדש נולד, לפני שהתא הקודם מת, התא הפגוע מעביר לתא החדש את התוכן הרגשי ואת הזיכרון המחובר אליו וכך הדפוס של השיבוש והמחלה בתא משתמרים גם כאשר נולדים תאים חדשים. מחקרים שנעשו גילו שב-85% מהמקרים, המחלה התגלתה באותם תאים שהיו חסומים. זאת אומרת ש-85% מהמחלות הן בעלות רכיב רגשי מובהק.

לשמחתך התהליך הוא הפיך. כאשר מרגישים רגשות בחופשיות, כמו שילדים חווים רגש, התאים נשארים פתוחים ומנגנוני הריפוי הטבעיים של הגוף מתפקדים באופן מוצלח.

כיצד ריפוי ספונטני מתרחש אצל חולי סרטן?



במסגרת עבודתו דיפאק חקר אלפי מקרים של חולי סרטן שנרפאו לגמרי, לאחר שכבר הוגדרו כחשוכי מרפא ונקבע שנותרו להם חודשים ספורים לחיות. מטרתו היתה לגלות מה איפשר להם להרפא.

המקרים האלה לדעתו אינם ניסים אלא מוכיחים שההכרה יכולה להגיע עמוק מספיק, כדי לשנות את הדפוסים המעצבים את הגוף ושהיא מסוגלת כביכול למחוק טעויות מתוכנית האב – לחסל כל מחלה – סרטן, סוכרת, מחלות לב המשבשת תוכנית זו.

דיפאק גילה ששני גורמים היו משותפים לכל מי שחווה ריפוי ספונטני:

1. הם הצליחו להגיע לאינטליגנציה הפנימית – לחלק שגורם ללב לפעום לעיניים לנצוץ.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



2. הם באופן ספונטני קיבלו גישה לזיכרון רגשי מודחק שהיה טמון בתאי גופם ושחררו אותו.

אז איך מנקים את הזכרונות הרגשיים ואת הרגשות המודחקים שנמצאים בתאים?

דמייני שיש כלים שיכולים לתת לך גישה למסע פנימי שבו את חווה שיש לך גישה לרגשות ולזכרונות הקשורים לרגש המצויים בתאים החסומים. תהליך הגילוי חושף את מה שהודחק ו"נקבר" בתוך התאים ולאחר מכן מתבצע תהליך של שחרור, הבנה ולבסוף סליחה כדי שהגוף והנפש יחלימו.

לשמחתי אני יכולה להגיד לך מנסיון של אלפי שעות טיפוליות, זה לא דמיון – זה אפשרי לחלוטין ואלפי חולים נרפאו באמצעות תהליכים כאלו ממחלות.

הרבה אנשים מזלזלים בכוח הריפוי של התודעה, בדרך כלל איננו ממקדים את עוצמתה של המודעות הפנימית שלנו ואיננו משתמשים בעוצמתה האמיתית אפילו ברגעי משבר קשים ביותר. מקרי ריפוי מופלאים מתקבלים באי אמון פחד וזלזול. אבל לכולנו יש תודעה והניסים האלה הם הרחבה של יכולות נורמליות שיש לכולנו.

למה כשהגוף מאחה עצם שבורה אנחנו מתייחסים לזה כמובן מאליו ואילו ריפוי עצמי של סרטן נחשב נס?

חיבור עוצמתי שקיים אצל כולן

התשובה היא הקשר בין גוף לנפש.

התפיסה הרווחת היא שריפוי ספונטני של סרטן תלוי באיכות מיוחדת של הנפש, ברצון עמוק לחיות, בהשקפה חיובית הרואית או ביכולת נדירה אחרת כלשהיא. מההבחנה הזו משתמע שיש שני סוגי ריפוי.

1. ריפוי נורמלי

2. ריפוי לא נורמלי או חריג

דיפאק מאמין שזו טעות. הזרוע מתאחה בצורה תודעתית וגם הסרטן.

הסיבה שלא כל אחד מצליח למצות את תהליך הריפוי במלואו היא שאנו נבדלים זה מזה ביכולת להניע את תהליך הריפוי בתוכנו.

אפשר לראות את זה באופן התגובה שלנו למחלה חשוכת מרפא.

הסטטיסטיקה לריפוי ספונטני ממחלות מסכנות חיים היא עגומה:

1% מכלל החולים במחלות חשוכות מרפא מצליחים לרפא את עצמם. אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



5% חיים מעבר לממוצע.

בנוסף מחקרים מראים שמבין החולים במחלות רציניות

20% מחלימים עם תוצאות מצוינות.

80% מחלימים באופן חלקי.

ככל הנראה החולים שהחלימו למדו לעורר את כוח הריפוי של עצמם והמצליחים מביניהם הצליחו לעבוד עם הנפש ועם הגוף והפעילו את כוח הריפוי של התאים עצמם.

הרפואה הקונבנציונלית מתקשה לתת מענה אמיתי.

סקרים שנעשו באנגליה ובאמריקה מראים שעד כ-80% מהמטופלים חשים שהסיבה שבגינה פנו לרופא לא נפתרה באופן מספק כשעזבו את משרדו.

מחקרים קלאסיים עוד משלהי מלחמת העולם השנייה מראים שמטופלים עזבו את בית החולים של בית הספר לרפואה באוניברסיטת ייל כשהם חולים יותר מכפי שהיו כשהגיעו לשם.

במקביל יש מחקרים המראים שאצל מטופלים הסובלים מבעיות נפשיות, חל שיפור גדול יותר בעת שהמתינו לפגישה עם פסיכיאטר, מאשר לאחר שנפגשו איתו. לכן החלפת רופא הגוף ברופא הנפש היא לאו דווקא הפתרון.

הפתרון הוא החלפה של תפיסת העולם !!!

תפיסות עולם שהשתנו בעולם הרפואה לדוגמה הוא השינוי ביחס להתנוונות המוח. פעם חשבו שהזיקנה כוללת באופן טבעי גם מוות של תאי המוח ולכן סניליות, פגיעה באינטלגנציה וירידה בתפקוד המנטלי הוא דבר טבעי ובלתי ניתן למניעה וכיום מבינים שזו טעות מוחלטת. ניוון ופגיעה מנטלית בזיקנה איננה דבר טבעי ובהחלט ניתן למנוע אותה. גם מחלות לב נחשבו לדבר בלתי נשלט ובלתי נמנע וכיום מבינים את הסיבות להווצרותן ואת הדרכים למנוע אותן.

האשמה היא לא הגנטיקה שלך !

תחום מחקר חדש ומרתק בשם אפיגנטיקה חוקר את האפשרות לשנות את הליקויים הגנטיים עימם נולדנו. עוד תפיסה מיושנת היא שאנחנו קורבנות הגנים שלנו. אם נולדנו עם גנים לא טובים, זה בהכרח אומר שבעתיד נהיה חולים כמו כל השושלת המשפחתית שלנו. היום מבינים שהגנים אינם שולטים עלינו וכי מה שמפעיל אותם או מנטרל אותם זה המחשבות הרגשות וסביבת החיים הרגשית שאנו נמצאים בתוכה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



בדומה לכך הגישה הקונוונציונלית שרואה באדם מכונה שמתקלקלת ויש צורך לתקנה ללא קשר לנפש משתנה.

אני במדריך הזה רוצה לבחון איתך את האפשרות שגם התפיסה שריפוי ספונטני הוא בגדר נס ובלתי אפשרי, היא מוטעית. אני רוצה שתשקלי את האפשרות שריפוי ספונטני הוא דבר מעשי, מדעי ואפשרי עבורך באופן אישי, לא משנה במה את חולה ואילו ניבויים פאסימיים יש לרפואה הקונוונציונלית עבורך..

דוגמאות לשינויי תפיסה ומהפכות בתודעה במדע הרפואה :

שינוי תפיסה לגבי פגיעה בתפקוד המוח עם עליית הגיל –

בעבר חשבו שסניליות היא דבר טבעי שמגיע עם הגיל. היום יודעים שהמוח מצוייד היטב ומסוגל לתפקד מצויין גם עם עליית הגיל.

בעבר הרפואה ראתה ניוון מוחי עם ההתבגרות כתהליך בלתי נמנע. התגלה שתאי המוח רק מתים ולא מתחדשים, לכן המסקנה ההגיונית היתה שסניליות ופגיעה בזיכרון עם עליית הגיל היא דבר טבעי ובלתי נמנע. היום ידוע שזיכרון ותפקוד מנטלי מעולה בזיקנה הם דבר טבעי ואפשרי מכיוון שהחיבורים בין התאים במוח מתרבים עם הגיל ומאפשרים תפקוד מוחי מצויין.

מאז ראשיתה התייחסה הרפואה להתנוונות תפקוד המוח אצל קשישים כאל תופעה טבעית. ניוון זה תועד באופן מקיף על ידי מחקרים "אובייקטיביים" הקובעים כשאנו מזקנים המוחות שלנו מתכווצים ונעשים קלים יותר ומאבדים מיליוני נוירונים (תאי עצב) בכל שנה. בגיל שנתיים יש לנו את מכסת הנוירונים המלאה ומגיל 30 מספרם מתחיל לרדת. כיוון שנוירונים לא מתחדשים, אובדן של תא מוח הוא בלתי הפיך. על בסיס עובדה זו, הירידה בתפקוד המוח קיבלה תוקף מדעי, נראה היה שבאורח בלתי נמנע, הזקנה מובילה לאיבוד זיכרון, ירידה בכושר החשיבה, פגיעה באינטליגנציה ועוד סימפטומים דומים.

הנחות מוטעות במשך שנים

אולם כיום ידוע שהנחות אלו שכובדו במשך זמן רב הינן מוטעות. מחקר שנערך עם קשישים בריאים בניגוד לחולים המאושפזים אותם חקרה הרפואה גילה ש80 אחוזים מהאמריקאים הבריאים שלא נתונים למצוקה נפשית כמו בדידות, דיכאון או מחסור בגירויים חיצוניים אינם סובלים מאובדן זיכרון משמעותי עם הגיל.

במבחנים שהשוו קשישים בני גיל 70 לבני גיל 20 - הקשישים בני ה70 הגיעו לתוצאות טובות משל הצעירים במבחני זיכרון לטווח ארוך. לאחר תרגול יומיומי קצר של הזיכרון לטוח קצר התקרבו בהישגיהם לנבדקים הצעירים.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



מסתבר שכפיצוי על התאים – הדנדריטים זרועות התא שמקשרות בין התאים צומחות גם בגיל מבוגר ויוצרים ערוצי תקשורת לכל כיוון.

הסוד לתפקוד בגיל מתקדם

מה שקובע הם ההרגלים

מסתבר שהסוד לתפקוד בגיל מתקדם טמון בהרגלי השימוש במוח ולא בכמות התאים במערכת העצבים. כל עוד אדם נשאר פעיל מנטלית, הוא יישאר אינטליגנטי כפי שהיה בנעוריו ובגיל העמידה. אנשים אומנם מאבדים מעל למיליארד תאי מוח במשך חייהם. אבל כל תא יכול להצמיח גם בגילאים מתקדמים אלפי זרועות תא שמשמשים כערוצי תקשורת חדשים (דנדריטים). כך שמיליוני דנדריטים מייצרים רשת כבישים מסועפת שמחברת תאים שונים. במוח בריא, אם כן, סניליות אינה דבר נורמלי מבחינה גופנית. דוגמא זו ממחישה עד כמה הרפואה יכולה לשגות כשהיא עומדת על כך שהחומר קודם לרוח.

כי אולי נכון להגיד שתא עצב יוצר מחשבות אבל גם נכון באותה מידה להגיד שמחשבה יוצרת תאי עצב. במקרה של דנדריטים חדשים החשיבה, הזיכרון והפעילות המנטלית הם שיוצרות ריקמה חדשה.

כמובן שזה משלים לדאגה לצרכים הפיזיים של הגוף שפוגעים או משפרים את הזיכרון: ויטמינים, תזונה נכונה, שתיה.

אפשר להגיע לגיל מתקדם ולהשאר בריא לא רק מבחינת תפקוד מוחי אלא גם מבחינות נוספות

שרירים – כל עוד מתאמנים שרירי הגוף לא יתנוונו והכוח לא ייפגם אם כי תהיה ירידה איטית בחיוניות. אפשר להתאמן אפילו בגיל 65 למרתון.

אפיגנטיקה – אנחנו לא קורבנות של הגנים שלנו.



בעבר התפיסה המדעית היתה שאנחנו קורבנות של הגנים שלנו ואין לנו יכולת להשפיע ולתקן את המטען הגנטי שקיבלנו מהורינו ומשפחתנו. כיום מחקרים חדשניים מראים שהמחשבות והרגשות שלנו יכולים להשפיע ישירות על המטען הגנטי שלנו.

המדע, הרפואה והתקשורת נטו להאמין שהגנים שקיבלנו מהשושלת המשפחתית שלנו מכתובה לנו את האופי, היופי, את המצב הבריאותי שלנו והמחלות שלנו. זאת אומרת שאם יש היסטוריה משפחתית של מחלה מסויימת אז יש סיכוי שאנחנו נחלה גם במחלה. האמונה הזו מייצרת צורך למנוע מראש את המחלה ולכן יש נשים כמו למשל אנג'לינה

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



גולי שכדי להציל את עצמה מסרטן שד שהיה מאוד שכיח במשפחתה כרתה את השד אפילו לפני שחלתה כצעד מניעתית.

אולם האמונה הזו הינה שגויה מבסיסה. שגויה לחלוטין!!

האמונה הזו מתבססת על האמונה המדעית כי הגנים הם השולטים בתא ולמעשה בכל התהליכים הביולוגיים המתרחשים בגוף. הגנים נחשבים ל "מוח" של התא, וכפי שהמוח שלנו שולט בגוף, כך הגנים כביכול שולטים בתא. ומכאן, שאם יש "גן של סכרת" אז נגזר עלינו לחלות במוקדם או במאוחר בסכרת. אותו הדבר עם גן של סרטן כזה או אחר...

האמונה הזו עשויה לגרום לנו להיות יחסית פסיביים בכל הנוגע לבריאותינו, כי אם קיבלנו גנים של מחלה נתונה וכניראה שנגזר עלינו לחלות בה, אז אין הרבה שאנו יכולים לעשות בעניין. וכך אנו הופכים להיות קורבנות של הגנים שלנו, שקיבלנו מהורינו.

אתם אולי שואלים את עצמכם בשלב זה: אבל למה היא (כלומר, אני...); קוראת לזה אמונה? הרי זה נכון, הגנים אכן שולטים בתא. כולם יודעים את זה...

אז זהו, שלא!

מה באמת שולט בתא?

הגנים אינם שולטים בתא, והם כלל אינם בגדר "המוח" של התא.

הרשו לי להביא לידיעתכם מספר עובדות:

* כאשר מוציאים את המוח מחיה, החיה מתה. כאשר מוציאים במעבדה את הגרעין מהתא (בגרעין נמצאים הגנים של התא) התא ממשיך להתקיים ולהגיב לסביבתו כרגיל במשך כחודשיים. בסופו של דבר הוא מת בגלל שחיקה טבעית של חלבוני התא, וחוסר יכולתו לייצר חלבונים חדשים מכיוון שחסרים לו הגנים מהם מיוצרים חלבונים.

* כאשר מגדלים במעבדה תאי גזע – (stem cells) אלו תאים בגוף שמסוגלים להתרבות ולייצר במידת הצורך עוד תאים בוגרים – הם יתפתחו לסוגי תאים שונים בתנאי גידול שונים. כלומר, תאי גזע בעלי אותם הגנים בדיוק, יכולים להתפתח לתא שריר, תא שומן, תא עצם, ועוד סוגי תאים, כאשר משנים את סביבת הגידול שלהם. אותו חומר גנטי, סביבת גידול שונה = ביטוי גנטי שונה ויצירת תא מסוג שונה.

* בגרעין התא, בו מצוי ה DNA (DNA - הוא החומר הגנטי), יש גם הרבה חלבונים. למעשה חלבונים מהווים כמחצית ממשקל הגרעין. אך במחקרים

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



תמיד זרקו את חלבוני הגרעין מתוך אמונה שהם אינם חשובים, וחקרו רק את ה-DNA המבודד. רק יחסית לאחרונה החלו לחקור גם את תפקיד החלבונים המצויים בגרעין.

וכך נולד מדע האפיגנטיקה.
"אפי" משמעו "מעל". האפיגנטיקה עוסקת במה שנמצא מעל לגנים, כלומר, במה ששולט על הגנים.

הגנים כפועלים מכניים

הגנים הינם למעשה רק תבניות מהן מיוצרים חלבונים (החלבונים הם אבני הבניין של התא והגוף). אולם אף גן אינו יכול להפעיל את עצמו. נדרש חומר חיצוני כלשהו שיגרום להפעלה של הגן וליצירת החלבון מאותו הגן. ומהו אותו חומר חיצוני השולט בהפעלת או כיבוי הגנים? החלבונים הנמצאים בגרעין. אותם חלבונים שבמשך עשרות שנות מחקר התעלמו מהם, מתגלים לאחרונה כמי ששולטים בגנים.

אך כיצד יודעים חלבוני הגרעין מתי להפעיל גן מסוים ומתי לכבותו?

מבלי להיכנס כאן להסברים מפורטים, אומר רק שחלבוני הגרעין יודעים מתי להפעיל ומתי לכבות גן נתון על סמך מסרים שהם מקבלים מבחוץ, מהסביבה בה נמצא התא. כלומר, חומרים שמגיעים מחוץ לתא הם למעשה השולטים על ביטוי הגנים.

בדיוק כמו תאים הגדלים בנוזל במעבדה, גם התאים בגוף שלנו נמצאים תמיד בנוזל הבין-תאי הממלא את כל החללים בין התאים. והחומרים המצויים בנוזל הבין-תאי הם השולטים בגנים.

התנאים להפעלת הגנים שקשורים למחלות

נאמר שיש לנו גן הקשור למחלה מסוימת, למשל סרטן שד. אז הגן הזה יופעל רק בתנאים מסויימים, כלומר, רק אם יהיו חומרי-האיתות המתאימים שיגרמו להפעלה של הגן הספציפי הזה. ללא חומרי-איתות אלה הגן יהיה כבוי.

ומהם אותם חומרי-איתות הגורמים להפעלה או כיבוי של גנים?

ומהיכן הם מגיעים?

מדובר במגוון אדיר של חומרים. חלקם מגיע ישירות מהמזון שאנו אוכלים,

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



שמתעכל במערכת העיכול ונספג לדם. וחלקם מיוצרים על ידי הגוף, או כתגובה למזון שאנו אוכלים, או כתוצאה מהמחשבות שלנו: האופן בו אנו תופסים ומפרשים את ההתרחשויות סביבנו תורם אף הוא ליצירת חומרי-איתות. למעשה, שני הדברים האלו – המזון שאנו אוכלים והפירוש שלנו לסביבה – הם שני הגורמים העיקריים לסוג חומרי-האיתות המשוטטים בנוזלי הגוף. משמעות הדבר היא שהמזון שלנו והמחשבות שלנו (האופן בו אנו מפרשים את הסביבה) גורמים להפעלה או כיבוי של גנים. ובמילים אחרות, למזון ולמחשבות שלנו יש השפעה גדולה על יצירת מחלות או מניעתן.

יש מחקרים שמוכיחים את זה

מחקרים רבים מהעשור-שניים האחרונים מוכיחים זאת. הרי מספר דוגמאות:
*עכברים בעלי גן הגורם להשמנה ולסכרת שקיבלו תוסף תזונה מסויים גדלו במשקל נורמלי ולא פיתחו סכרת.
*חולדות שמקבלות מזון המכיל חומר מסרטן מפתחות סרטן. חולדות שקיבלו אף הן את החומר המסרטן, אך קיבלו פעמיים-שלוש ביום מספר דקות של ליטוף על ידי האדם המטפל בהן – לא פיתחו סרטן. כלומר, הליטוף, המגע, מנע את התפתחות הסרטן.
*אצל אנשים שהועברו לתזונה טבעונית נטולת כל מזון מהחי, נמצא לאחר שלושה חודשים שינוי דרמטי בביטוי של כ- 500 גנים! הביטוי של גנים "טובים" (נוגדי מחלות) עלה, בעוד שהביטוי של גנים "רעים" (גורמי מחלות) ירד.
*מחקרים שונים מראים כי מעבר לתזונה טבעונית מסויימת מביאה לריפוי של מגוון מחלות, כגון סכרת, טרשת עורקים, לחץ דם, וסרטן. אנשים שעל פי הרפואה הקונבנציונלית נגזר דינם לחיות עם המחלה ולקחת תרופות כל חייהם – נרפאו לגמרי כשעברו לתזונה טבעונית מתאימה.

אז את מבינה!? הגנים הינם רק תבניות שמהן מיוצרים החלבונים השונים, אך מה ששולט בהפעלת וכיבוי הגנים השונים הם אותן חומרי-איתות המגיעים אל התא מהסביבה בה הוא נמצא.
אנחנו לא קרבנות של הגנים שקיבלנו מההורים שלנו.
יש בידינו את היכולת לגרום ולהביא להפעלה של גנים "טובים" ולכיבוי של גנים "רעים" לנו.
זה לגמרי בידינו!
או יותר מדוייק לומר, זה בידי התודעה שלנו והפה שלנו; ...

למי שרוצה להתעמק עוד בנושא הזה של אפיגנטיקה אני ממליצה מאוד לקרוא את הספר של ד"ר ברוס ליפטון, מחלוצי האפיגנטיקה – "הביולוגיה של האמונה". שהוציאה הוצאת פראג המעולה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



שינוי תפיסה לגבי מחלות לב



פעם חשבו שהתקפי לב הם טבעיים
בגיל מתקדם, היום ידוע שהתקפי לב
נובעים מתזונה רווית שומן.

הלב – עם הגיל נעשה פחות גמיש ושואב
פחות דם אבל גם מחלות לב והסתיידות
עורקים שנחשבו נורמליות בגיל מבוגר
נתפסות היום כניתנות למניעה באמצעות
תזונה וסגנון חיים. התקפי לב שנחשבו
לנתון טבעי בזיקנה פחתו ב40 אחוז בעשור האחרון בלבד הודות לשליטה ביתר
לחץ דם והפחתת כמות השומן בתזונה.

הגישה של הרפואה הקונוונציונלית

בעבר הגישה של בתי ספר לרפואה היתה שחידק א', גורם למחלה ב' וניתן
לריפוי באמצעות תרופה ג'.

נראה כיום שזו רק אפשרות אחת מבין שפע של אפשרויות. כיום נראה שאנשים
מסוגלים לקחת חלק בתהליך הטיפול שהם מקבלים ואף לשלוט במהלך
מחלתם באמצעות מחשבותיהם.

דוגמא להחלמה ספונטנית ממחלה בכוח המחשבה שנחקרה באופן מדעי

בשנת 1971 ד"ר קארל סימונטון רנטולוג מאוניברסיטת טקסס פגש גבר בן 61
עם סרטן בגרון. המחלה היתה מתקדמת, הגבר שקל 54 ק"ג ובקושי היה
מסוגל לבלוע. הרופאים נתנו לו 5 אחוז סיכוי לחיות 5 שנים אחרי הטיפול. היה
נראה שהאיש חלש מאוד ולא נראה שגיב טוב להקרנות. ביאושו ומתוך
סקרנות הציע ד"ר סימונטון שהאיש יחזק את הטיפול בהקרנות באמצעות
שימוש בדמיון מודרך. לימדו אותו לדמיין לעצמו את מערכת החיסון ותאי הדם
הלבנים תוקפים את תאי הסרטן ומסלקים אותם אל מחוץ לגוף. ביקשו ממנו
לחזור על הדמיון המודרך הזה בביתו בפרקי זמן מסוימים מידי יום. תוך מספר
שבועות הגידול קטן ותגובתו לכימותרפיה הייתה נטולת תופעות לוואי כמעט
לגמרי. בתוך חודשיים הטיפול נעלם.

המטופל כל כך התלהב שהוא החל לעשות דמיון מודרך למחלת דלקת פרקים
ברגליו שנעלמה תוך מספר שבועות.

הוא נשאר חופשי מהסרטן ומדלקת הפרקים במשך תקופת מעקב בת 6 שנים.

זה מקרה ידוע ברפואת הגוף נפש אך זה לא הסיפור המלא.
אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך.
המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



טיפול הסרטן של ד"ר סימונטון שהסתעף והפך לתוכנית טיפול גוף נפש רחבה, לא מרפא סרטן בצורה אמינה.

ריפוי קונוונציונלי מסרטן שד

מחקרים סטטיסטיים מראים שאישה שיש לה גידול בשד ומגלה אותו כשהוא קטן ומוגבל סיכויי ההחלמה שלה באמצעות ריפוי קונוונציונלי הם יותר מ-90% החלמה (החלמה פירושה לחיות יותר מ-3 שנים ללא הופעה מחודשת של המחלה).

בהשוואה לכך אחוזי המקרים של ריפוי ספונטני, על פי האומדן הנדיב ביותר, הוא הרבה פחות מעשירית האחוז.

הטיפול המנטלי, או כל טיפול אלטרנטיבי אחר, לא יהפך לטיפול המקובל כל עוד לא יעלה בהישגיו על השגי ההקרנות והכימותרפיה. על אף שנראה שמטופלים עשויים להשתוקק לגישות טיפוליות שכאלו, רוב הרופאים לא מאמינים בהם.

נעשו לא מעט ניסויים

בעשור האחרון חברו יחד רופאים, סקרנים והרפתקנים כדי לערוך ניסויים על חידושים בעולם רפואת הגוף-נפש, החל מביופידבק והיפנוזה ועד דמיון מודרך ושינויים בהתנהגות. מחקר מקיף נערך על ידי פסיכולוג בשם מייקל לרנר שהקדיש 3 שנים וניסה לגלות את שיטת הריפוי המובילה מבין 40 סוגים שונים של שיטות ריפוי ברפואה האלטרנטיבית החל מתזונה מקרוביטית ועד דמיון מודרך. התוצאות על פי רוב מעורפלות וקשה לפרשן.

הוא ראיין את החולים שפנו למרכזים משלימים לטיפול בסרטן וראה שהלקוחות היו בדרך כלל משכילים ואמידים והרופאים מלאי כוונות טובות.

40% מהמטופלים חוו שיפור זמני באיכות חייהם.

40% דיחוו שיפור רפואי במצבם של מספר ימים או שנים

10% לא הפיקו מאומה

10% החלימו באופן מלא או חלקי.

למרבה האכזבה שכיחות הריפוי הספונטני במרכזים אלה אינה שונה באופן סטטיסטי מהשכיחות שלהם במסגרת הטיפול הסטנדרטי.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



אז איך יוצרים ריפוי ספונטני שעובד ומביא תוצאות?



ברנדון בייס היא מנטורית בינלאומית ומנחת סדנאות במעל מ40 מדינות. היא כתבה רב מכר בשם המסע ופיתחה מתהליך הריפוי שעברה בעצמה בו החלימה מגידול בגודל כדורסל שהתגלה בבטנה תוך 6 שבועות ללא תרופות או התערבות רפואית כלשהיא. ברנדון גילתה דרך מעשית פשוטה ומהירה להקל ואף לרפא תסמינים פיזיים באופן מתמשך עם תוצאות שמחזיקות מעמד.

ברנדון היתה העוזרת האישית של אנטוני רובינס (המאמן הכי מפורסם בעולם) לימדה הלכה למעשה אנשים להגיע לבריאות ואיזון נפשי באמצעות תזונה, יוגה, מדיטציה ועוד. היא היתה בעלת שפע של תעודות בסוגים שונים של רפואה והיתה אדם מאושר בנישואיה והרגישה מסופקת ושמחה בעבודתה.

הגידול שגרם לגילוי

ברנדון התביישה והופתעה לגלות באחד הימים במפתיע שבבטנה יש גידול בגודל כדורסל. היא למדה אצל דיפאק צופרה והכירה את הסטטיסטיקה והיתה נחושה להצליח לרפא את עצמה ללא ניתוחים ותרופות. היא הלכה לרופאה קונוונציונלית שאמרה לה שהיא חייבת ניתוח כיוון שהיא סובלת מדימום, הגידול לוחץ על איברים פנימיים והיא ממש בסכנת חיים.

ברנדון ביקשה ממנה חודש על מנת לנסות את כל השיטות של רפואה משלימה שהכירה כדי להמנע מניתוח וכימותרפיה. ברנדון השתמשה בכל הכלים שהכירה. היא עשתה קינסילוגיה, לקחה מרקחות צמחים, NLP ודיקור כדי לעצור את הדימום. היא הצליחה לעצור את הדימום תוך 3 ימים והיה לה הארכה של חודש עד שהיא תאושפז לצורך הניתוח.

ברנדון ידעה את זה אבל אפשר לדעת את כל המדע וכל הסטטיסטיקה ולהבין את השכפול של התאים אבל אם אין שיטה לגשת לתאים זה לא יותר מחזון של אפשרויות למה הגוף האנושי מסוגל.

ברנדון חיפשה דרך פשוטה להגיע לזכרונות של התאים ולהבריא.

ברנדון הלכה לרפואה האלטרנטיבית והביאה את גופה למצב מצויין. היא עשתה צום מיצים אורגנים, לקחה מרקחות עשבים, הומואופתיה, עברה תהליכי שחרור רגשי, היפנוזה, קינסילוגיה, מסאג', קרניו סקראל כל מה שהיא ידעה שהיה פנוי. תוך 3 שבועות נראתה קורנת מהעבודה שעשתה, אבל הבטן היתה קשה והיא הבינה שאף אחת מהשיטות לא עבדה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org.il

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



מסע שהתחיל מתחתית התהום

ברנדון היתה נואשת היא ניסתה המון שיטות אבל שוב דבר לא עבד. היא חשה שלמרות כל התעודות והידע שלה בכל זה כלום לא עבד והיא כשלון גמור. ברנדון מספרת שמתוך היאוש היא פשוט הפסיקה להלחם ומשהו בתוכה ויתר, היא הפסיקה להלחם במציאות ובמחלה, הפסיקה לנסות להבין תשובות או לדחוף כדי איכשהוא להבין את הגידול. היא מספרת שפשוט ויתרה ונכנעה ובכניעה הזו משהו קסום ומיסטי קרה.

"כשויתרתי נפלתי מכשלון ליאוש שחור ולא ידעתי מה לשאול, מה לחפש, מה לעשות, נפלתי מהדיכאון לחוסר אונים וכששכבתי שם משהו ויתר והפך לאפלה שחורה שבתוכה הרפתי ונפלתי לתוך אמבט של שלווה, תמימות של לא לדעת כלום, לא לדעת איפה הפתרונות או מה לשאול, פשוט נחתי בתוך חוסר הידיעה והיתה שלווה שמילאה את כל החדר.

עלתה תפילה בבקשה איכשהוא תן לי לגלות מה מאוחסן בתוך הגידול, תן לי לעבור תהליך של שחרור."

[צוטט מספרה של ברנדון ה"מסע" מאת הוצאת פראג המצויינת]

ניתן לרכוש את הספר באתר במחיר מוזל.

זכרונות ילדות צפו ועלו

ברנדון מספרת שלא ציפתה לתשובה אלא הודרכה לתוך הגידול. המוח שלה סיפר לה שזה לא יכול להיות כי עלה לה זיכרון של התעללות מהילדות שכבר קיבלה את זה. ברנדון עברה שנים של פסיכותרפיה והמינד אמר שכבר טיפלה בזה אבל הגוף אמר "את חושבת שאת טיפלת בזה? אבל זה לא ממש קרה!". ברנדון החליטה שאין לה מה להפסיד ועברה תהליך רגשי שכבר הכירה. כשעשתה את זה הגיעה לאותו מקום של קבלה שהייתה בו כל השנים ואז היא שאלה מקום פנימי שלו בתוכה, "האם סיימתי?" התשובה שקיבלה היתה "לא".

שוב היא הרגישה את היאוש זוחל פנימה מוקפת באפלה וחושך ברנדון מספרת שנחה באמבט של שלווה עם עיניים סגורות. עדיין במסאג' ועוד תפילה עלתה. "איך להשלים את התהליך? איך להבריא?".

המחשבה עברה בתוכה - אני לא יודעת אם זה הזיכרון הנכון ואפילו אם כן, אני לא יודעת איך להבריא.

התשובה הגיעה מתוך תוכה – "סליחה".

ההחלטה לפתוח את הלב וההחלמה

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

אתר הבית שלי www.osnat.org

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



ברנדון סיפרה שלמרות שספקות וציניות עלו בתוכה והיא לא היתה בטוחה שהזיכרון של ההתעללות הוא זה שחסם את התקשורת בין התאים ואיפשר מחלה, היא החליטה לתת אמון בקול הפנימי של האינטואיציה ולזרום עם מה שהגיע. היא אמרה לעצמה שתיתן סיכוי לזיכרון שעלה. ברנדון הסכימה לפתוח את הלב וקלטה ששמה שריון של קבלה של כל מקרי האלימות שקרו בחייה. "30 שנה חוויתי גאווה שהתחפשה להשלמה, גאווה על כך שאני שונה מאמא שלי ואני מקבלת את מה שעשתה ואני יותר טובה ממנה." למעשה היא לא באמת השלימה ולא באמת סלחה על מה שארע. כאשר היא הסכימה בטיפול לפתוח את הלב ובאמת לסלוח היא הבינה שהגידול לא נצמד אליה אלא היא נצמדה אליו. הגידול שיקף את משחק ההאשמה והגאווה שלה. כאשר ויתרה על האשמה ופתחה את הלב הצליחה להחלים.

כאשר היא הגיעה אל הרופאה המנתחת לבדיקה הרופאה צילמה 34 תמונות של הבטן שלה מכיוון שלהפתעתה הרבה הבטן היתה נקיה לחלוטין מגידולים ונראתה כמו של בטן של בת 16.

אירגון המסע בישראל מארח את ברנדון בארץ מידי שנה ועורך סדנאות ללימוד שיטת הריפוי של המסע לאנשים שמעוניינים ללמוד כיצד לטפל בעצמם ואחרים. הסדנאות הם חוויתיות ולימודיות ומתמלאות במהירות מפה לפה. מגיעים אליהם אנשים מכל קצוות הקשת דתיים, חילוניים, בריאים וחולים ומדווחים על מהפך חיים אמיתי.

לשובר הנחה לסדנאות ניתן להכנס לאתר הבית שלי ולהוריד שובר מתנה.

אוסנת, ספרי לי עוד על שיטת הריפוי שלך

שיטת המסע לחיבור לעצמך מבוססת על פיתוח שערכתי ושילוב של שיטת המסע אותה למדתי באופן אישי אצל ברנדון בייס יחד עם עוד המון שיטות נוספות (מעל 20) שהרגשתי שיעילות עבורי ועבור המטופלים שלי.



עבודת הריפוי שבה אני נעזרת כוללת דמיון מודרך כדי להתחבר לחוכמת הגוף ולאפשר גילוי של זכרונות המצויים בתוך תאי הגוף. השיטה מאפשרת לך לגלות ולהיפתח לתודעה שנמצאת בגוף. את עוברת תהליך של הבנה וסליחה כך שכל התודעה הישנה והלא בריאה משוחררת מהתא. הקסם הוא שכשתא חדש נולד, לאחר הניקוי באמצעות השיטה, תאי הגוף החדשים נולדים בלי התודעה הישנה שגרמה למחלה או לשיבושים בתפקוד של התא.

העבודה הזו עזרה לאנשים להפטר מקרון, זאבת, איידס, סרטן, פסוריאזיס, ועוד אינסוף סוגי מחלות שידועות ולא ידועות לרפואה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org](http://www.osnat.org)

אוסנת הרמן – מטפלת רגשית

טכניקות מהירות לבריאות רגשית ופיזית
לנשים עסוקות בשיטת "המסע לחיבור לעצמך"



בטיפול את מעלה זיכרון רגשי שמקושר לאיבר פיזי ומתמודדת עם התחושות והרגשות המודחקים שעולים מהגוף. כך את למעשה עוקרת את שורש הדפוס וישנה הקלה רגשית ויכולת גדולה יותר להכיל את תחושות הגוף. הטיפול מלמד שהדרך הטובה ביותר להתמודד עם רגשות שליליים היא להתמסר להם התמסרות מלאה ושדווקא בשל התמסרות זו הרגש הכואב מותמר לרגש נעים, ריפוי מתרחש ברמה הכי עמוקה של הנשמה ושל הגוף והתוצאות מחזיקות מעמד.

אם המדריך דיבר אליך, נתן לך נקודה למחשבה או עורר אצלך התעניינות, רצון או תקווה, אני מזמינה אותך לשיחת ייעוץ אישית בטלפון ללא תשלום. בשיחה אקשיב למה שיעלה וביחד נבחן דרכים להתקדם, להתפתח ולעשות קפיצת הדרך להצלחה ולריפוי שלך.

הטלפון שלי - 050-3833482

אשמח אם את מכירה אנשים שיכולים להנות מהמידע הזה את יותר ממוזמנת להעביר את המדריך הלאה.

אוסנת הרמן – מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מייסדת שיטת המסע לחיבור לעצמך. המשלבת ארגז כלים של מעל 20 שיטות להגעה לריפוי רגשי ופיזי.

050-3833482

מייל hosnat@gmail.com

[אתר הבית שלי www.osnat.org](http://www.osnat.org)