

## פוריות והריון בשילוב דמיון מודרך

החלטתם להיכנס להריון ועולם חדש לחלוטין נגלה.

עולם זה פותח בפניך רגשות שונים, או חדשים, בחלקם מעורבים.

את נעה בין שמחה, התרגשות, תקווה אל מול חרדות, חששות, פחדים ומתח.  
מה יקרה? איך זה יקרה? מה אם לא אצליח? איך אתמודד עם הכאב? איזו אימא אהיה? מה ישתנה בחיי?  
בגופי? בקריירה? בזוגיות? בחופש, בעצמאות שלי?

בתוכך יתנהלו גם מחשבות שונות, חלקן קשורות לזהותך ומהותך כאישה, כאדם, כפרט, כזוג, כבת,  
כעובדת, או מנהלת קריירה עצמאית.

חלק מהמחשבות יתקשרו למשפטים או אמירות שהוטבעו בך משחר ילדותך, לחוויות שעברת, או לאמונות  
שונות המנהלות את חיך.

נשים הנתקלות בקושי להיכנס להריון שומעות פעמים רבות את המשפט "רק תירגעי והכול יהיה בסדר".  
כמה מרגיזה יכולה אמירה זו להיות. (רק מלשמוע את זה אפשר להתעבן).

הרי סערת הרגשות הזו כה טבעית ולגיטימית. איך אפשר להיות רגועה כשאת לא יודעת מה יקרה? לפני  
תהליך כה משמעותי? ובכלל מי אמר שאי אפשר להיכנס להריון כשאת עצבנית, או חרדה?

נשים הנכנסות להריון שומעות משפטים כמו: "אל תלחצי...", אל תעשי כך או כך..., תעשי כך... משפטים  
אלה עלולים במקום להרגיע להלחץ, וליצור שרשרת של תגובות, מחשבות, חששות ועוד.

כך שגם אם נכנסת להריון מייד, לאחר תקופה, או אחרי טיפולי פוריות כאלה ואחרים. את תחוו את עוצמת

השינוי, בשילוב שינויים הורמונאליים, חששות, בלבול, שמחה, תחושות פיזיות ועוד.

מכלול הרגשות, המחשבות, התחושות, החששות, השינויים שיגיעו, עשויים להשתלט עלינו ולנהל אותנו בפנים ובחוץ. מכיוון שרובם נמצאים בתוכנו זה הופך אותנו לאחריות ולבעלות השליטה היחידה במצב.

אנו אלה שנחליט האם נעבור תקופה משמעותית זו בחיינו ברוגע, שמחה וציפייה או לא.

### הריון, טיפולי פוריות ודמיון מודרך

דמיון מודרך הינו כלי משמעותי ורב עוצמה כדי לגלות את הכוח הטמון בנו, לעשות סדר פנימי, לשהות ולהתנהל בשקט, שלווה ובהירות בגוף ובנפש.

דמיון מודרך מאפשר הרפיה, שינוי ומודעות, כמו גם מסע של גילוי עצמי.

מסע בו נאפשר לעצמנו לעבור את התקופה הזו באופן המתאים לנו ביותר תוך התפתחות, בשילוב הבנה, גילויים והמון אהבה לעצמנו, לאלה שבתוכנו ולסובבים אותנו.

את העבודה בשילוב דמיון מודרך ניתן לעשות הן בקבוצות, סדנאות, או במפגשים אישיים. כל אחת באופן המתאים לה ביותר. ניתן גם לעבור את החוויה בשילוב בן או בת הזוג.

חשוב לציין שבמודע וגם לא במודע אנחנו כל הזמן משתמשות בדמיון, היכולת הזו מאפשרת לנו לחלום, להירגע, לקוות ועוד.

אז כיצד יכול להיות שמה שקורה אצלנו בראש משפיע כך על ההרגשה שלנו?

זה קורה מכיוון שתת המודע אינו יודע להבחין בין מה שקורה באמת לבין מה שלא קורה. לכן החוויה

משפיעה ומפעילה אותנו, כך או כך. ההבנה שתת המודע מגיב למציאות ממשית וגם למחשבות על המציאות, שאינו מסוגל להבחין בין הסיפור שאנו מספרים לעצמנו על המציאות שחוונו, לבין החוויה שנקלטה ומפעילה את אותם אזורים במוח בדיוק, תאפשר לנו לרתום את הדמיון לכיוון התוצאות הרצויות והמתאימות לנו ביותר.

בעבודה עם דמיון מודרך נבחר, במודע, להשתמש בכוחו של הדמיון לטובתנו, כך נוכל לעשות את החיבור הנכון ביותר בין הגוף והנפש. ככל שנתעמק יותר בתחושה הפנימית של מה שנדמיין, מוחנו ישתכנע שמדובר במסר אמיתי. ככל שנפעיל את החושים שבנו כך נזמין את מוחנו להפעיל את המערכות המתאימות בגופינו.

### סדנה או מפגש אישי ?

הבחירה בין סדנה לדמיון מודרך ובין מפגש אישי הינה החלטה נקודתית. יש יתרונות לכל אחת מההחלטות. כאשר אנו בוחרות להשתתף בסדנה אנחנו מאפשרות לעצמנו, דרך המפגש עם המשתתפות האחרות, הכרות עם חלקים שונים בעצמנו. ההקשבה, השיתוף, ההזדהות, ההתבוננות בשאר משתתפות הסדנה מאפשרת לנו לתת דגש על שלל המאפיינים ומגוון הצבעים בתוכנו.

כמו כן ההבנה שאנחנו לא לבד, שהמחשבות, השאלות, החוויות אמנם שלנו, אך יש בהן הרבה מהמשותף מאפשרת לנו קבלת תמיכה, עידוד והעצמה.

במפגש אישי, ניתן למקד את העבודה באופן מדויק יותר לצרכינו, כמו גם את השפה, הנושאים וההתייחסות. במפגש אישי החשיפה הינה אינטימית כמו גם ההתבוננות הפנימית המגיעה ממקום אחר.

אין זה משנה במה תבחרי, היכולת לאפשר לעצמך להתחבר אל החלקים שבתוכך ולעבוד איתם בשילוב דמיון מודרך כדי לעבור את התקופה הזו בשקט, ברוגע, בהתפתחות ובשמחה, היא זו המשמעותית לתהליך הכה חשוב שאת עוברת עד היותך לאם. בהצלחה.



[www.nlpthrapy.co.il](http://www.nlpthrapy.co.il)