



ערכת רגיעה להרפיה ובדיקה עצמית

A.S.A Anti Stress Activity

בשיטת פתרון לבעיות הנובעות מ Stress (לחץ ומתח) שפותחה ומונחת ע"י שלומי ישראל - הילר.

לקוח/ה נכבד/ה

אני מברך אותך על כך שהחלטת לפעול למען עצמך ולנקוט בדרך חכמה של הורדת המתחים ויצירת כוח ריפוי עצמי.

תוכלו להצטרף לתוכנית A.S.A. Anti Stress Activity ולעבור תהליך אישי הכולל טיפול, הדרכת השיטה וליווי במרפאות My Way בתל אביב וחיפה. תזכו להנחה של 149 ₪. הנחה זו תהווה החזר לרכישת הערכה.

רצוי להאזין לקטע הרפיה כללית מהדיסק (10 דקות רצועה מס' 3) בתחילת היום וכשחוזרים מהעבודה.

לגבי תהליך ההמשך מדיטציה לניקוי וריפוי אנרגיית הלב (רצועה מס' 4) מומלץ להקשיב לו לאחר התנסות חיובית של מספר פעמים בתהליך ההרפיה (רצועה מס' 3). תהליך זה אינו מומלץ לאנשים המטופלים בכדורים פסיכיאטריים ילדים מתחת לגיל 18 יתרגלו רק את רצועה 3 ובהשגחת ההורים.

באמצעות כרטיס הביופידבק תוכל לבדוק את עצמך בכל רגע ובכל מקום וכך לשלוט על מצב הרגיעה שלך (הבדיקה מדויקת רק בטמפרטורת חדר של 21-23 מעלות).

במידה ותוצאת הבדיקה שליליות היכנס למצב הרפיה ע"י הקשבה לדיסק ולאחריו בצע הפעולות הבאות:

1. עצום את עיניך.
2. אגרף את ידייך בחוזקה וספור עד 10. שחרר את ידייך ותן לגופך להגיע להרפיה מלאה.
3. קח נשימה עמוקה והחזק עד 10. הוצא את האוויר בפעם אחת ותן לגופך להגיע להרפיה מלאה.
4. ספור באיטיות מ 20 ל 10 ובכל מספר הוצא את האוויר תוך שאתה מדמיין שאתה נעשה רפוי יותר ויותר.
5. כעת דמיין את עצמך שוכב בחוף הים ונהנה מהשמש או טובל באמבט מים חמים, חוש בחום הזרם ומחמם את ידייך.



מהי שיטת A.S.A ?

שיטת אנטי סטרס אקטיבי A.S.A Anti Stress Activity היא שיטה טיפולית ייחודית ברפואה משלימה אשר סולדת ממצבי תלות של המטופל במטפל ולכן משתפת באופן מלא את המטופל בתהליך הריפוי שלו. השיטה פותחה ע"י שלומי ישראל - מומחה להילינג אנרגטי וריפוי קבוצתי ומיושמת בהצלחה מאז שנת 1994 . השיטה מאפשרת למשתמש בה למדוד ולדעת בצורה חד משמעית בכול רגע ורגע מהי רמת המתח הפיזי/נפשי ולאחר מכן לבצע תהליך אישי קצר לנטרול המתח ובדיקה חוזרת לבקרה.

כך מפתחים בדרך קלה ופשוטה מיומנות ליצירת שיווי משקל פיזי/נפשי שמשנה את התבנית הביולוגית כימית שלנו ומשנה את המגמה האנרגטית וההורמונלית שלנו משימוש בהורמונים "הורסים" לשימוש בהורמונים "בונים".

מי יכול להנות משיטת A.S.A ?

כול מי שכבר סובל ממתח לחץ ותוצאותיו ומבקש לפתח מיומנות עצמאית כדי להשתחרר מתלות בכדורים ומטפלים והן לאנשים בריאים שחווים קושי בהשגת מטרות, ירידה באיכות החיים וחוסר באנרגיות.

המצב:

החיים היום מאוד טעונים, מלאי משימות, לחצים, מתחים ועצבים. ההתנהלות היום יומית דומה לשדה קרב בואו אנו נדרשים להילחם על כל דבר ועניין כשאין ברשותנו שום אמצעי הגנה. כבר במהלך היום אנו מוצאים את עצמנו עייפים לחוצים וחסרי סבלנות. ברוב המקרים אנו גוררים את עצמנו אל תוך הלילה כשאנו מרגישים גמורים ומותשים. המתחים הרבים מקשים על רמת התפקוד, וגורמים לחיפוש אחר מרגיעים מידיים כמו עישון, זלילה ואלכוהול.

הרקע:

בוגרי הסדנאות שלי מזה 15 שנה הם אנשים שביקשו להשתנות לא בדרך של כפייה כוחנית על עצמם, אלא בדרך של הבנה חיובית, שכדי להצליח להתגבר על חולשות, ולפרוץ לדרך חדשה צריך לפתור את הבעיה השורשית של המתחים. בסדנאות שמחתי להעניק להם ידע ברפואה משלימה, הדרכה, ליווי, כלים ותוכנית אימונים, שאפשרו להם בתהליך למידה קצר לייצר הרבה יותר אנרגיה ויטאלית מאשר הייתה להם ולמקד כוח לפריצה, ריפוי ולגבור על הקשיים והמתחים.

המטרה:

נטרול Stress (דחק, מתח, לחץ, עצבנות), מניעת מחלות, ריפוי עצמי, הגברת הויטאליות, היצירתיות התפוקה, ייצור ומיקוד כוח פיזי ונפשי לקידום והצלחת העסק/הקריירה. כשיש לגוף אנרגיה ויטאלית מספקת לעולם אין Stress (לחץ, מתח, חרדות, עצבנות ועייפות) וחולי אבל יש בריאות והצלחה.

תוכנית A.S.A אישית

תהליך רגוע ומרתק הכולל: טיפולים, הסברים, חוויות, התנסויות וקבלת כלים לנטרול מצבי סטרס באופן עצמי בחיי היום יום בזמני הפעלה קצרים ומדויקים של 5-7 דקות.

מהו STRESS ולאיזה נזק הוא גורם ?

Stress היינו האויב מספר אחד של החיים המודרניים. בכל יום ויום מתפרסמים נתונים חדשים על כמות התקפי הלב, מקרי דום הלב והשבץ המוחי בקרב אנשים צעירים (מתחת לגיל 40) וכן גדל מעגל המצטרפים לשלל סוגי המחלות ובעיקרן הסרטן.

כמות האנשים שמתים בתאונות הדרכים ובפיגועי הטרור הינו אפסי לעומת אלה שקורסים בגלל **Stress**.

משפחות שלמות נהרסות מידי יום באופן פתאומי ואיכות חייהן נפגעת בגלל **Stress** המתחים שנוצרים כתוצאה מקשיי תפקוד במקום העבודה וכשלים במערכות יחסים מחלחלים לתוך הבתים שלנו ופוגעים בנו ובילדים שלנו. יותר ויותר אנשים צורכים כדורי שינה ומשכוחי כאבים כדי לעמוד בלחץ ולתפקד בכל מחיר, כדורים אלה רק מטשטשים את הבעיות אבל לא מרפאים כלל. בנוסף חלק מהסובלים מ **Stress** חווים קושי בריכוז ואי יכולת הסתגלות לאורך זמן במסגרות של עבודה וזוגיות. קיים אצלם קושי גם בהשגת מסגרות אלו וגם ביכולת ההתמדה והשהות בהן.

לאיזה נזקים גורם ה Stress ?

בתחום הרפואי כל קשת המחלות הפסיכוסומאטיות: אסטמה, בעיות נשימה ועיכול, עצירות, מיגרנות, קושי בכניסה להריון והחזקת הריון, כאבים שונים, בעיות שינה, השמנה ואכילה כפייתית, לחץ דם גבוה, פסוריאזיס, חריקת שיניים, הפרעות במחזור, לחצים בחזה, סחרחורות הזעת יתר ועוד...

בתחום הנפשי: חרדות, בעיות קשב ריכוז והתמדה, עצבנות, חוסר סבלנות, דיכאון, תוקפנות, שינויים במצבי רוח, ביטחון עצמי ירוד, אין הטמעת חוויות, זיכרון חלש, התעסקות מתמדת רק במה שקשור להישרדות, תחושת ריקנות ונטייה לבזבזנות, התמכרויות שונות כמו עישון

Stress וגמרנו...

ה Stress הינו סוג של תבנית מודל תגובתי והתנהגותי מוטעה שנרכש כבר בילדות ומופעל במשך שנים, קשור למנגנון ההישרדות שלנו ומבטא מצב של חוסר אנרגיות והמשך פעילות מתוך חוסר ברירה המלווה בתחושות גופניות ורגשיות לא נעימות כמו ייאוש. כל העת כשאנחנו ב **Stress** הגוף שלנו מאבד אנרגיות, מכווץ בשרירים, דרוך ומופרשים בו במשך שעות רבות כל יום חומרים הרסניים ומסוכנים המכונים הורמונים הורסים וכן קיים צורך בגירוי מתמיד ונירוטי של פעילות ממושכת הבאה לידי ביטוי בחוסר יכולת לנוח.

כשקיים **Stress** חזק ונאלצים לחשוב על הרבה דברים בבת אחת כתוצאה מריבוי משימות מאבדים את יכולת השליטה והמיקוד ונכנסים למצב של תשישות וריחוף. זהו מצב מסוכן בו מאבדים תשומת לב וריכוז לפרקי זמן קצרים דבר הגורם לתאונות דרכים. לרוב יכולת ההתמקדות של הטיפוס הסטרסי הן לטווח הקצר בלבד וגם זיכרונו חלש. לדוגמא: האדם הסטרסי קורא מספר דפים בספר ולאחר רגע אחד אתה שואל אותו מה קראת? והוא אינו זוכר וגם אינו יכול לספר לך. הוא נכנס לרכב מתחיל לנסוע ופתאום נזכר שאינו זוכר אם כיבה את המגהץ או נעל את הדלת ונאלץ לחזור לביתו ולבדוק. כך קורה גם בחייו הוא חי אותם אבל שום דבר אינו נקלט באמת אין הטמעה של החוויות יש רק עיסוק מתמיד בשאלה מה יהיה מלווה בדאגה? והיתר הכל כיבוי שריפות. קיומו הרצוף והדומיננטי של ההורמון ההורס בגוף אינו מאפשר תחושות אושר וסיפוק אלא רק מגביר את תחושות הפחד, הדאגה והחרדה אצלנו.

שלומי ישראל-הילר

מרפאות לרפואה טבעית משלימה

בית הרופאים תל אביב וחיפה

מומחה לבעיות הנובעות מ Stress

(חרדות, מחלות, לחצים נפשיים, עייפות ומטענים רגשיים)

A.S.A Anti Stress Activity בשיטת

המאיצה את הריפוי ע"י שיתוף המטופל בתהליך מהיר,

חוויתי ובסיוע עזרים בטכנולוגיה אלקטרונית מתקדמת.

התוכנית אישית, מבוצעת **בשלושה** מפגשים וללא טיפול תרופתי.

תוכנית הריפוי A.S.A באופן אישי כוללת:

אבחון, טיפול והדרכה אישית לשחרור מלחצים וחסיומות (3 מפגשים).

יינתנו כלים ייחודיים לנטרול Stress והשתחררות מלחצים.

מטרת התוכנית גמילה ממתח שתוביל לשחרור מלחצים,

חרדות שונות (נהיגה, טיסה, מבחנים).

ריפוי מחלות שונות: אסטמה, מיגרנות, עצירויות, פסוריאזיס,

קשיים בתפקוד המיני, בעיות קשב ריכוז והתמדה, בעיות שינה, קושי בכניסה להריון

והחזקת הריון, כאבים שונים, לחצים בחזה, הזעת יתר, מועקה, תעוקה ועוד...

מטרת התוכנית להגיע להפחתה ניכרת בלחצים כבר בשבוע הראשון של התהליך

ולהשתחררות מוחלטת עד חודש ימים מיום תחילת הטיפול.

עדיפות בהקדמת תורים לסובלים מחרדות והפרעות שינה.

תמיכת שירותי מוקד להדרכה וסיוע לשנה בסיום התוכנית ללא עלות נוספת.

שלומי ישראל – הילר

מומחה לפתרון בעיות הנובעות מ Stress

מפתח, מטפל ומנחה שיטת A.S.A

Anti Stress Activity משנת 1994.

מנהל מרפאות בתל אביב וחיפה לרפואה טבעית משלימה.

בוגר הקולג' הישראלי לרפואה טבעית, מטפל בהילינג אנרגטי,

יוצר ומנחה את סדנאות Vitality In Life/Work/Business ,

קורסי מטפלים בהילינג אנרגטי ודיסקים לעבודה עצמית.

מרפאות: בית הרופאים, ריינס 18 תל אביב, בית חולים אלישע חיפה

טל: 077-4050932 האתר WWW.Go-MyWay.CO.IL