



חוברת תרגול
בנושא הקשבה-



"אפתוח את האב, לאמן את השריר"

מייד כתפ! מומחית בשיפור מערכות יחסים ואינן בחינה

הקדמה

על מנת לחיות חיים מלאים ומאושרים, אנחנו זקוקים למערכות יחסים טובות ומשמעותיות. מערכות יחסים נבנות בין היתר, על בסיס שיחות ושיתופים של רגשות, זיכרונות, תקוות, חלומות, אמונות, תחושות, מחשבות.

שיחות אלו מחברות אותנו זה לזה, כזוג, כמשפחה, כחברים. זה נותן לנו תחושה שרואים אותנו, שמקשיבים לנו. זה נותן לנו תחושה שאנחנו יכולים להיות מי שאנחנו באמת.

כאשר אנחנו יושבים ומדברים עם עוד בן אדם ומאפשרים לו להשמיע את עצמו ולהביא את עצמו לשיחה, לקשר, בדיוק כפי שהוא, אנחנו יוצרים מרחב נעים ובטוח עבור כולנו.

הקשבה היא אומנות- אומנות פתיחת הלב.

לשמחתנו, הקשבה ניתן ללמוד ולפתח כמו שריר.

ההגדרה המילונית של הקשבה היא: "האזנה, שמיעה מכוונת, נכונות לשמוע".

לכן, בהקשבה מדובר לא בשמיעה בלבד, שהיא משהו פסיבי, לא מכוון; אלא תשומת לב מכוונת למילים ולהתנהגות האדם שמולנו. שימת לב למכלול המסרים- מילוליים ובלתי מילוליים כמו שפת הגוף, טון דיבור או שתיקות.

יתרונות ההקשבה:

- ✓ בונה אמון וכבוד
- ✓ מאפשרת לצדדים להביע את רגשותיהם
- ✓ מפחיתה מתחים
- ✓ מעודדת שיתוף מידע
- ✓ יוצרת סביבה אוהדת המסייעת לשיתוף פעולה בפתרון קונפליקטים

מחסומי הקשבה:

- ☒ הסחת דעת הנגרמת מהחשש לשכוח מה אני רוצה לומר בסיום דבריו של הדובר
- ☒ תוך כדי הקשבה, אנחנו מקשרים את הנאמר לדברים שקשורים לניסיון חיינו
- ☒ "קפיצה" לפתרונות- הרצון לעזור ולפתור את הבעיות של הדובר
- ☒ קושי להשהות מבלי לקפוץ לעשייה
- ☒ שיפוטיות
- ☒ עייפות, חוסר פניות, מתח ולחץ
- ☒ קושי רגשי להקשיב לנאמר

מיומנויות הקשבה:

- ✓ לפנות זמן, הן פיזי והן רגשי. לא תוך כדי ולא עם שעון ביד. לא כאשר אתם עייפים, רעבים או עצבניים.
- ✓ ליצור תנאי סביבה מתאימים. למשל, לבד, לא ליד טלוויזיה, במקום נוח, ללא מסכים.
- ✓ לא להיות שיפוטניים. לדוגמה: "לא יכול להיות...", "בטוח ש...", "אמרתי לך...".
- ✓ לא לתת עצות. לזכור שהאדם שמדבר אתנו במרכז, ולא אנחנו. לוותר על הדברים החכמים והנכונים שיש לנו להגיד לטובת רגשות הדובר.
- ✓ להימנע משאלות חוסמות. כמו "למה עשית את זה?", או "איך זה יכול להיות?".
- ✓ השתדלו לשאול בסיום שאלות הבהרה כמו "איך", "איפה", "האם אתה יכול לתאר לי", "מתי".
- ✓ חזרו על דברי הדובר בצורה אחרת, כדי שירגיש שאנו מקשיבים לו באמת (שיקוף).
- ✓ הקשבה פעילה- הקפידו על קשר עין עם האדם שמדבר אתכם, שימו לב שתנוחת הגוף תהייה מכוונת לדובר ולא מרוחקת ממנו, הנהנו מדי פעם על מנת להראות שאתם קשובים.

בחוברת זו אתייחס לשלושה מעגלי חיים משמעותיים:

הקשבה לעצמנו- כי רק כאשר אני קשובה לעצמי, אני יכולה להקשיב לאחרים.

הקשבה בהורות- הילדים שלנו חווים את עצמם דרך העיניים שלנו, השיקופים והמילים שנאמרות ואלו שלא. הקשבה שלנו אליהם קריטית לרווחתם הנפשית.

הקשבה בזוגיות- אנחנו מבינים, שכדי לשמור על זוגיות טובה חשוב לדבר בפתיחות ולהגיע להסכמות משותפות. הבעיה היא שבהרבה מהשיחות, אנחנו לא באמת קשובים, אנחנו עסוקים בלהגיד/להאשים, ופתאום אנחנו מוצאים את עצמנו מבלי להתכוון... במריבה.

למה להקשיב לי?

נעים מאוד. שמי מירב כתפי אמא לשקד ובת הזוג של יפתח.

אני מאמינה כי כולנו רוצים לחוות חיים מספקים ובעלי ערך. אני מאמינה כי אנשים צומחים מהארת החוזקות והיכולות שלהם. אני מאמינה בראיית הטוב שבכל אחד מאתנו.

אני פסיכותרפסטית בגישה ההומניסטית,

יועצת חינוכית M.A ובעלת וותק של 30 שנה במערכת החינוך.

למדתי גם אימון אישי עם התמחות במערכות יחסים, TEAM CBT, הדרכת הורים בגישת ACT והעוגן ההורי.

NLP, מיינדפולנס, תקשורת מקרבת ועוד גישות טיפוליות מגוונות.

בקליניקה שלי אני מלווה נשים והורים בתהליכי שינוי והתפתחות משמעותיים, המסייעים לשפר את היחסים שלהם עם עצמם ועם האהובים שלהם. מטפלת בחרדות והימנעויות.

בנוסף, אני מרצה ומעבירה סדנאות בנושאי חינוך והתפתחות אישית.

חלק 1

מתי לאחרונה הקשבת לעצמך?

בהקשבה עצמית, יש שני מאפיינים בסיסיים שהם לא פשוטים עבור רובנו:

המאפיין הראשון הוא העובדה שהקשבה היא תופעה פאסיבית בעיקרה. במקום לפלוט או לשדר אנחנו קולטים, סופגים, מכילים, מקבלים. מאפשרים לצלילים או לשקט לבוא אלינו. להבדיל מדיבור, חשיבה או כל סוג אחר של עשייה, הקשבה נמצאת במקום אחר. היא קרובה יותר לחוסר עשייה מאשר לעשייה. קרובה יותר להוויה מאשר לעשייה.

המאפיין השני הוא ההתבוננות פנימה. רוב היום, אנחנו חווים מציאות שיש בה שפע של צלילים, צבעים, מראות, ריחות, טעמים, אנשים ועוד. כל חוויה שכזו שואבת את תשומת הלב שלנו אליה. אנחנו רגילים לחיות כך, לחיות באופן כזה שאנחנו כל הזמן יוצאים החוצה. הקשב שלנו הוא כל הזמן חיצוני.

כשאנחנו מתחילים להקשיב לעצמנו, אנחנו משנים את כיוון התנועה. במקום לצאת החוצה אנחנו פונים פנימה. זהו שינוי משמעותי מאוד מאופן שבו אנחנו רגילים לחיות. הדבר מאפשר לנו לגלות דרך חדשה ואחרת, דרך שמובילה אל עצמנו.

כאשר אני מקשיבה לעצמי אני לומדת לזהות מה הצרכים שלי, מה הרצונות שלי ולא של ההורים, החברה, בן/בת הזוג. אני לומדת לזהות את הרגשות שלי ומה "מפעיל" אותי וגורם לי לכעוס, להתפרץ או להתרגש ולהביע אהבה.

אני לומדת להכיר אותי. באמת. לעומק.

תרגול- להקשיב לעצמי

1. מיינדפולנס למתחילים

מיינדפולנס הוא מודעות קשובה לכאן ועכשיו באופן מכוון ולא שיפוטי. (הגדרה של ג'ון קֶבֶט ז"ן)

תרגול של קשיבות מודעת למתרחש כאן ועכשיו, בעצם מפחית סבל וכאב שאנו גורמים לעצמנו במחשבותינו וברגשותינו.

תהליך מיינדפולנס מטרתו, לאפשר לנו בחירה מודעת של המחשבות שלנו וכתוצאה מכך שינוי לטובה בתחושותינו ורגשותינו.

בתרגול מיינדפולנס הרגע הנוכחי הוא כל מה שמתקיים עבורי.

זוהי הקשבה לעצמי.

#אופציה א'

בתרגיל זה נשתמש בחמשת החושים שלנו: ראייה, שמיעה, מישוש, טעם וריח.

נתחיל תמיד מחוש הראיה: ציינו לעצמכם 5 דברים אדומים/חדשים/שלא שמתם לב אליהם עד כה שיש בחדר.

חוש השמיעה: ציינו לעצמכם 4 צלילים שאתם שומעים עכשיו (הרוח, גשם, איש מדבר, טלפון מזמזם וכדומה).

חוש המישוש: שימו לב וצינו 3 תחושות באתם יכולים להרגיש על ידי חוש המישוש (את מגע החולצה על הגב, מגע של יד ביד, מגע הצמיד על היד וכדומה).

חוש הריח: ציינו 2 ריחות שאתם מצליחים להריח ברגע זה (בושם, אוכל מתבשל, ריח של מטהר אוויר, של עשן סיגריות וכדומה).

חוש הטעם: שימו לב לטעם שיש לכם בפה ברגע זה וצינו אותו לעצמכם

#אופציה ב'

מיקוד בנשימה:

התחילו בתרגול של 3 דקות ועם הזמן, הגדילו את משך הזמן.

1. שבו בתנוחה נוחה, כשהגב זקוף אבל לא מתוח, תנו לכתפיים להשטם.
2. סגרו את העיניים אם זה מרגיש נוח.
3. הרפו את שרירי הפנים.
4. הביאו בעדינות את תשומת הלב אל הבטן, היכן שחשים את העלייה והירידה של הבטן עם השאיפה והנשיפה. אפשר לחוש את הנשימה גם באזור החזה, או הנחיריים.
5. שמרו על מיקוד בתחושת הנשימה, לוו את הנשימה, במהלכה הטבעי במשך כל הנשימה כולה מההתחלה של השאיפה עד סוף הנשיפה, כאילו הייתם רוכבים על גלי הנשימה.
6. בכל פעם שתשימו לב שתשומת הלב שלכם נדדה למקום אחר, שימו לב לאן היא נדדה. ואז, הזמינו את תשומת הלב בחזרה אל הנשימה.
7. יתכן ויופיעו מחשבות כמו "אני לא מצליחה" חששות "אני עושה את זה טוב?", זה לא חשוב, בכל פעם ששמתם לב למחשבה ולתשומת הלב שנודדות, זהו רגע של הקשבה, פשוט חזרו אל הנשימה.
8. אפשרו לנשימה להיות טבעית, אין צורך לשנות אותה, התבוננו בנשימה שלכם מתוך סקרנות ועניין.
9. במידה ואתם צריכים להזיז את הגוף, או את הרגליים, עשו זאת במודעות ובנוכחות.
10. שבו והיו בנוכחות, מול כל מה שמופיע. הישארו בתרגול עד תום הזמן שהקצבתם לעצמכם.

2. תרגול בכתובה- להקשיב למה שמפחיד

מה מדאיג אתכם? עם איזה קושי אתם מתמודדים?
אני מזמינה אתכם לכתוב כתיבה אינטואיטיבית, כתיבה זורמת ללא הרבה מחשבה או חוקים. ללא מגבלות וביקורת עצמית.
תנו לרגשות ולמחשבות שלכם פשוט להיכתב מעצמם.
זה המקום האישי שלכם לבטא כל רגש, קושי ומחלוקת, בלי שיפוט עצמי או חיצוני.

התרגול מאפשר לכם להביע את מה שעובר עליכם, להקשיב לקולות הפנימיים שאנחנו נוטים להדחיק בעיקר בפני עצמנו.

- א. פנו זמן ובחרו מקום בו תוכלו להיות עם עצמכם, ללא הפרעות.
זו ממש חובה, כי אחרת לא תאפשרו לעצמכם להשתחרר ולכתוב את אשר על לבכם.
השמיעו מוזיקה שאתם אוהבים או צאו אל הטבע ופשוט התחילו לכתוב, בלי פילטרים.
- ב. רצוי לכתוב את הדברים על דפים חלקים וללא שורות, דבר שיעזור לכם לפרוץ את גבולות התודעה שלכם.
- ג. האם עלו בכם דברים חדשים או מפתיעים? זיכרונות שהדחתם?
- ד. לאחר סיום הכתיבה בדקו עם עצמכם, איך הרגשתם? האם הצלחתם להיות קשובים באמת למחשבות שלכם? לרגשות? לחוויה? האם הצלחתם להתרכז במשימה באופן מלא? מה עזר לכם? מה הפריע?

מה למדתם על עצמכם?

חלק 2

להיות הורים קשובים

על חשיבות ההקשבה בהורות:

הקשבה של הורים מטפחת אצל הילדים שני גורמים פנימיים שהם הכרחיים להתפתחותם ולרווחתם הנפשית:
האחד- הרגשה שהם שווים באמת. שדבריהם מחשבותיהם, רגשותיהם ראויים והשני- שהם אינם לבד בעולם.

הקשבה של הורים מסייעת לילדים. ההקשבה למצוקות ו/או להישגים שלהם, היא בפני עצמה, מספיקה פעמים רבות כדי לעודד ולהקל על מצוקה שהילד חווה.

הקשבה של הורים מאפשרת להורה להכיר את הילד שלו. פעמים רבות הילדים יספרו לנו על מה שעובר עליהם דרך השתיקות שלהם או בהתנהגויות כאלה ואחרות. ולכן, רק תשומת לב מירבית להתנהגות הילד, גם הסמויה, הלא מילולית, תאפשר לכם כהורים להכיר את ילדיכם טוב יותר.

כולנו חווים רגשות לא נעימים, גם ילדינו. הקשבה שלנו ההורים, מעודדת ביטוי לגיטימי של רגשות ומחשבות אלו אצל הילדים. ילדים אשר חווים כי אין מי שיקשיב להם בבית, עלולים לבטא את רגשותיהם הקשים בהתנהגות שלילית בבית ו/או מחוצה לו.

התלונה השכיחה ביותר שאני שומעת מהורים בקליניקה היא "היא/הוא לא מקשיבה לי". אנחנו הדוגמה עבור ילדינו. אנחנו בהתנהגותנו, מתווים להם את הדרך ומשפיעים על התנהגותם. כאשר אנחנו מקשיבים להם, אנחנו מבססים במשפחה מודל לשיח קשוב ופתוח.

אז למה זה כל כך קשה?!

קשה להקשיב לילדים, מכיוון אנחנו עמוסים באין ספור מטלות ועיסוקים. בעבודה, עם הילדים, הורים מבוגרים, זוגיות וכן, גם אנחנו רוצים זמן לעצמנו. בכל המרתון הזה, קשה לנו לפנות זמן איכותי להקשבה לילדינו. בקושי אנחנו מקשיבים לעצמנו... [ראו סעיף 1 😊]

הבנו כבר כי הקשבה היא מיומנות שלא קל לסגל. היא דורשת להתרכז באחר ולא בעצמך, לשים עצמך במקומו של מישהו אחר. כמו כן, היא דורשת להיות פתוח למגוון של רגשות ומחשבות, ללא שיפוטיות. כאשר מדובר בילדינו, זה קשה שבעתיים.

בהורות קשה במיוחד להקשיב בגלל המעורבות הרגשית הגבוהה מלכתחילה שלנו ההורים. קשה לנו כאשר קשה להם. הדבר יכול לגרום לחסימה בתקשורת בינו. אנחנו ממהרים להזדהות איתם, לתת עצה ובכלל, לנסות להעלים את הבעיה/הקושי כמה שיותר מהר... וזו ממש לא הקשבה.

תרגול- הורות קשובה

1. זמן משפחתי

ארוחת הערב יכולה להיות זמן משפחה אולטימטיבי. השתדלו לאכול יחד כל המשפחה לפחות שלוש פעמים בשבוע, ארוחת ערב משותפת לכולם.

זו הזדמנות נהדרת לדבר על היום שחלף, הצלחות, קשיים, מחשבות ורגשות. היו אתם היוזמים. התחילו בכך שאתם תשתפו במשהו אחד טוב שקרה לכם, דבר שאתם מודים עליו. ובמשהו אחד שהיה עבורכם מאתגר, מעצבן, משהו של הצלחתם.

שאלות לדוגמה שיכולות לעזור לכם ולילדים להיפתח ולשתף:

- ❖ ספרו על משהו שהצחיק אתכם היום.
- ❖ מה גרם לך להתאמץ היום?
- ❖ על מה התגברת היום? מה עזר לך לעשות את זה?
- ❖ ספרו על אירוע שהרגיז אותך. מה גרם לך להירגע?
- ❖ ספרו על משהו חדש שלמדת היום.
- ❖ על מה אתה מעניק.ה לעצמך היום מדליה?

טיפים ליצירת שיח קשוב ומשמעותי:

- ✓ בזמן ארוחת הערב והשיחה, השתיקו טלפונים ניידים והרחיקו אותם מהשולחן.
- ✓ היו קשובים אחד לשני.
- ✓ אל תתפרצו, אל תתנו עצות וכמובן אל תגיבו בביקורתיות.
- ✓ בתום השיתוף-
- שאלו שאלות הבהרה (במידת הצורך)
- חזרו על עקרי הדברים שנאמרו כדי לוודא הבנה.
- הוקירו והודו להם על השיתוף.

2. זמן במתנה

קבעו דייט אישי עם כל אחד מהילדים בנפרד. אין צורך בזמן ארוך או הכנות מיוחדות. גם חצי שעה של יציאה לגינה או הליכה משותפת בשכונה, יכולים למלא את הצורך של הילדים בתשומת לב אישית מצדנו. וזו הזדמנות להקשיב להם, על ידי יצירת מרחב נעים, ללא הסחות דעת, שיחה שהיא לא מאולצת ו"מחנכת". שיחה מלב אל לב. שתאפשר לכם להקשיב להם באמת!

חלק 3

המפתח לזוגיות אוהבת - להקשיב, לא רק לשמוע

זכרו שהכל החל באהבה שלכם. בהיותכם זוג! אתם הבסיס של המשפחה. ועל מנת שהמשפחה תמשיך לפרוח, על מנת שהילדים יהיו מאושרים, אתם חייבים לטפח את הזוגיות שלכם.

אנחנו שואפים לקשר עמוק ובעל משמעות עם בן/בת הזוג שלנו. אנו זקוקים, ש"ראו" אותנו, שיקשיבו לנו כדי להרגיש קיימים ובטוחים. יותר ויותר בני זוג מבינים שכדי לשמור על זוגיות טובה חשוב לדבר בפתיחות ולהגיע להסכמות משותפות. הבעיה היא שבשיחות רבות, בני הזוג לא באמת קשובים, ובמקום לפתור עניינים - השיחה מגיעה, מבלי שהתכוונו, לוויכוחים ומריבות.

כדי לקיים תקשורת בין בני זוג וכדי לדבר בשפה זוגית נכונה, חשוב לא רק להבין את שפת הדיבור וטון הדיבור או שפת הגוף של בני הזוג, אלא גם **לרצות להבין** אותם. לבדוק מה מסתתר מאחורי המילים. איזה צורך התוקפנות שלו/ה מעלה? מה הכעס שלו/ה מבטא? מה יש שם מתחת לכעס שמעלה את העלבון והתסכול?

וכדי להבין את כל זה, אנחנו צריכים ללמוד להקשיב אחד לשנייה באמת, עם לב פתוח.

תקשורת בין בני זוג... איך עושים נכון?

שמים לרגע את הדעות שלנו בצד, המחשבות או התגובות האישיות שלנו כדי ליצור הקשבה והבנה לבני הזוג. להקשיב לצורך שלהם לחלוק אתנו דבר מסוים. לכולנו יש מחשבות או דעות בנושא, אך לרגע יש להתייחס לעולם של בן/בת הזוג שמדברים אתנו. ולכן השתדלו לא להגיב. אם רוצים לספר לנו משהו אנחנו בעצם צריכים רק לשמוע.

תקשורת זוגית בין בני זוג צריכה להיות אמפתית. יש להנהן, להבין, לתת הרגשה שיש התעניינות והקשבה. רק הקשבה. כי הפעם זה לא קשור אלינו. הפעם לא אנחנו בתמונה. לא שאלו את דעתנו. רק רוצים אותנו שם. קשובים ולא שיפוטיים.

פעמים רבות מספרים לנו על בעיה, הנטייה שלנו בן היא לתת פתרונות, לסדר את העניינים, לתקן... ואם רק נעצור רגע, נגלה כי כל מה שבן הזוג שלנו צריך הוא, שנקשיב לו.

כאשר אנחנו רוצים לדבר על נושאים שבמחלוקת, זה קשה הרבה יותר. אנחנו כועסים, נעלבים, _____ השלם את החסר 😊 במצב שכזה, הרבה יותר קשה לנו להקשיב.

טיפים לקיום שיחה קשובה גם במצבי קונפליקט:

1. לא לדבר בשעת כעס. חכו עד ששניכם רגועים.
2. הגיעו לשיחה בגישה חיובית- זכרו שאתם צוות. נקודת המוצא היא שאתם רוצים למצוא פתרון שיטיב עם שניכם.
3. קבעו ממש זמן שבו כל אחד מדבר ללא הפרעה והשני מקשיב. באמת. למשל 5 דקות בהן אחד מדבר והשני מקשיב, תוך שאתם מסתכלים אחד לשני בעיניים ומדברים בטון מכבד.
4. דברו ללא האשמות. הסבירו מה הצורך שלכם שלא התמשש ובגללו את כוונות או פגועים.
- [כאשר אני באה הביתה לאחר יום עבודה ואתה כל הזמן נמצא בטלפון, אני מרגישה שאתה לא רואה אותי. אני צריכה זמן אתך ביחד. אני אוהבת לבלות אתך].
5. תבקשו מבן/בת הזוג את מה שאתם צריכים ממנו. קחו בחשבון שגם "לא" היא תשובה לגיטימית.
6. הקפידו כי שניכם מדברים ושניכם מקשיבים.
7. פרגנו לעצמכם על קיום השיחה. זה לא פשוט...

תרגול- הקשבה בזוגיות

1. הקשבה ללא הפרעה

הגדירו זמן מוקצב לתרגול (שלוש עד חמש דקות הם זמן סביר) ותנו לבן / בת הזוג לדבר. הם יכולים לדבר על כל מה שבראש שלהם – עבודה, בית ספר, אתם, הילדים, החברים או המשפחה, לחץ – הכל מקובל.

בזמן שהיא מדברת, התפקיד שלך הוא לעשות דבר אחד ודבר אחד בלבד: להקשיב. אל תדבר כלל עד שהטיימר יעבור. כל שעליך לעשות הוא להקשיב לבת הזוג שלך ולספוג את הכל. אסור לדבר בזמן שהיא מדברת, אך אפשר ואף רצוי להעניק לבת הזוג עידוד או אמפתיה לא מילוליים באמצעות שפת גוף, הבעות פנים ושמירה על קשר עין.

כאשר הטיימר מסתיים, החליפו תפקידים ונסו שוב את התרגיל.

2. מועצת המנהלים השבועית

קבעו פעם בשבוע, יום ושעה שאינם ניתנים לשינוי. זמן שהוא רק של שניכם. ללא ילדים.

30 דקות זהו זמן סביר להתחלה ופרק זמן שניתן לעמוד בו.

הקדישו את הזמן הזה על מנת כדי לשוחח על מצבכם, מערכת היחסים שלכם כזוג, כל ויכוח או עניין לא פתור, או כל צרכים שלא מסופקים.

תוכלו להתחיל את התרגיל בשאלות כמו:

- איך את מרגישה כלפינו היום?
- האם יש משהו שאתה מרגיש לא שלם איתו מהשבוע האחרון שעליו היית רוצה לדבר?
- איך אוכל לגרום לך להרגיש טוב יותר בימים הקרובים?
- סיימו תמיד את השיחה עם הכרת הטוב-
- 3 דברים שאני מודה לך עליהם
- 2 דברים שאני מעריכה בך.
- 1 דבר שהייתי רוצה שנעשה השבוע ביחד.

השיח הקבוע הזה יאפשר לכם תקשורת מקדמת, תקשורת חיובית וחיזוק הקשר הזוגי.

המפגש השבועי הזה יעמיק ויחזק את הבטחון שלכם בקשר ואחד בשני. הוא יסייע לכם לתרגל פתרון של מחלוקות, אי הבנות וחוסר הסכמה בדרך מקרבת. הקפידו לדבר בפתיחות, ללא האשמות, מתוך ראיית הטוב והקשיבו זה לזה.

לסיכום,

הקשבה היא מתנה נפלאה שאתם יכולים לתת לעצמכם ולאנשים אשר סביבכם. היכולת להקשיב בצורה מיטבית היא מיומנות שניתן לטפח ולשפר. כפי שהבנתם, זו מיומנות שיכולה להיטיב עם כל מערכות היחסים שלכם ובכך, להסב לכם אושר רב.

ולכל מי שרוצה ללמוד יחד אתי כיצד לשפר את יכולות ההקשבה לעצמה, בהורות ואף בזוגיות, מוזמנת ומוזמנים להתקשר לקביעת פגישת ייעוץ והתאמה.

מחכה ומתרגשת כבר לפגוש אתכם ולהקשיב לכם.

מירב

mayravla@gmail.com

052-8626419

[/https://www.mayravktefi.co.il](https://www.mayravktefi.co.il)

בקר באתר שלי:

