תרגול אורגזמי תוך כדי צפייה:

••••••

לפני שאת ממשיכה לסרטונים הבאים, תעצרי לרגע ותקראי. חשוב שלכל רגש שיעבור ממך בסרטונים הבאים תתני מקום לעבור בך כמו שלמדת עכשיו.

<u>להתחיל לראות רגשות כשער לחוויה האורגזמית הכוללת שנקראת חיים.</u>

מיניות היא הכל והיא נמצאת בהכל, ברגע שתתחילי לראות רגש כאורגזמה כל החוויה הרגשית שלך בתוך הגוף תהפוך להיות עוצמתית ונוכחת...

ברגע שרגש עובר בתוכך= את בעצם נותנת לו מקום בלי להזדהות איתו.

"אני לא עצובה" אלא "עובר דרכי עצב"

בכך את מגדילה את מיכל העונג,

אבל איך עדי????

כי את נותנת לכאב מקום בתוכך וכאב ועונג נמצאים באותו האזור בראש. ברגע שאת מחבקת אותך ברגעים של החושך את עושה איתך אהבה וברגע שתעלי על המיטה את תתני לעצמך להרגיש עונג.

<u>. כאב ועונג נמצאים באותו האזור בראש.</u>

<u>תחשבי על זה שנייה, </u>

כשאת חווה כעס בגוף זו תחושה שונה בגוף היא לא התחושה "הרגילה", אותו דבר האורגזמה היא תחושה שונה בגוף כזו שלרוב מאתגר מאוד לתאר ;)

אז אני מזמינה אותך להתחיל להתבונן ברגשות כאל חוויה של אורגזמה,

- לזהות את הרגש עולה \heartsuit
 - לתת לו לעבור דרכך \heartsuit
- -לבחור באיזו דרך הכי נוחה לך לשחרר אותו \heartsuit

את יכולה לכתוב את מה שאת מרגישה שעובר בך, את יכולה לצעוק באוטו או לכרית או סתם בחדר, את יכולה להתקלח ולהחליט שאת שוטפת ממך את הרגש, את יכולה לשים שיר ולרקוד בצורה שתוציא ממך את כל התחושות הקשות, את יכולה ללכת להליכה או אפילו ריצה שתוציא את כל הרגש החוצה, את יכולה לעשות יוגה ולהתחבר לרגש ולשחרר אותו בנשימה, את יכולה גם פשוט לבכות, להתמסר לאורגזמת בכי ופשוט לתת לעצמך להיות בה.

אנחנו רוצות שתתני ביטוי פיזי לרגש, כדי לתת לו מקום ובכך לתת לעצמך מקום. ככה את גם מתמודדת ומכילה את עצמך גם בחושך, וגם לא מוציאה את הרגשות הקשים על האנשים שמסביבך. הרגש יכול להשתחרר באותה קלות שהוא הופיע, זה יכול לקחת שעה או שעתיים, ככל שתתרגלי את זה הוא גם יכול להשתחרר מהר יותר.

כי הרגשות לא מגדירים אותך, הם עוברים בך.

<u>אנחנו ממשיכות לתרגל הכלה של הרגשות שלנו כל השבוע וכל הקורס</u>

מחכה לקרוא איך את בוחרת להתמודד עם רגשות שעוברים דרכך ב $\overline{ ext{elo}}$ מחכה לקרוא איך את בוחרת להתמודד עם רגשות

תרגול תוך כדי צפייה



אלה אהובה שלי, אנחנו הולכות עכשיו לצלול ביחד. הדרך היחידה לבנות בניין עוצמתי היא לחפור עמוק להאיר על הכל ואז להציב יסודות איתנים וחזקים. אלו הם השאלות שאת עונה עליהן עכשיו מול עצמך. זכרי שאם אני נותנת לר את השאלות הללו זה רק כי יש בר את הכוחות להתמודד

שימי לב שיש 2 עמודים:

עמוד -1-

שאלות פתוחות.

עמוד -2-

לסמן בטבלה מה הכי רלוונטי אלייך.

בתחילת התרגיל שימי את יד שמאל על ליבך ועליה את יד ימין ונשמי 3 נשימות אל הלב ברגע שאת מוכנה להתמודד+לבחור בך תתחילי...

מהו הזיכרון הראשון שלי בתור ילדה בנוגע למיניות ? igtriangle

? האם דיברו איתי בבית על מיניותigtriangle

...אם חוויתי טראומה מינית?אם כן, תארי אותה מעיניים חומלות...

...אם חווית הטרדה מינית?אם כן, תארי אותה מעיניים חומלות...



תרגול תוך כדי צפייה



לא	lo	שאלות
		1. האם אני מרגישה מנותקת מהגוף בזמן חדירה? (כאלו שאני לא בתוך הגוף)
		2. האם חווית סבל במעשה האהבה? (כאב פיזי, רצון שזה יגמר)
		3. האם אני מתמסרת אל הגוף שלי בזמן מעשה האהבה ונותנת לעונג לזרום במקדשי=גופי?
		4. האם כשאני איתי במיטה, נוגעת בי, אני נוכחת בגוף או שאני במחשבות?
		?האם אני עושה אהבה בחושך.
		6. האם אני משקפת מולו כשנעים לי?
		7. האם אני משקפת מולו כשלא נעים לי?
		8. האם אני מזייפת אורגזמות?
		9. האם עשיתי "סקס" רק כדי לרצות אותו?
		10. האם אני לוקחת אחריות על העונג שלי במעשה האהבה איתו? ולא רק מצפה שהוא יענג אותי

תרגול תוך כדי צפייה

••••••

ברגע שסיימת שימי יד ימין על הלב ויד שמאל על הפות-תרגיל חיבור הלב והפות ורק נשמי לתוכה 3 נשימות אורגזמיות, לאחר מכן תחבקי אותך.

בלינק הזה תוכלי להאזין למדיטציה לשחרור חסמים מפותיhttps://bit.ly/3s17XYq

> לאחר מכן אני יותר מאשמח שתרשמי בקבוצה, מה עבר עלייך ואיך היה לגלות עוד אותך.

> > תהיי גאה בעצמך, אוהבת, ⊘עדי

תרגול אורגזמי לשבוע הקרוב



<u>מנטרות</u>

השבוע את ממשיכה להגיד את המנטרות בכל הזדמנות שיש לך..

מכילה את הרגשות בתוכך $\mathbb {^{<}}$

שימי לב לאורך השבוע לרגשות שעוברים בך, ותני להם מקום, תני להם ביטוי, תדברי אותם, תני להם ביטוי פיזי, אם את עצובה תני לעצמך לבכות, אם את כועסת תצעקי/תבכי/תרביצי לכרית/ צאי להליכה/ כל דבר שיעזור לך להעביר ממך את הרגש.

משתפת בקבוצה \mathbb{C}

את החוויה שלך מהצפייה בתכנים על הטראומות כדי להגדיל את הניקוי בתוכך.

\mathbb{O} טקס אהבה לגוף \mathbb{O}

עולה למיטה ערומה, ומעניקה אהבה לגוף האלוהי שלך, מלטפת את האיזורים שלא קיבלו הרבה אהבה ממך עד היום. אחר כך את רושמת במחברת איך זה גרם לך להרגיש ומשתפת בקבוצה.

דייט עם עצמי \heartsuit

כן כן הנה הסודות לדייט האלוהי שאת רואה אותי כל הזמן מעלה באינסטגרם, אעאעאע אני כל כך מתרגשת בשבילך. זה שלב שהוא חובה לפני שאנחנו עולות למיטה! כי אנחנו רוצות לייצר זוגיות בריאה איתנו במיטה ומחוץ לה

אז השבוע את מזמינה אותך לדייט עם עצמך <u>הנה השלבים לדייט עם עצמך -</u>

- קובעת עם עצמך זמן ביומן + מחליטה על מקום שווה <u>מחוץ לבית</u>
 - (בית קפה, פארק, ים, טבע, סושי, בר, סרט וכו'...)
 - לא מבריזה או דוחה את עצמך ויוצאת אליו בזמן
 - מכבה את הטלפון בדייט
- מטרת הדייט? לנהל שיחה כנה איתך ולגלות עוד אותך.
 צירפתי לך שאלות שוות לשאול אותך בעמוד הבא להעמקת הקשר איתך
 - מעלה תמונה של אחרי לקבוצה שלנו ומעוררת עוד אלות לצאת מאזור

תרגול אורגזמי לשבוע הקרוב



<u>שאלות לזוגיות עוצמתית איתך</u>

- איך אני מרגישה עכשיו? מה טוב בחיי?
 - מה אני אוהבת בי?
- ?איך אני מענגת את עצמי במהלך היום
 - איך עובר עליי בקורס מאז התחלנו?
- על מה אני מכירה תודה בחיים שלי ולמה?
 - , נגיד,
 - אני מכירה תודה על ההורים שלי.
- כי הם תומכים בדרך שבה בחרתי הם תמיד לצידי, דואגים לי ונותנים לי ביטחון.
 - והכי נעים לי איתם שהם מאמינים בי.
 - להכיר "סתם" תודה לא יגרום לך לתחושה טובה בגוף.
 - כי מילים מייצרות רגש ורגש מייצר מציאות.

<u>שאלות לזוגיות עם האלה-אישה התשוקתית שקיימת בך</u>

- ?האם יצא/ יוצא לי להתחיל עם גברים/נשים שמוצאים.ות חן בעייני
 - האם את בוחרת את הבחורים שלך וממגנטת אותם או הם אותך?
 - מה היום, שונה מהפעם הראשונה שבה קיימתי יחסי מין?
 - האם אני אומרת מה אני רוצה במיטה?
- האם אני מתעסקת בגוף שלי, במחשבות או באיך שאני נראית תוך כדי מעשה
 האהבה עם הפרטנר שלי/בן זוג?
 - האם אני מרגישה שמאז שאני בקורס, אני יותר מתעוררת אל הגוף
 שלי=המקדש שלי ומרגישה תחושות בגוף?

איזה כיף שאת יוצאת לדייט עם עצמך!! מגיע לך לבחור בך ולאהוב אותך. שלך, עדי ♡

חוברת השיעור השני



המסע מהסבל אל העונג

גבולות

זה קודם כל להגיד מה נעים לי ומה לא. בכדי לדעת מה נעים לי ומה לא נעים אני צריכה לדעת מה נעים לי. לפעמים זה תוצר מחוויות עבר דווקא כשלא היה לי נעים. גבולות מובילות אותי להבנה עול מה עשוה לי נעים 12

המשולש הקדוש

תקשורת

זה היכולת לתקשר את הרצונות שלי. מה אני רוצה? מה באלי באותו הרגע? מה התווה המיני ווולי מורה לי?

אינטימיות

זו היכולת שלי פשוט להיות, להתפשט מול עצמי ומול בן.ת הזוג שלי, לשתף עליי דברים אישיים לצחוק, לרכות - פשוט להיות