

שערים לעונג

עונג הוא דבר אישי מאוד – הוא אומר דברים שונים לאנשים שונים. לפעמים אנו שוכחים עד כמה אנו זקוקים לעונג, או באותו הרגע, לא יכולים לזכור איך לגשת אליו. להלן רשימה של אפשרויות, שנועדו לתת דחיפה קלה, באותם זמנים של שיכחה.

להעריך ולחבוק חוויה חושית –

לצאת מהראש ולהיכנס לגוף מחבר אותנו לתבונת הגוף. הגוף הוא יותר מסתם "גוף"; הוא עולם בפני עצמו והתגלמות גופנית של הרוח.



טבע –

היפתחות לעולם הטבעי זו חוויה חושית. ניתן למצוא הרבה מאוד עונג ועושר ביחסים עם העולם הטבעי. הוא גם עוזר לנו להתחבר לגופנו.



יצירתיות –

היא אחד העיסוקים המענגים ביותר לבני אדם. לא ניתן לחקור עונג בלי לחקור ולכלול בו ביטוי יצירתי. היצירתיות מזמינה אותנו לבנות יחסים עם עצמנו ועם העולם סביבנו; ולחלוק את העצמי העמוק שלנו באמצעות ביטוי.



יחסים וקהילה –

לבני אדם יש כמיהה עמוקה להשתייך, ליצור יחד, להיות חלק ממשהו גדול מעצמם; ולתת ולקבל אהבה. עונג אפשרי רק עם אהבה וקשר.



מיניות –

העונג מתקשר אצלנו בדרך כלל בעיקר לחוויה גופנית, חושנית, ארוטית ואנרגטית. יחסים אינטימיים עם אדם אחר מתעשרים על ידי חקירה וחוויה מינית.



צמיחה והתפתחות –

בחקר העונג טבועה הזמנה להעמיק פנימה! צמיחה והתפתחות הן גם סיבה וגם תוצאה בריקוד לפתיחת העונג.



רוחניות –

עונג עמוק הוא חוויה רוחנית התומכת בנו לגלם את טבענו הרוחני; הוא מוליך אותנו אל מעבר לעצמי המוגבל ועוזר לנו להתחבר למציאות של אחדותנו עם כל הדברים.



heal and find wholeness

madelinedietrich.com



madeline dietrich
Unlock Pleasure

מפתחות לעונג

מחויבות לעונג

רתמו את כוחה של המחויבות לצמיחת היחס החיובי שלכם לעונג. איך תיכאה, באופן אישי, המחויבות שלכם לעונג? אמרו את המילים הספציפיות שמבטאות את רצונכם בעונג.



האטו

האטו ותנו תשומת לב לכאן ולעכשיו. הדבר נחוץ לגידול היכולת שלכם לחוות עונג. בעונג, המפתח הוא לאט זה מהר ופחות זה יותר.



הקשיבו לחושים שלכם והתאמנו בבניית מודעות חושית

מה אתם רואים, שומעים, מריחים, טועמים, מסתמנים ומרווישים, באופן פיזי. שימו לב לערוצים החושיים השונים הללו בתוך הגוף. האטו, תנו לתחושות הללו זמן להירשם במודעות שלכם.



התיידדו עם הגוף

עונג הוא חוויה "תוך גופית". בניית מודעות חושית, תנועה על כל צורותיה, טעם, וטיפול ידידותי בגוף יובילו את חוויית העונג בהיי היוםמיום שלכם, לא רק כמחשבה, אלא בתוך הגוף עצמו.



מצאו בתוכם מה נותן לכם עונג באמת

יש קידום מכירות רב לובי מה "אסור" לתת לנו עונג, אבל עונג הוא דבר אישי מאוד. מצאו את ה"סימנים" לעונג האמיתי שלכם. צרו תרילים לעונג. פנו כלפי העונג - תנו מקום למה שגורם לכם להרגיש טוב.



ספקות ותפיסות שגויות

התמידו ספקות ותפיסות שגויות לובי העונג. מה אומר הקול הקסנוני בראשכם כאשר אתם מפנים מקום לעונג רב יותר? אם זהו קול אמביוולנטי, מפוחד, חרד או מבסל - התעמתו איתו!



heal and find wholeness

madelinedietrich.com



ארבע העונות של העונג הגבירו את היכולת להתענג על ידי עיסוק בטבעו ההוליסטי של העונג

פרדוקס העונג-כאב –

קבלו את המציאות האנושית שהחיים כוללים גם עונג וגם כאב, תכופות באותה המידה. למדו לחבוק עונג לא כהגנה מפני אובדן ואכזבה בלתי נמנעים, אלא כריפוי לעזור לכם לגעת במקום המפחידים ביותר בתוכם, כדי לשחרר כאב ולעבור שינוי. ריפוי אמיתי יכול להתרחש רק עם רפואת העונג.

עונג יומיומי –

חטפו כל עונג המוצע לכם בחיי היומיום; הפעילו את החושים כדי להפנים לחלוטין את כל היופי, הפליאה וההזנה הזמינים לכם בכל רגע שבו ברצונכם לראות ולטעום אותם. קבלו עונג יומיומי ליצירת גמישות ולחיווט מחדש של המוח ליצירת חיים מלאי קלות, אמון, נרחבות, אופטימיות, שמחה ויצירתיות – תווי ההיכר של העונג.

עונג בביטוי המלא יכול לכלול הכל. העונג חוצה אמונות מוגבלות, קשיחות או מקובעות לגבי מה הוא אמור או לא אמור להיות, וכולל אפילו עונג מתוק של געגוע, של אובדן ושל רגעים רגילים מאוד בחיים.

העונג במימדיו הרוחניים –

צרו קשר בין עונג לרוחניות. עונג הוא זרז רב עוצמה להתפתחות רגשית ורוחנית. כאשר אתם מרחיבים את מושג הרוחניות שלכם וכוללים בו את כל היקף חייכם האנושיים, אתם נותנים מרחב לעונג. כאשר אתם ואפים לפגוש את החיים ללא הגנות, בלב רחב ופתוח, אזי כל רגע מכיל פוטנציאל לאושר.

עונג ארוטי, חושני, מיני –

זהו הביטוי המקובל ביותר של עונג. תחום זה מאפשר לכם להיכנס לגן עדן עלי אדמות או לגיהנום עלי אדמות. כבכל יתר היבטי העצמי, אתם ממשיכים לצמוח ולהתפתח ביכולת הארוטית/המינית שלכם לאורך כל שלבי החיים. כאשר הצמיחה מתרחשת, אתם יכולים לחוות חיבור עמוק ומלא יותר ביחסים חושניים ולחוות אקסטזה.

התמסחת לעונג מצריכה תשומת לב מודעת לפרטים, כוונה ללקט את מתיקותו, וחשוב מכל, לקדם בברכה כל חוויה בדיוק כפי שהיא.

כך יכול העונג להפוך לתרגול חחני מעמיק.

For resources, news
on up-coming programs,
newsletters, and blogs
on pleasure see:

www.madlinedietrich.com



madeline dietrich
Unlock Pleasure

עבודה עם ספקות, פחדים ותפיסות שגויות בקשר לעונג

1. זהו את הפחדים הספציפיים שחוסמים אתכם בפני העונג – אתם יכולים להיעזר בשאלון [Take Your Pleasure Pulse](#) [בדיקת דופק העונג שלכם] באתר [Unlock Pleasure](#) כדי למצוא כל אמונה ספציפית שעשויה לעצור אתכם. כתבו את האמונות האלה.

דוגמאות אפשריות:

- אני לא מרגיש ראוי לעונג;
- אני מרגיש אנוכי אם אני מתמקד בהנאה שלי עצמי;
- אני לא בוטח בעונג – הוא יכול להוביל אותי למקומות מסוכנים;
- כל "התענוגות" שלי נמצאים בדברים שלא ממש טובים לי; תענוגות אסורים;
- אני מרגיש אשמה/בושה בקשר לעונג;
- אני רשאי לקבל עונג כגמול על היותי טוב
- אני רשאי לקבל עונג אחרי שעשיתי את כל הדברים החשובים באמת;
- עונג הוא התפנקות
- עונג הוא לא רוחני

2. שימו לב לחשיבה הדואליסטית – 100/100 – הכל עונג או הכל כאב; טוב/רע. דרך כתיבה דיבור או אמונות, חקרו את האמונה המלאה בטבעם ה-100/100 של כאב ועונג. תנו לעצמכם להיכנס לזה באמת – אבל גם הישארו בעמדת העצמי המתבונן במודע; אם אתם מאבדים את העמדה הזו ומתמזגים עם הקול השלילי, פשוט כווננו את עצמכם מחדש אם אתם יכולים; או השאירו את התרגיל ליום אחר, שבו אתם מסוגלים להישאר בעמדת המתבונן ולא להתמזג; במצב המתבונן אתם יכולים לשאול שאלות חקרניות כמו:
איזה חלק בי מחזיק בעמדה הזו?
למי שיד הקול הזה?
באיזה גיל הגעתי למסקנות האלה?

דוגמאות לאמונות דואליסטיות:

- הכל כואב, כל הזמן.
- יש רק כאב וקושי.
- שום דבר לא מסתדר לי אף פעם.
- אני רוצה לחוות רק דברים טובים – שום כאב.
- אנשים אחרים מקבלים חיים טובים – אבל אני לא.

3. פתחו את האמונה – העמידו לשאלה את השקפת העולם של "הילד" – עשו שימוש בשאלות של ביירון קייטי – האם באמת נכון ש...? האם נכון לגמרי ש...?

עבודה עם ספקות, פחדים ותפיסות שגויות בקשר לעונג

4. מצאו את ה-50/50 קבלת הכאב והעונג כאחד; דמיינו כי השניים יושבים זה לצד זה; שניהם היבטים של החיים}

דוגמאות:

- לפעמים הדברים מסתדרים ולפעמים לא
- שני הדברים מתרחשים, גם הטובים וגם הרעים/קשים/פוגעים/עצובים/מאכזבים – זהו חלק מהחיים
- שני הדברים קיימים בחיים גם כאב וגם עונג – עזרו ללקוח למצוא דוגמאות מהחיים למציאות הזו.
- כשאני מרשה לעצמי לקבל מעט עונג אני רגוע יותר ומתחדש כדי להיות מסוגל להתמודד עם הדברים שקשים לי.
- העונג מזין אותי – עוזר לי להיות גמיש יותר.
- עונג יכול להיות ארצי ורוחני גם יחד – שני ההיבטים הללו אינם נפרדים

5. דמיינו שאתם עוברים למצב חדש: צרו הצהרה (כוונה) שמבטאת את היחסים החדשים שלכם עם עונג; אמונה או עמדה חדשות שאתם רוצים להתקדם אליהן. פרטו זאת לצעדים קטנים וברי ביצוע.

דוגמאות:

- עונג יעזור לי להתרפא/להרגיש טוב יותר.
 - מגיע לי עונג כמו לכל אחד אחר
 - האשמה שאני מרגיש בקשר לעונג יכולה להתמוסס – אני רוצה עונג בחיי
 - גם אם אני פוחד אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הטוב שבחיים
 - גם אם המשפחה שלי מסתייגת מעונג אני יכול להחליט לבחור בו בשבילי
- עזרו ללקוחות לעשות שימוש בדמיון ליצירת חזון לעונג בשבילם. השתדלו לעשות שימוש בכל החושים בזמן ההדמיה. התחילו בדברים קטנים ופשוטים וחזרו עליהם לעתים קרובות.

הציגו את התרגול של **המסקות עונג** – הביאו את תשומת הלב למשהו מענג – מחשבה, זיכרון, דימוי חזותי בסביבתכם;

שמרו על המיקוד למשך 45 שניות לפחות תוך שימת לב למה שמתרחש בתוך הגוף;



madeline dietrich
Unlock Pleasure

שימו לב לתחושה המורגשת של עונג בגופכם.

Unlock Pleasure

~

Madeline

Dietrich

M.A. @

www.madelinedietrich.com



madeline dietrich
Unlock Pleasure

ריפוי בעונג – תרגול

תרגול שנוו הוא מסאז לקרקוע, מרכזו וחיבור לנפכס. תרגול קבוע על שנוו בונה במישות וסובלנות לתחושות בנפכס וסוביר את היכולת לרכוב במישונות על מצבי אי-נוחות/כאב סובבירס או שנוו סובביר.

ריפוי בנב סוביר "סוך-גופים".
בימארו נוכמים ומכווננים לתחושות בנפכס כמני במצבים.
סזרו על במרגול לעמים קרובות.
מיחו לכ סב מונב.



מצב לחץ -

בפחפס לכנייים סובלנות

- | | | |
|---------------|---|---|
| הרגעה לא נוחה | 1 | מיחו לכ לתחושות בנפכס - הימארו כ"חלון הסובלנות" על כס |
| ניחוק | 2 | מיחו לכ עלעמים חכופות ימחש שנג. גם כחצב לחץ |
| חשקה | 3 | מאלו אח עכחכס: האם אני בנוכחות עדיין לחה מאני |
| חח | 4 | חווה? האם העצמי החחכונן נוכח עדיין? עכלו כחצב הלחץ וסזרו כסיכוב אל השנג |
| עראחה | | |
| לחץ | | |

- | | | |
|--------|---|---|
| אחון | | כחצב ריפוי כשנג - |
| מחחה | | הגכרה לכנייים גחימורח |
| איטי | 1 | הטכילו אח עכחכס כחמחח הריפוי על השנג. |
| חרווח | 2 | חחמורח חשגוח שמורוח כהחחלה להירוח לא חופרוח א |
| קלוח | | חכחי רוח אכילו |
| יופי | 3 | מיחו לכ עלעמים קרובות ימחש לחץ גם כחצב חשג. |
| החחכוח | 4 | הגכירו סובלנות ויכולת לקלוח, אחון, חרחכ, אופטימיות, מחחה ויצירחיות - חורי ההיכר על השנג |

heal and find wholeness

madelinedietrich.com