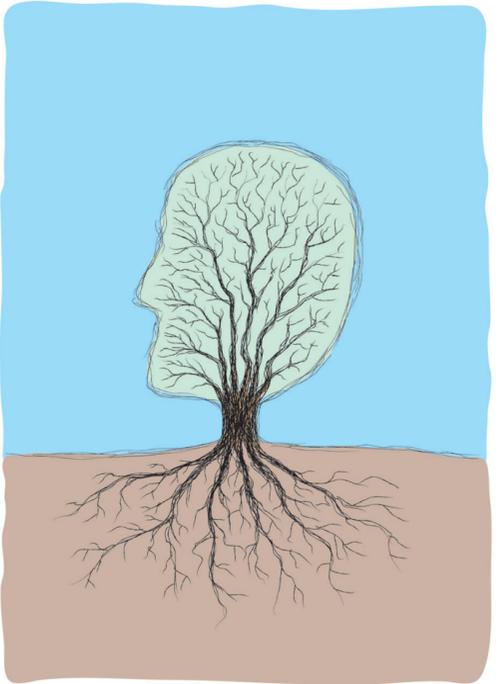


מחקר

מסתרי התת מודע

עד כמה ניתן להשפיע על בריאותנו, בטחוננו וסיכויי הצלחתנו דרך שליטה על התת מודע שלנו? המחקרים האחרונים העוסקים בפענוח צפונות תת ההכרה, שיש הטוענים כי היא התגלית הגדולה ביותר של המאה הקודמת, מצביעים על יכולות מפתיעות לפתור תרגילים ובעיות סבוכות בלי לשתף כלל את החלק המודע ועל השפעות רפואיות יוצאות דופן דרך השפעה על התת מודע. השוק מגיב בהתאם ותעשייה שלמה מתבססת כיום על הכוח של הלא מודע להעלמת חרדות וקשיים ולהגברת סיכויי הצלחה בחיים. היזהרו משרלטנים ומוכרי אשליות והיו מודעים ליכולות מול המגבלות



הסתובב לו בראש כשיביצע את הצעד החריג וברח כמו ילד חסר שליטה, עוד טרם נדרש להוציא הגה מפיו. מיקי לא ידע בדיוק מה עובר עליו וממה הוא כה פחדר אבל תיאר את התהליך, שנמשך לא יותר ממספר שניות בעודו אווזח בידית הדלת הפתוחה למחצה.
"אני מסתכל למראיין בעיניים, מדמיי ן את עצמי יושב מולו. הוא אומר לי שלום, אני משיב לו והוא מבקש שאספר על עצמי. בשלב הזה הא מתחיל לירות לעברי שאלות חוקניות, להצביע עלי ולגרום לי להרגיש יותר ויותר קטן ומזעיר, עד שהחרדה גוברת עלי ואני מוצא עצמי בורח מהמקום". מכאן ואילך העסק מסתבך. ראיון גורר כישלון ועוד ניסיון ומיקי נכנס לפלונטר אישי תעטר קתי וחברתי, שאין ממנו מוצא. והכל תוצר של תסריט חרדות דמיוני שנבנה לו וסיבך את חייו בכל התחומים. התפנית הגיעה מהחיבור אל החלק הלא מודע במוחו, משתווז של מחשבות שלא היה ער להתרחשותן ומהצפתן אל החלק המודע, שאפשר לו לשלוט במערכה.

כשהתת מודע מקדים את המודע

נשמע מסובך? כמעט כמו הניסיון לפענח את צפונותיו של ה"תת מודע" במוחנו. בשנים האחרונות מדובר בלהיט התורן של עולם המדע, עד כדי כך שיש הטוענים כי גילוי כוחו של תת המודע היא התגלית הגדולה ביותר של המאה הקודמת.תת המודע, המצוי בתת ההכרה שלנו ומשפיע על פעילותנו כמעט בכל צעד, הוא בעצם מאגר בלתי נדלה של מחשבות, רגשות וחוויות שהוטבעו בו עם השנים ומכתיבות את התנהלותו, נגובותיו וצורת התמודדותו של כל אדם. מי שנכווה בעבר כבטיטואציה מסוימת נקלע אליה שוב, יושפע מהחוויה שנצברה בתת המודע וימהר להתחזק מהמקום הנתפס בעיניו כסכנה מוחשית. יתרה מכך, משמעותי ביותר אלו סוג מחשבות, מאלאות את התת מודע. אם רובכן חיוביות, יקרין האדם לסביבה שפת גוף נינוחה, בטוחה ופתוחה שתשפיע על מהלך חייו לטובה. אם המחשבות שליליות תופסות את מרבית הנפח של

התת מודע, ההשפעה תהיה שלילית. היא תעכב את ההתקדמות וההתפתחות ותוהוה מכשול בדרך להצלחה. בשנים האחרונות הצליחו חוקרים מההוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת ת"א לשם את האצבע על התפיסה הלא מודעת ואף לאפיין את הפעילות המוחית העומדת מאחוריה. במחקר שמבוסס על עבודת דוקטורט של פסיכולוגים קוגניטיביים הצליחו החוקרים לבודד את הפעילות המוחית המתרחשת בזמן תפישה מודעת ולהבדיל אותה מפעילות המתרחשת בזמן תפיסה לא מודעת. לשם כך, הם חשפו את משתתפי הניסוי לדימוי של ריבוע על מסך מחשב, בעוד הם מחוברים למכשיר EEG המודד את הפעילות החשמלית במוח. החלק המפתיע היה שרוב הנבדקים, שעטעו כי לא ראו כל צורה, הצליחו לנחש איפה הצורה הופיעה כאשר התבקשו למצואה. מחצית מהנבדקים, שאמרו שלא ראו כלום, הצליחו בניחוש, מה שהוכיח כי התבצע עיבוד ראייתי אך לא מודע. החלק הלא פחות מרתק מחכינת החוקר ים היה כשהבינו מכך שהתת מודע מקדים את המודע בתפיסה. התוצאות הראו כי המודעות מתרחשת בשלב יחסית מאוחר. כמעט חצי שנייה אחרי שנחשפים לגירווי נהיים מודעים לו. מכאן ההרגשה המאוחרת שחווים, של רצון לבצע פעולה מסוימת רק אחרי שהפער לה כבר בוצעה!

כשהתת מודע פותר תרגילים בחשבון

מחקר מעניין לא פחות, שבוצע באוניברסיטה העברית, הוכיח, כי ה"תת מודע" מסוגל לבצע פעולות הדורשות מחשבה סדרתית, לרבות מי שנכווה בעבר כבטיטואציה מסוימת ונקלע אליה שוב, יושפע מהחוויה שלט לתיאוריות מדעיות האחרות שגרסו תמיד כי לא ניתן לקרוא משפטים או

לתת תשובות הללו עומדים בסתירה מוח"ש המודעות. את המודעות. 372 סטודנטים תמיד כי לא ניתן לקרוא משפטים או לתת תרגילים בחשבון בלי להבין אותם דרך המודעות. את כל האופן מודע והשפתפו במחקר התבקשו לבצע 13 משימות מול מחשב, שעטעו על פניהם מחיצה מפרדה בין העיניים. החוקרים הקיניו לנבדקים גירויים שונים לכל עין, שלא עלו על שתי שניות כל אחת. בעין ימין הוקרנו גירויים מרעישים, צבעים וצורות המתחלפים בקצב מהיר של עשר פעמים בשנייה, מה שגרם לנבדקים למקד את תשומת הלב אליה. בנוסף, נערך ניסוי כפתרון בעיות חשבוניות דרך הלא מודע. תחילה הציגו בעין השמאלית את רוב החוויות וקולט את כל המידע, עד שיש מחקרים המראים שאפילו אדם שחלף לידנו וכמעט לא נקלט בשדה הראיה המרכזי עדיין ייתרר לתמיד ובפעם הבאה יזוהה בוודאות (אם כי לא אחד יהיה מסוגל לקשר היכן בדיוק פגש בפנים המוכרות הללו). למעשה, כל המלידה מבוצעת בתת מודע ולכן היכולת לבצע שינוי טמונה ביציאת צורת חשיבה חליפית ודורשת את עקיפת החלק המודע כדי להגיע לתת המודע במילים אחרות: עיי גישה ללא מודע ניתן לשנות את הדרך בה האדם תופס את העולם. במקביל, יש גם גוזזמאות רבות בתחום ומטפלים שונים מתיימרים להציג את התת מודע כתחום בעל כוחות על היכול לכל דבר, כאשר מדובר בכוח מוגבל בחלט".

על ביסס מחקרים אלו ואחרים קמו

יום רביעי באב תשע"ג					
 פרישת איתחן (17 ביולי 2013)					
הרף הימני: פסחים ז ד ה	ענף ימנית: סדרות ז ד ה	הרף השמאלי: ח א ט י	הרף הימני: ח א ט י	הרף השמאלי: ח א ט י	הרף הימני: ח א ט י
הלכה יומית: שיער או"ח רעו גיה	הצות היום והלילה: א"ח	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י
שערי הכסף ההלכתיים:	1 גרם כסף לסיטואי - 2.28 ש"ח	1 גרם כסף לקמעונאי - 3.12 ש"ח	פרסות - 7.81 אגורות	פדיון הבן (101 גרם) - 316 ש"ח	128 פרסות

אינספור מטפלים ומכונים, שגולת הכ"ותרת שלהם היא גיוס כוחו של התת מודע כדי לנתב אנשים, ה"תקועים" מבחינות שונות, בדרכם להצלחה ולשיג"וי אמיתי. הם מציעים דרכים, תרגילים וטכניקות לשלוט על התת מודע באמצ"עות הכנסת מחשבות חיוביות ונטרול המחשבות השליליות וחלקם מתיימרים לחלץ מכל משבר פיזי, מנטאלי ונפשי באמצעות תמרון התת מודע למקומות הנכונים. להשיג מטרות ויעדים דרך הפעלת כוח התת מודע וכך להצליח בכל תחום, במשפחה, בעבודה, בהתעמלות, בהרזיה בהתגברות על פחדים שונים, בהעלמת מחושים קבועים (מיגרנות למשל) ובגמילה מהרגלים בעייתיים (כולל עישון).

כוח מוגבל בהחלט

עד כמה אנחנו באמת מושפעים מהחלק הלא מודע במוחנו? עד כמה ניתן באמצעותו לגרום לשינוי מהותי אמיתי? ליאור ברקן מנהל ומרצה בכיר ה"ם הישראלי ל־ NLP מציע להתייחס לנושא בפרונרציה הראויה. "התת מודע, שהוא רוב פופולארי ליללא מודע" אגור את השב החוויות וקולט את כל המידע, עד שיש מחקרים המראים שאפילו אדם שחלף לידנו וכמעט לא נקלט בשדה הראיה המרכזי עדיין ייתרר לתמיד ובפעם הבאה יזוהה בוודאות (אם כי לא אחד יהיה מסוגל לקשר היכן בדיוק פגש בפנים המוכרות הללו). למעשה, כל המלידה מבוצעת בתת מודע ולכן היכולת לבצע שינוי טמונה ביציאת צורת חשיבה חליפית ודורשת את עקיפת החלק המודע כדי להגיע לתת המודע במילים אחרות: עיי גישה ללא מודע ניתן לשנות את הדרך בה האדם תופס את העולם. במקביל, יש גם גוזזמאות רבות בתחום ומטפלים שונים מתיימרים להציג את התת מודע כתחום בעל כוחות על היכול לכל דבר, כאשר מדובר בכוח מוגבל בחלט".

אפקט הפלצבו מושפע מהתת מודע

אפילו תחום הבריאות מושפע מהתת מודע. על כך מבוססת, בין היתר, תעשיית הפלצבו, תרופות הדמה שאיש לא מקל ראש בהשפעתן המשולבת הנפשית והפיזית. מחקר חדש יחסית מלפני חצי שנה, שפורסם בכתב העת של האקדמיה הלאומית האמריקאית למדעים, מסתמך על שני ניסויים שנערכו בקרב 40 נבדקים בוגרים.

המשתתפים עברו "התניה" שבה "למוד" החוקרים את גופן לחוות צריבת חום חזקה או כינונית ברזע שלהם, תוך כדי שהם צופים בתמונות החולפות באופן איטי מול פניהם ובהם פרצופי גברים המביעים חוסר נוחות בינוני (צריבה בינונית) או כאב חזק (צריכה חזקה). הממצאים הראו כי עוצמת הכאב השתנתה בהתאם למידת הכאב שהראו הפרצופים בתמונות, זאת על אף שהגירויים לא שינו את עוצמת הכאב כלל ומה שהשתנה היו רק התמונות.

מכאן עולה המסקנה המהותית, שחלק מנתובות כאבים והתייחסות לכאבים, ליטפולים ולהרפוח, קשור לרמוזים חיצוניים שלא נתפסים כלל באופן מודע ולפעמים מגיעים מהמטפל עצמו. במיל"ים אחרות: התת מודע יכול לשנות את ההרגשה הנפשית והפיזית, עד כדי כך שאם מגייסים אותו נכון למערכה, הוא משנה את המצב הבריאותי ואת כל ההתייחסות לנושא. על ביסס מחקרים אלו ואחרים קמו

יום רביעי באב תשע"ג					
 פרישת איתחן (17 ביולי 2013)					
הרף הימני: פסחים ז ד ה	ענף ימנית: סדרות ז ד ה	הרף השמאלי: ח א ט י	הרף הימני: ח א ט י	הרף השמאלי: ח א ט י	הרף הימני: ח א ט י
הלכה יומית: שיער או"ח רעו גיה	הצות היום והלילה: א"ח	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י	שעת הקריאה: ח א ט י
שערי הכסף ההלכתיים:	1 גרם כסף לסיטואי - 2.28 ש"ח	1 גרם כסף לקמעונאי - 3.12 ש"ח	פרסות - 7.81 אגורות	פדיון הבן (101 גרם) - 316 ש"ח	128 פרסות

"כמעט כל טיפול שמוצע מסתמך איכשהו על התת מודע, ההבדל הגדול ביניהן הוא בשאלה כיצד מנתבים וממקדים אותו למטרה. אנחנו בשיטת ה־NLP לא עוסקים באף מקרה בשאלת הילמה אדם פוחד או נכשל", כי היא רק ממקדת אותו בתירוצים ובהצדקות להמשיך לפחדו או להיכשל.

במקומה אנחנו מתמקדים ב'איך' להיגמל ממנה וכך מציפים את המידע, הרגשות והויכרונות מהחלק הלא מודע לחלק המודע ומסייעים לו להבין היכן לדבר וגורמ לו לייצר את החרדה הקשה המוחקת ממנו בזמן אמת את כל החומרי"אל חייו. ה־NLP היא שיטה שפותחה בנדלר ופרופסור ג'ון גרינדר, שניסו לפצח את חידת ההצלחה והמצוינות של אנשים בתחומים שונים".

ראשי התיבות שבשם התחום משלב"ים שלוש מילים המתורגמות בעברית ל"שפת תכנות עצבית" ופועל לשינוי התוכנות האוטומטיות שלנו על ידי תכנות מחדש של המידע אותו אנחנו מקלטו מהמערכת העצבית באמצעות השפה המילולית והלא מילולית שלנו. הוא מאפשר לקלוט מידע שהואם מולנו הכלליית שלו וכלה בסימנים הכי קטנים, שגם בוגרי קורסים לשפת גוף לא מסוגלים להסתיר), ליצור תקשורת טובה יותר עם אנשים בעבודה ובסביבה, ליצור קשר אישי גם עם זרים תוך שניות, לקרוא אדם כאילו היה ספר פתוח, לדעת איך להגיב נכון גם אם לא אמר מילה, לדעת לשאול את השאלות הנכונות, כמו בקול ילדותי משעשע, שיפקיע את מידת מהימנותו ורצינותו.

כשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, גם המחשבה מאבדת מסמכותה והפחד נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים חזקים. כשפגשתי פעם כלב שנבח עליי קשות, נשטון הקול בראש מאבד מסמכותו, נחלש בצורה מהותית והיכרון מתחיל לחזור בהדרגה. תרגיל שכזה, פשוט ככל שיהיה, עובד בצורה מהירה ועמוקה יותר ממה שנדמה ואחרי משמחתחרר הפחד ניתן להתחיל לייצר תבניות חשיבה חדשות, שישפרו את רמת היכרון. צריך תמיד להגיע לחלק התת מודע כדי להבין מה התהליך שגורם לבעיה ודרכו ליצור שינוי בתהליך הלמקני לו את למשל פחדתי בילדותי מרעשים