דלטי רוזנטל
הדינמיקה לזוגיות מצליחה

להרשמה>>

קורס יסודות הדינמיקה הזוגית- הסילבוס המלא

כנס פתיחה ומבוא לקורס:
”בסוף הוא ישתנה?”

לא. וגם את לא. מה בכל זאת עומד להשתנות ואיך זה יקרה אם אף אחד לא משתנה?
את עומדת לעשות סוויצ׳ חד בראש: **איך לשנות בלי להשתנות.**
נחדד את ההבדל בין דינמיקה זוגית לבין זוגיות. זו לא סמנטיקה קטנונית.
זו אבן יסוד קריטית לחיי הנישואין שלך ואנחנו עומדות סוף סוף להניח אותה.

מהמפגש הזה תדעי איך במקום ”לגשר” ולהיכנס לפינג פונג של האשמות – תשיגי את אותן תוצאות בנינוחות, ברוגע ובלי אמוציות מיותרות.

שיעור ראשון
ערך עצמי אמיתי כתנאי למערכת יחסים בריאה.

אולי את לא יודעת, אבל ערך עצמי לא יציב ותלוי בסביבה
הוא הגורם לכל מה שלא נעים ולא טוב בזוגיות.
את יכולה לרכוש ידע על תקשורת, ללכת לטיפול זוגי או משפחתי,
ועדיין לקבל את אותן תוצאות, רק בגלל שהערך העצמי שלך נשאר איפה שהוא היה אתמול...

- ננתח מה גורם לנו כנשים לטלטלות רגשיות מסעירות ואיך אישה יכולה להפקיד בידי בעלה שרביט של שליטה מוחלטת והרסנית – גם בלי שהוא ירצה בכך.
- תביני מה גורם לך להיפגע עד חוסר יכולת לתפקד.
- תדעי מהן שלוש המשקפיים דרכם את רואה את העולם ואיך המציאות הופכת להיות מעוותת ועכורה כשהערך העצמי שלך בתחתית.
- תתחילי להתלהב באנושיות שבך, ותיפטרי סופית מהמלחמה המתישה והמיותרת במגבלות שלך.
- תשימי סוף לסכסוך הפנימי התמידי.
- תלמדי איך לפתח ערך עצמי בריא ואמיתי, בלי לחכות לאישורים!
- תזהי את הנקודה שגורמת לבעל לאבד את הרצון להיענות לבקשות ומה מחזיר לו את החשק להעניק.

בסוף המפגש, תקבלי כלי יישומי מרתק שבו תחזירי לעצמך את האהבה העצמית, שלא תלויה בשום דבר!

שיעור שני

איך לצפות- וגם לקבל.

נושאים טעונים מאד ונבנה אותם מחדש:

נושא 1:

"אני מבקשת כל כך הרבה, מתחננת, זה כל כך חשוב לי...

אז למה הוא לא יכול להתחשב ולהיענות לבקשה שלי??"

"אולי כבר אסור לי לצפות לשום דבר בחיים האלו..."

זהו, שזה בדיוק הפוך.

במפגש הזה תראי כמה הציפייה שלך קריטית לדינמיקה ביניכם ואיך דווקא היא יכולה לשפר אותה דרמטית.

אגלה לך מה שקורה מתחת לפני השטח כשאת מתחננת בכל מאודך לקבל את מבוקשך ועל ההשלכות ההרסניות של צורת הבקשה הזו.

נדבר על איך לצפות נכון – כך שהציפייה שלך ממנו תגרור תוצאה מדויקת, חיובית ומכבדת.

נושא 2:

"הוא לא מכבד את עצמו..."

"אני מוצאת את עצמי ממלאה את משבצת הגבר בבית..."

נדבר על מקרים נפוצים בהם הגבר מרגיש נחות ועל ההשלכות שלהם.

נבין איך בלי לשים לב אנחנו משמרות בטעות את המצב הלא בריא הזה

והופכות להיות אחד הגורמים העיקריים של זה.

(ולא, זה לא בגלל שאת "שתלטנית ועוצמתית", ממש לא!)

אחרי המפגש הזה תדעי אחת ולתמיד איך לכבד אותו באופן שיאפשר לביטחון שלו לחזור.

שיעור שלישי

הכבוד האמיתי שאף פעם לא שמעת עליו.

אילו אסוציאציות מעלה בך המילה כבוד?

אנחנו עומדות לנפץ כאן מיתוס אחר מיתוס מאלו שגרמו לך לחיות באכזבה פנימית עמוקה.

פתאום תביני איך המעשים, הפעולות, הגינונים והכללים – לא קשורים בכלל למושג כבוד.

יפלו לך כאן אינספור אסימונים:

למה דווקא כשאישה "מכבדת" את בעלה את מקבלת פידבק שלילי וזלזול.

למה הכבוד הזה, למען השם, לא רודף אחריה??

ואיך זה יכול להיות שאישה נוהגת בול לפי הכללים שהיא למדה – ובעצם, היא בכלל מזלזלת בבעלה בצורה עמוקה?

אחרי המפגש הזה:

- תדעי איך להפסיק לקבור רגשות ולתת להם לנהל אותך מבפנים (מכירה את ההתפרצויות האלו שרק אחרי כמה ימים את יודעת לאמר שזה היה בגלל כעס ישן שישב עלייך? זה עומד להיגמר)
- תדעי איך להתנהל מול הרגשות של בעלך. איך להישאר יציבה, רגועה ובטוחה, גם כשהוא מצוברח או כועס (הוא גם בן אדם, אגב)
- במפגש הזה, כמו בצילום רנטגן, יהיו פרושים לפנייך הצרכים של בעלך כגבר וגם כאדם אינדבדואל ואת הצרכים שלך כאישה וכאינדבדואל (כי הצרכים שלך הם לא הצרכים של גיסתך),
- תגלי עולם שלם של צרכים שעד היום היו סמויים מהעין.
- תהי ברמת מודעות כזו שלא תיתן לך יותר להתעלם מהצרכים של עצמך.
- תדעי איך למלא את הצרכים שלך ולספק אותם, בלי לחכות לאישורים ובלי להיות תלויה באיש. (וכמה חופש ושחרור שזה ייתן לך בחיים!!)
- תדעי גם מה קורה כשמתעלמים מצרכים ואיך להימנע מזה.
- תדעי את המבנה הנפשי שלך ושל בעלך, ותדעי איך להיות בנתינה, בלי להיות קדושה מעונה.

תסגלי את התכונה שתמיד חלמת עליה: האסרטיביות הנעימה ומסבירת הפנים.

וכן, לא תאמיני, אבל זה רק התמצית של מה שכלול תחת המושג כבוד.

שיעור רביעי

להיות חזקים מול ביקורת.

הנה סיטואציה שיכולה לקרות גם בבתים הכי טובים:

אווירה טעונה בבית. שתיקה עכורה ועמוסה.

את לחלוטין לא מסכימה איתו ומתקשה לשאת את הבחירות שלו.

הן נראות לך לא טובות, לא בונות, לא נכונות והן אולי אפילו פוגעות בך.

את מרגישה חוסר אונים ומעלה את זה על השולחן. הוא מרגיש מבוקר ומשיב לך.

את מרגישה מושפלת, משפילה, "קלאפטע" – כמו שסבתא אוהבת לאמר...

זה קורה אצל כולם, כמו שאמרנו.

רק שזאת שעברה את הקורס ושמעה את השיעור הזה, פשוט ידעה לנהל את זה אחרת, בלי לקלקל את האווירה או להכביד עליה. בלי להדליק מתח חשמלי שמורגש גם בלי מילים.

כי כאן אנחנו אוזרות אומץ ולומדות איך לשחרר את השיפוטיות, הביקורת ואיך – כן, זה נשמע מוזר,

איך לכבד את הבחירות של בעלך – גם כשהן לא טובות לכאורה (או לא טובות באמת) ומבלי לשלם על כך מחירים והקרבה.

אחרי השיעור הזה תדעי גם איך להתנהל מול ביקורת שמופנית אלייך,

מבלי להתנצל, להתגונן או להשיב בביקורת בחזרה.
(ואף אחד לא עומד לבקש ממך לשתוק כאן.)

שיעור חמישי

חופשית ועצמאית לחלוטין- בלי לפגוע בקשר.

לא תאמיני, אבל בנפרד – זה הכי ביחד שיש!
בשיעור הזה נדבר על מערכת יחסים תלותית. נחדד היטב את ההבדל בין הצורך לחיבור, לשייכות, לקרבה ולקשר, לבין מערכת שבה נכנסים לחייך ומנהלים אותך.
נראה צעד אחר צעד, איך מערכת יחסים זוגית הופכת להיות הרסנית, מבלי שמישהו יהיה אשם בכך.

בשיעור הכל כך חשוב הזה,
את עומדת להחזיר לעצמך את החופש והעצמאות המוחלטת – מבלי לפגוע בכלל ב'ביחד' שלכם. תביני איך דווקא כשאת עצמאית ומנהלת את חייך בעצמך – את הופכת את היחסים ביניכם לבריאים,
אוהבים וקרובים ותכל'ס – איך עושים את זה.
תדעי איך לחיות את הזוגיות שלך מתוך שמחה אמיתית ואחריות אישית.

זה נגד האינטואיציה, אבל הכי בעד הזוגיות.

וכדי שהדברים לא יישארו באוויר, הכנתי לך תרגיל לנפרדות.
תרגישי בחוש את מה שקורה לך כשאחרים פולשים אל העולם שלך, כשאת מאפשרת לאחרים לנהל את העולם שלך.

תגלי איך להשיג שינויים שתמיד חלמת עליהם ושלא הצלחת ליצור בשום שיטה או טקטיקה אחרת.

כנס מספר 2

תובנות, שאלות ותשובות וכיבוד עשיר ומפנק:)

את עומדת לפגוש נשים שכולן בוחרות להשקיע בחיים של עצמן. כולן, כמוך, נמצאות באזורים של התפתחות אישית וזוגית. כאלו שהחליטו לנהל את חייהן ולא להתנהל בהם מתוך הישרדות. חלקן נשות מקצוע שבחרו לדעת עוד על סודות האנושות והדינמיקה בין אנשים והן כאן גם כדי להעניק לעצמן חיים של איכות.

במפגש הזה נוודא צעד אחר צעד, שכל מה שלמדנו מתחיל לחלחל ולהיטמע.
שהסוויצ' אכן קורה.

נדגים ונמחיש מחיי היום יום את נושא הנפרדות וניצור שינוי עמוק ואמיתי בשטח.

- נדייק את התהליך ונפיל את האסימונים מעולם התודעה לעולם המעשה, כך שהקורס הזה לא יהיה עוד חוויה נחמדה, אלא תהליך משנה חיים.
- נדבר על התגובות בתוך הבית לתהליך. אם גם את קצת חששת מזה ותכל'ס ההפתעה שעל פניו לא תמיד עושה לך טוב… (אני?? השתניתי??) כאן תקבלי את כל התשובות.
- נדבר על המכשולים הצפויים והאפשריים בתוך התהליך, נצפה אותם מראש וננהל אותם באופן כזה שהם יהפכו להיות גורמים מדרבנים.
- צידה לדרך: מה הם התבלינים הכי נכונים ומדויקים לתהליך הזה, כך שהוא יהיה נעים, כיפי ושמח.
- סכנה: התנשאות נפוצה! זה קורה לכולנו. אנחנו עושות שינוי ו.. אנחנו גאות בו!
- נלמד איך לטפוח לעצמנו על השכם, מבלי להתנשא, בלי להיכנס למאבקי כוח ועם הרבה ענווה, סובלנות ומאור פנים.

המפגש הזה עומד להוציא אותך בגירסה משודרגת ועם יכולות שלא היית חולמת שקיימות בך.

נשים חזרו שוב ושוב על הקורס,
רק כדי לחוות שוב את המפגש הזה מקרוב.

אגב, המפגש הזה כולל גם בופה חלבי עשיר ומפנק ששווה להגיע רק בשבילו
אגב ב, אם את לא יכולה או לא רוצה להגיע מכל סיבה שהיא – תקבלי הקלטה מלאה של המפגש.

שיעור שביעי:

ניהול אחריות (או חוסר אחריות) של הצד השני.

"זה קרה בגללך" – "מה פתאום, זה התחיל מזה שאת..."
"אי אפשר לסלוח על דבר כזה. אני לא מסוגלת לעבור לסדר היום."
"עשיתי משהו נוראי שיצא לי לגמרי בלי כוונה. איך מכפרים על זה?"
"אתה זה שצריך ללכת לטיפול." – "מה פתאום – את!"
"אני שבר כלי בגללך"....
"אני בוכה כל הלילה ואתה בכלל ישן... איך זה יכול להיות??"

כולנו טועים.
במפגש הזה הוויכוחים הקשים ביותר וגם המיותרים ביותר – המהווים 80 אחוז
מהשיח בבתים רבים – עומדים לפנות את מקומם להידברות בוגרת ובריאה, מתוך אחריות אישית ואמיתית.

האשמה עומדת לצאת מחייך ומחייו אחת ולתמיד.
כל עשיית הצדק והטיפול "במי שאשם" –
עומדים להיזרק לפח האשפה של ההיסטוריה שלכם.
במקום זה, תחווי עולם שלם של בחירה ומסוגלות.

אחרי המפגש הזה,

- תדעי איך לקחת אחריות על טעויות (כולנו בני אדם, אמרנו כבר, נכון?), מבלי להנמס מהן כל פעם מחדש בחוסר יכולת לקום חזרה.
- תפסיקי להתיש את עצמך, להכות ולחבול בעצמך בדברים שפשוט לא קשורים אלייך. תדעי למפות במדויק את מה שתחת אחריותך וגם את מה שלא!
- תתנקי מייסורי מצפון מיותרים שאוכלים בך כל חלקה טובה והורסים לך את הבריאות.
- תלמדי לקחת אחריות על טעויות ועדיין להרגיש מיליון דולר עם עצמך.
- תדעי איך לנהל סיטואציה שבה נפגעת בצורה קשה ובצדק.
- איך להחזיר לעצמך את השלווה והתחושה הטובה.
- תדעי איך לקבל את הצדק ואת הסליחה מבלי להוריד את השני על הברכיים (זה גם לא יביא לך את ההרגשה שאת חולמת עליה, מבטיחה לך.)
- תדעי איך לנהל סיטואציה קשה שבה היית בצד הלא בסדר.
- איך להגיע לפיוס אמיתי מבלי לרדוף כל חייך אחרי המחילה.
- נלמד על המחיר של הטעויות ובעיקר – מה הגבול של המחיר הזה ומתי גומרים לשלם אותו.
- תקבלי תרגיל שימפה לך באופן מיידי מה באחריותך ועל מה את מתייסרת סתם, כדי שבאופן מיידי – תוכלי לישון טוב יותר בלילה.

המפגש הזה נותן כלים לשיקום מערכות יחסים שהתערערו עם השנים והם יכולים
לשנות לגמרי את הסיפור – אם משתמשים בהם שוב ושוב, בהתמדה ובסבלנות.

שיעור שמיני:

סודות מיומנויות התקשורת.

"חבל על הזמן שדיברתי, הוא בכלל לא מקשיב..."
"הוא לא מבין אותי..."
"אני מדברת לקיר"

בכנות?
יש קורסים רבים שיתחילו בשיעור הזה.
ויש מצב שהדבר היחיד ששמעת עליו עד היום – זה תקשורת.
אני מאמינה שאמון, קרבה, ערך עצמי והערכה לשני, כבוד אמיתי (כמו זה שדיברנו עליו) נפרדות ואחריות – הם הבסיס לתקשורת בריאה ובלעדיהם שום טקטיקה כזו או אחרת לא תיצור שינוי אמיתי בזוגיות שלך.

זה הולך להיות מרתק, כנה, ובעיקר משנה חיים!

במפגש הזה,

- תביני אחת ולתמיד מה גורם לשיח להישמע מאולץ ולמה גם כשהוא מנומס ולפי החוקים – הוא משיג תוצאה הפוכה. תדעי איך להפוך את השיחה ביניכם לאותנטית וזורמת.
- תקבלי שמונה כללים שיעזרו לך לבקש בצורה נכונה את מה שאת רוצה. באופן הזה, רוב הסיכויים שהבקשות שלך יקבלו מענה.

- "איך היא חופרת"…. – זהו שבכלל לא. לא סתם נתן לך הקב"ה תשעה קבין של שיחה. את לא סתם קשקשנית. יש לך כלי עצום ביד, או יותר נכון בפה. במפגש הזה תלמדי איך להשתמש בו נכון.
- את עומדת "להשתפשף" ולסגל לעצמך מיומנויות שיתוף שיגרמו לך להרגיש שיש לך פרטנר שמקשיב ומתעניין בך.

- תדעי איך לנהל נכון חילוקי דעות באמצעות כלי מדהים שילמד אותך את מיומנויות השיקוף.
- תדעי לנהל שיח עמוק, כנה ונוקב, בלי מאבקי כוח ועם הרבה ביטוי ופתיחות שייתן לך ולו מקום.

- תלמדי איך להביא לשולחן את האינטרס שלך בצורה מדויקת ועניינית, כך שיהיה נעים לדון בו ובאפשרויות הקיום שלו.

המפגש הזה יצור לך שינויי עומק טקטוניים בתקשורת ביניכם.
דרך הכלים שתקבלי כאן, תלמדי לייצר קרבה, אהבה ורגש, מבלי לייצר דרמות מיותרות.
חילוקי הדעות בנוגע לכל דבר, החל מאיפה תהיו בשבת וכלה בחינוך הילדים ובאיזה מוסד לשבץ אותם – עומדים להתנהל בצורה נעימה, בשיח שאפשר אפילו ליהנות ממנו.

שיעור תשיעי:

אומנות הצבת הגבולות.

אז מה גורם לנו להתפרץ בלי שליטה לפעמים?

איך האישה העדינה והמקסימה שבי, ברגע אחד הופכת להיות אגרסיבית?
מדובר בגבולות שלא מוצבים בזמן, במיקום ובצורה הנכונה.
נתתי את האפשרות לחדור לטריטוריה שלי ולשחק בה.
במפגש הזה, תדעי איך לייצר לעצמך את מרחב המחיה שכל כך חשוב לך (בצדק).
תכירי את הדפוסים שגורמים לאדם לפרוץ גבול.
את עומדת לקבל לחייך תחושת ביטחון, תנועה וגמישות שלא הכרת עד היום!

במפגש הזה-

- תקבלי רשת ביטחון ותלמדי איך לפרוש אותה, כך שכולם יכירו את הגבולות שלך ולא תצטרכי לנהל עליהם קרב אבוד.
- תלמדי איך להציב גבול בצורה נעימה ולא אגרסיבית. איך לשמור את הגבולות האלו מבלי ליצור חיץ וריחוק
- תדעי איך לא להיות פרטנר להתנהלות פוגענית וחודרנית.
- תדעי איך להיות מחוברת ונאמנה, חמה ואכפתית דווקא ממקום שבו יש לך טריטוריה אישית מסומנת וברורה.

שיעור עשירי:

מוניפולציות - והפעלת האחר נגד רצונו.

"הוא מוציא ממני אגרסיות והתנהגויות שהן לא אני.... עם כולם אני בסדר...."
"רק מולי הוא מתנהג כך. עם אחים וחברים שלו – הוא אחר לגמרי!"
"איך יכול להיות שמה שהכי מפריע לי שהשני עושה – אני עושה בעצמי..."
"איך אנשים גורמים לי לעשות את מה שאני לא רוצה,
ומה אני עושה כדי לגרום לאחרים לעשות דברים שהם ממש לא רוצים...."

במפגש הזה,

- תדעי מהי מניפולציה ומהי הדרך לצמצם אותה.
- תדעי מהו ניצול: איך לא להיות מנוצלת ולא לנצל אחרים בטעות.
- תדעי איך לעשות את כל מה שאת עושה, אבל מבלי להרגיש קרבן שמפעילים אותו. העשייה שלך תהיה ממקום של בחירה אמיתית ומודעות עמוקה ליכולות שלך.
- תלמדי איך לוותר על הצורך לחנך אותו ותשתחררי מהעול למצוא דרך להראות לו איך מתנהגים...

תסגלי לעצמך סלחנות בריאה,
זרימה טבעית ותשתחררי מהרבה מאד מירמור שליווה אותך עד היום.

כנס מספר 3- מפגש סיום מרגש

להיות אישה- האמת האמיתית על מעמד האישה ביהדות.

"הגבר יותר חשוב מהאישה"
"נועדת לשרת אותו"
"אישה כשרה עושה רצון בעלה"
"אישה יראת שמים מבטלת את רצונה מפני רצון בעלה..."

במפגש הזה תחווי שוב נפילת אסימונים שתדהים אותך.
נדבר בפתיחות על הכל. על ההיררכיה בין הגבר לאישה ועל כל התפיסות המוטעות בנוגע למעמד האישה.

במפגש הזה-

- תלמדי על חלוקת התפקידים ואיך ליישם את זה באופן שמתאים לכם באופן אישי,
- תדעי איך להזדקק ולהישען על בעלך בלי להיות תלותית בו, בלי להיות פחות עצמאית, פחות מסוגלת ופחות שווה.
- תדעי איך מקיימים את הרצונות דלך ושלו בהרמוניה, מבלי שיבואו אחד על חשבון השני.
- מהי נשיות ואיך ליישם את זה בצורה טבעית, ליהנות מזה.
- תתחברי לעצמך מבלי לאבד את העוצמה שבך!
- בשורה! תלמדי איך אפשר להמשיך להתפתח בחיים בכל מישור, גם בעבודה, בקריירה וגם במקומות אחרים – מבלי למחוק גרם מהנשיות האמיתית שבך!
- תדעי איך לקחת את הנשיות הטבעית שבך ולהפוך אותה למנוע שיוצר ביניכם קשר קרוב של אמון!

שיעור שנים עשר- כנס חי בזום

איך משיגים אהבת אמת.

ניפגש במסך, (או בטלפון) לכנס ייחודי מסוגו, לחוויה עוצמתית.
המפגש הזה עומד להחזיר לך את הרגש הבראשיתי של תחילת חיי הנישואין.
גם אם לא חווית אותו אז – את מקבלת הזדמנות לחוות אותו כאן בעוצמה
ומהמקום הנכון והגבוה בנפש.

- פעם אחת ולתמיד ננתח את המושג הבלתי מושג הזה: אהבה אמיתית.
- נדבר על הכוח של האהבה ומה היא יכולה לעשות.
- תעברי במסע חיי הנישואין שלך ותגלי מחדש את היופי שלהם ושל מי שמרכיב אותם: את והוא.
- בנוסף, נדבר על יציבות בחיי הנישואין ונשתחרר סופית מההרגל למדוד את ההצלחה שלהם.
- תדעי איך להשיג אהבת אמת ויש סיכוי שתחווי אותה כבר במהלך המפגש: אהבה אמיתית, עמוקה וכנה – לעצמך ולבעלך.

וכמובן תקבלי הקלטה של המפגש במידה ולא תוכלי לבוא

להרשמה>>