



מרכז אלגריה

הופכים תודעה לתוצאה

מודל העבודה שלנו: הדרך חזרה לעצמך

הבעיה היא לא רק החרדה.

ברוב המקרים, הבעיה היא שהאדם
איבד ביטחון בעצמו, בגוף שלו,
בתחושות שלו וביכולת שלו
להתמודד עם החיים.

אנחנו לא מנסים 'לתקן' אנשים או רק
להפסיק סימפטומים. המטרה שלנו
היא לעזור לך לחזור לעצמך.

חרדה
חרדה
OCD
סימפטומים
מחשבות
טורדניות

טריגר

מחשבה, תחושה,
זיכרון, חוסר ודאות

המוח לומד
(הפעולה הזאת
הצילה אותי)
והלופ מתחזק
מחדש.

ניסיון לשליטה

בדיקה, הרגעה,
הימנעות, הסתגרות

הקלה זמנית

ירידה רגעית במפלס החרדה

מחשבה או תחושה לא נעימה

הגוף מגיב בלחץ, פחד,
חרדה או דחף

לאט לאט, האדם מתחיל לפחד לא רק מהמחשבה, אלא מהתחושה עצמה.
החיים מתחילים להצטמצם סביב הניסיון לא להרגיש.

הגישה המסורתית: מה אנחנו לא עושים

מאבק מתמיד להעלים את
המחשבות.

ניסיון 'לתקן' את האדם או את
הסימפטומים.

בריחה והימנעות מתחושות קשות.

גישת אלגריה: מה אנחנו כן עושים

עבודה על מערכת היחסים עם
הפחד ועם הצורך בשליטה.

למידה איך להכיל רגש מבלי
להתפרק ממנו.

בניית אמון וביטחון פנימי מחדש.

המטרה היא לא שלא יהיו מחשבות. המטרה היא שהחשבה כבר לא תנהל את החיים.

4 עקרונות הבסיס שלנו

לא להאמין אוטומטית.

הבנה שלא כל מחשבה היא
אמת ולא כל פחד דורש תגובה.



לא להילחם בעצמך.

המאבק התמידי רק
מחזק את הלופ.



לבנות אמון מחדש.

לחזור להאמין ביכולת
של עצמך להתמודד.



ללמוד להרגיש.

להרגיש תחושות קשות
מבלי לברוח מהן.



מפת המסע:

6 שלבים חזרה לעצמך



6. זהות חדשה
(איכות חיים אמיתית)

5. חזרה לחיים
(בקצב מותאם אישית)

3. זיהוי הסיפור הפנימי
(שינויי ההזדהות)

2. עקרונות בסיס
(הבנת המנגנון)

1. חיבור ומיפוי
(בניית ביטחון)

4. בניית ביטחון פנימי
(יכולת התמודדות)

3. זיהוי הסיפור
(שינוי ההגדהות)



שלב 1: השורשים – חיבור, מיפוי ובניית ביטחון

- לפני כל כלי, האדם צריך להרגיש בטוח. אנו בונים ראפור, אמון ותחושת ביטחון.
- לא ממהרים 'לפתור'. לומדים להבין לעומק את עולמו של המטופל: איך הוא חווה את החיים? מה מפעיל אותו? איך נראים הלופים שלו?

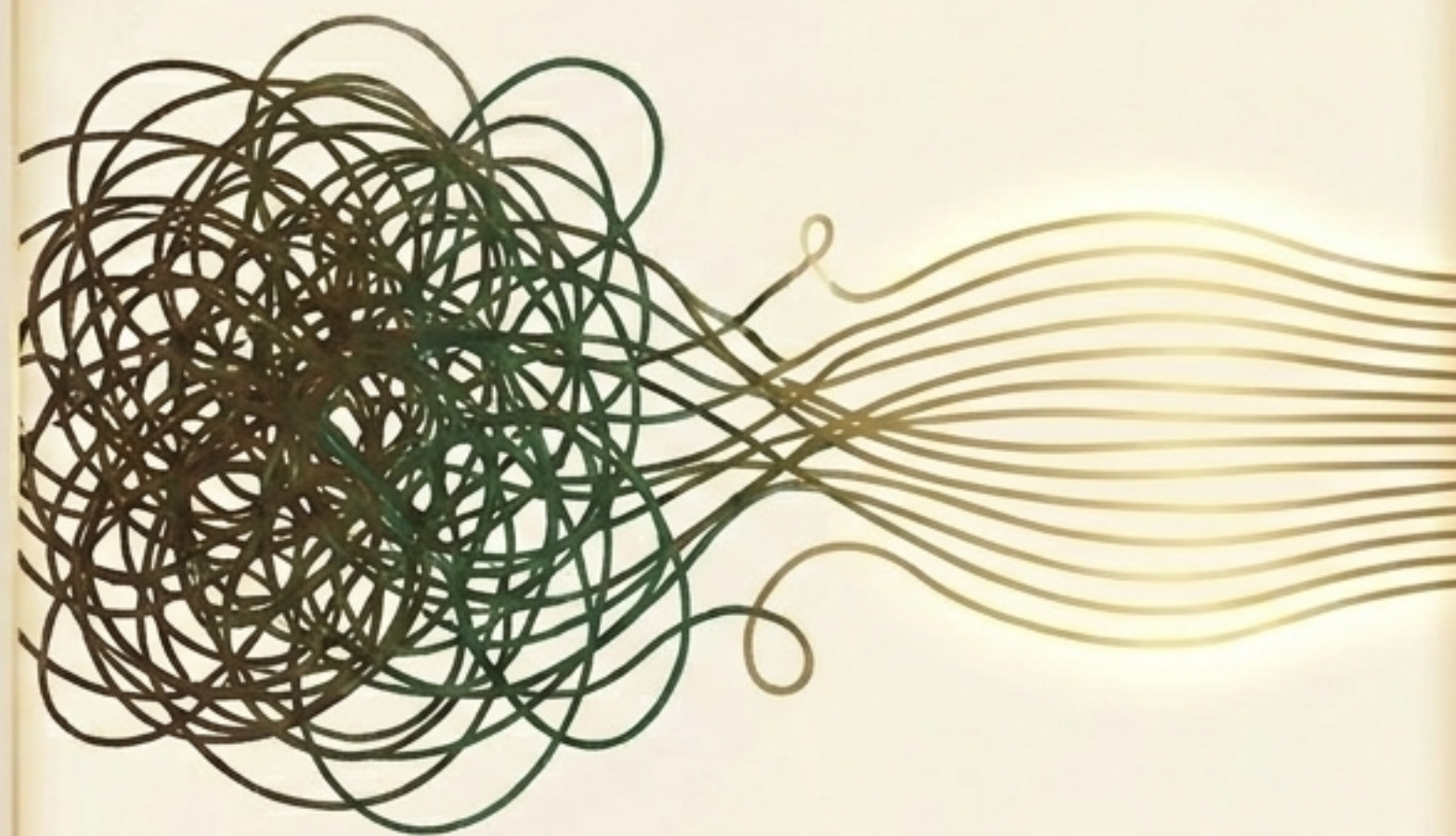
**”יש פה מישהו שרואה
אותי באמת.”**

שלבים 2-3: הגזע – הבנת המנגנון ושינוי הסיפור

הסיפור הישן

חיבור מוחלט בין 'מי
שאני' לבין 'מה
שאני חושב או
מרגיש'.

'אני חלש', 'אני לא
מספיק', 'משהו בי
לא בסדר'.



הסיפור החדש

המטופל לומד להבין
– 'יש לי מחשבה'.
זה לא אומר 'זאת
האמת'.

שינוי שפה, משנה
רגש, ומשנה
מציאות פנימית.

שלב 4: הענפים – בניית ביטחון פנימי ויכולת התמודדות

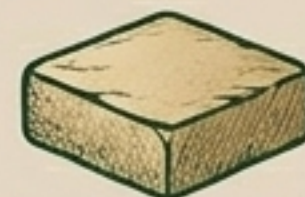
ביטחון אמיתי הוא לא להגיד 'הכול טוב' (ביטחון מזויף).
היכולת האמיתית: היכולת להגיד –
'גם אם קשה לי, אני מסוגל להתמודד.'



הצבת גבולות
וערך עצמי.



יציבות רגשית
וחיבור לגוף.



פעולות
שמחזקות
מסוגלות.



חזרה לעצמאות
פנימית.

שלב 5-6: הצמרת – חזרה חזרה לחיים וזהות חדשה

שלב 5: חזרה לחיים

חזרה הדרגתית, בקצב אישי,
לזוגיות, חברים, לימודים ועבודה.

חזרה מתוך חופש, לא מתוך
רדיפה אחרי מושלמות.

שלב 6: איכות חיים אמיתית

האדם כבר לא רק 'מתמודד' –
הוא מתחיל לבנות חיים.

המטרה היא לא להיות אדם בלי פחד,
אלא אדם שלא מנוהל על ידו.

**"אני כבר לא רק שורד את החיים,
אני חי אותם."**

איך אנחנו עובדים: המרחב של אלגריה

אנחנו לא עובדים מתוך שיפוט, ולא מתוך לחץ.
אין אצלנו ניסיון 'לתקן' אנשים.



נוכחות והקשבה:

מרחב בטוח המאפשר
ירידה לעומק.



חיבור אנושי אמיתי:

קשר בגובה העיניים,
כבסיס לכל תהליך ריפוי.



קצב מותאם אישית:

התקדמות שנבנית מתוך
הקשבה מדויקת ליכולת שלך.



”שינוי אמיתי מתחיל כשאדם מפסיק לפחד ממי שהוא.”

הדרך חזרה לעצמך מתחילה כאן.
לתיאום פגישת היכרות והתייעצות