

סילבוס תהליך קוד המלכה 21 יום

שלב 1: להתחבר לעצמך כדי להרגיש בטוחה, אהובה ובעלת מקום בקשר



אשת המערות והמלכה

תגלי מתי את פועלת מתוך תגובה אינסטינקטיבית של ריצוי, מאבק או הישרדות – ומתי את פועלת מתוך תודעה, בחירה ועוצמה פנימית.

ריפוי הלב

תעברי סשן ריפוי עוצמתי כדי לשחרר פגיעות מהעבר שעדיין מנהלות את הקשר – ולפתוח את הלב מחדש לביטחון, קירבה ואהבה.

להטעין את איכויות המלכה

תגלי איזו אישה את באמת רוצה להיות – ומה את צריכה (פיזית, רגשית ואנרגטית) כדי להיות בהווה הזאת ביום-יום.

לחזור אלייך

תלמדי איך להתמודד עם רגעים של פגיעות – ולחזור לעצמך ואל הקשר ממקום רגוע, ברור ומחובר.

להרגיש ראויה לקבל

תשתחררי מהתחושה ש"לא מגיע לך", ותתאמני בקבלה של טוב – בלי אשמה, בלי להסביר ובלי להרגיש שאת חייבת משהו בתמורה.



שלב 2: לשנות את התודעה והרגש מול גברים – ולהחזיר את האמון

לגלות נקודת מבט חדשה

תגלי איך ציפיות לא מודעות מגברים משפיעות עלייך – ואיך אפשר להתחיל לראות אותם בעיניים חדשות, נטולות אשליה או אכזבה.

גידול צפרדעים

תזהי את ההרגלים האוטומטיים שמקטינים גברים – ואיך הם פוגעים בך, בו ובקשר שאתם מנסים לבנות.

להניח את החרב

תקחי על עצמך התחייבות לשותפות חדשה ומעצימה מול גברים.

מערכות ההפעלה – ציד וליקוט

תביני את ההבדלים הביולוגיים, התודעתיים והצרכים השונים של נשים וגברים – ותלמדי איך ליצור סינכרון, חמלה ושפה משותפת.

להעניק ביטחון לאיש ואשת המערות

תגלי מה באמת יוצר אצלך תחושת ביטחון ואהבה – ומה פותח את הלב של גבר וגורם לו לרצות להשקיע. תביני איך לבנות סביבה זוגית של ביטחון הדדי, שבה שניכם יכולים לפרוח.

שלב 3: לתקשר את עצמך בשפה חדשה שמניעה גברים – כדי לקבל יחס אוהב בלי לרדוף



מה מניע גברים

תביני את מנגנון ההשפעה שמפעיל גברים – ואיך להציג את הבקשות שלך בדרך שהוא באמת יוכל לשמוע ולהגיב אליה.

שפת הגיבורים

תכירי את 6 המילים שפותחות את הלב של גבר, מעוררות בו רצון לתת ולהיות משמעותי - ותלמדי איך להשתמש בהן ביומיום.

הסוף לניחושים ולמבחנים

תשתחררי מהציפייה שהוא "יבין לבד", ותלמדי איך לבקש בצורה כנה, ישירה ומחברת - בלי להרגיש תלותית או "כבדה".

הבקשה המעולה

תגלי נוסחה בת שישה שלבים לבקשה שגברים מגיבים אליה. תלמדי איך לפתוח שיחה, איך לומר בדיוק מה את צריכה ומתי – ואיך להפעיל מוטיבציה פנימית אצלו לפעול למענך מתוך רצון אמיתי.

כשהצרכים שלנו מתנגשים

תביני מה לעשות כשיש קונפליקט – ותלמדי 5 שאלות פשוטות שיכולות להחזיר אתכם לשיח של שותפות, הקשבה ומענה לצרכים של שניכם.

להיות מלכה בחיים



שיעור סיכום שמחבר את כל מה שלמדת ליום-יום שלך – איך להמשיך לתרגל, להעמיק, ולהפוך את קוד המלכה לדרך חיים.