

המתנות שקיבלתי מקוד"א שיתופים של חברים מתוך הכנס הארצי השני אוקטובר 2016

חופש מתלות יתר, חופש מבדידות, חופש מאובססיה וכפייתיות מחשבתית, חופש מרחמים עצמיים ואת האמונה.

חברותא, מאמנת, קבלה ואהבה, אומץ, מערכות יחסים בריאות ואוהבות, פתיחות וכנות.

הגילוי כמה אני תלויה באחרים. כמה הושפעתי ע"י מה חושבים עליי, מה חשבתי שמצפים ממני. כמה ההתנהגות שלי הייתה מרצה.

את עצמי- קיבלתי מקוד"א בגדילה וצמיחה לחופש ומרחב פנימי, אורה גדלה בתוכי- מנחמת אוהבת ומטפלת בי.

חיבוק והכלת רגשות בתוכי עם שלווה וקבלה גדלים בניית גבולות פנימיים הולמים והאומץ והנכונות להמשיך לצעוד עם תקווה להתקדמות ולא שלמות. חיבור לאסירות תודה ולשפע היש בחיי. תדר רוחני גדל של אסירות תודה מלווה את כל מהותי, בהתקדמות, אומץ לשחרר מערכות יחסים רעילות- בשלום.

לקח לי שנתיים להבין שבקשר עם בנות זוג הייתי בביטול עצמי וריצוי יתר.

לקח לי חצי שנה בחדרים להבין שאני בריצוי יתר ענקי בעבודה ומול המשפחה. כיום עשר שנים בחדרים עדיין נאבק כדי לא להראות התלהבות יתר ביחסים או בעבודה

חיבור לעצמי ולא להים.

הבנה לגבי תלות היתר.

שייכות לקבוצה

כלים.

הבנתי למה החיים קשים לי ולמה הייתי צריך לברוח להתמכרות.

להכיר את שורשי מחלתי.

מהכחשה לפיכחון.

היכולת להשמיע את קולי.

פתיחות.

זוגיות בריאה.

חברויות חדשות.

שייכות

תחושת ביחד.

אני דיי חדשה בקוד"א, אבל מהפגישה הראשונה הרגשתי בבית והרגשתי נוח לפתוח דברים בחברותא שלא חשבתי שאוכל להעז אי פעם.

זוגיות.

את עצמי.

יותר שלווה.

יותר להיות מאוזנת.

לפני שאני מתפרצת חושבת כמה וכמה פעמים יודעת להתקשר לחברה מהקבוצה או סיבוב ברגל וכו.

כנות.

אני לא לבד.

נכונות.

דרך.

לדבר עם אחרים על מה שאני חושבת ומרגישה בכנות.

לשחרר מלרצות.

להאמין בכוח עליון.

כוחות נפשיים חדשים להתמודדות.

לא לבד.

מתנת השירות.

חיבור לכוחות גדולים.

תקווה.

לתת ולקבל.

שחרור מרגשות.

מתנה להיות.

המון חברים וחברות שיש לי מכנה משותף איתם.

תחושת בית.

יחד אני לא לבד יותר עם רגשותיי ועם קשיי.

תמיד יש שם מישהו לעזור.

פחות פחד.

אני לא לבד- שייכות.

מאמן.

מאומנים.

פחות שליטה.

פחות ריצוי.

אמונה בכוח גדול ממני.

תקווה.

את עצמי ואת החיבור לאלוהים.

קבוצת תמיכה.

הבנה עמוקה של הדפוסים של חיי שמושפעים מן המשפחה שבה גדלתי ואיך אני משחזרת ומחיה אותם מחדש באופן הרסני.

ספרות תומכת.

ידיעה שיש אנשים שעברו את זה ויש במי להיעזר.

שיתוף.

אמון.

ריפוי.

התחדשות.

המתה של אני ישן.

עזרה עצומה.

אומץ לשנות את חיי מהקצה לקצה- להעיף אנשים ולהכניס טמשים חדשים טובים ובריאם.

רגישות עצומה לעצמי.

את עצמי.

הבנה וידיעה שאני אדיבה ויקרת ערך.

את המשפחה שלי- בעלי והילדים, הורים ואחים.

עצמאות, שמחה, היכרות עם רגשות.

המון החלמה, אהבה, שמחת חיים.

חברותא מדהימה.