

**"אתה יכול לרפא את חייך" / לואיז ל' היי. (הוצאת אור-עם)**

עם סיום החורף ואיתו השפעות וההצטננויות האינסופיות... נתפנה אולי לרפא את עצמנו גם מדברים אחרים, קטנים כגדולים, המלווים אותנו לא רק בחורף, אלא גם בשאר העונות. לעיתים באים וחולפים, לעיתים הם קבועים בגופנו וחיינו, ודורשים מאיתנו תשומת לב. ספרה של לואיז היי, מציג גישה המשלבת גוף ונפש להסתכלות וטיפול בכאבנו ובמחלות שאנו פוגשים.

הספר כתוב בפשטות וניתן לקרוא בקלות, ומאידך נוגע במקומות עמוקים וכואבים, ומציע דרכי חשיבה ופתרונות מעשיים לכאבינו ומחלותינו בצורה הוליסטית של גוף ונפש.

לקראת סוף הספר יש **טבלה המסכמת** את המחלות והכאבים הנפוצים, את הסיבה להן, והכי חשוב את משפט הריפוי המתאים לסיבת הופעת המחלה או הכאב. לאלו מכם/ן שלא ימצאו זמן לקרוא את כל הספר, מומלץ להציץ ולהשתמש בטבלה זו, כל פעם לפי מה שיביא לכם גופכם, או אתם לו....

אני, באופן אישי, מעתיקה לי את משפט הריפוי על פתק ותולה אותו במקום מרכזי, אך אישי, (כמו ארון הבגדים שלי) שאוכל לראות את המשפט לפחות פעם או פעמיים ביום, (בד"כ בבוקר ובערב כשמתלבשים) ולהיזכר בו ולהגיד אותו לעצמי....

שימוש נוסף שיצרתי לעצמי, הוא בחירת מילה מרכזית מאותו משפט ריפוי שמוצע בספר, (או מקטעים אחרים בספר העוסקים באותו מקום חולה או כואב) **ומציאת המילה הזו בחבילת הקלפים שלי "אישי-נשי"**. אח"כ ניתן לקרוא בחוברת המלווה את הקלפים את השיר של המילה הזו, ולענות על השאלות המצורפות לו. כך ניתן להמשיך את עבודת הריפוי יותר לעומק ולהרהר בקשר שבין החולי שלי או הכאב בגופי לבין התהליכים שאני עובר/ת בחייך כרגע ובכלל.

אם אין את המילה המדויקת שמופיעה בספר גם בחבילת הקלפים, ניתן לבחור קלף אחר שקרוב במשמעות או במהות לאותו משפט ריפוי או לעצם הקושי והחולי. כמובן ניתן להרחיב טכניקה זו לסוגי קלפים שונים או לצורות הבעה ויצירה נוספות. לדוגמא-לצייר את משפט המחלה או משפט הריפוי, לכתוב שיר או כמה מילים על הנושא, לעשות מדיטציה עם המילה או המשפט כולו. ועוד...

בהצלחה! ורפואה שלמה, בגוף ונפש...