

Zindeliği Öğrenmek / Hatırlamak

Bire bir uygulanan Grinberg Method® sürecinden ne beklenmeli?

Bireysel Grinberg Method Prosesine Hoş Geldin. Bu metod ile yaşam deneyiminde kalıcı dönüşümler ortaya çıkaracak seanslar serisi için proses kelimesini kullanacağız.

Birlikte gerçekleştireceğimiz bu çalışmanın hedefi olabilecek durumlar

Burada bulunma sebebin, bir ağrının olması veya herhangi bir şeyin seni fiziksel olarak rahatsız etmesi sonucu bunun üstesinden gelmeye odaklanman olabilir. Şüphesiz, gerçekleştireceğimiz prosesin hedefi, seni bu konuda bir değişim elde etmen için desteklemek olacaktır. Ve fakat Grinberg Metod insanların fiziksel halini, tekrar eden çeşitli kalıpların bir neticesi, yanısıra korku ve acı ile başa çıkmayı öğrenme şeklimizin bedensel bir ifadesi olarak görür. Bu etkenlerin tümü, vücudun bir zamanlar sahip olduğu sağlık ve zindeliği geri kazanmak için aslında kendinde var olan doğal yeteneğini kullanır. Proses, süreç içinde arzu edilen neticeye ulaşmak için, vücuttaki yerleşmiş kalıpları kırarak unutmaya ve vücudun kendini iyileştirmesine izin vermenin yollarını yeniden öğrenmeye odaklanacaktır.

Stres, endişe, korku, can sıkıntısı, yalnızlık ve bunun gibi duyguları deneyimlediğin bir dönemden geçiyor olabilirsin veya sadece belirli koşullarda baş gösteren asabiyet ya da utangaçlık gibi belli davranış biçimlerine sahip olabilirsin. Böyle bir durumda, Grinberg Metod prosesi sana bu otomatik varoluş biçimlerini vücudunda sürdürmekten nasıl vazgeçebileceğini öğretecek. Bu, sana yaşadığın deneyimi değiştirme imkanı vereceği gibi, farklı durumlar karşısında nasıl davranacağına karar verme özgürlüğünü de geri kazandıracak.

Ve son olarak; herhangi bir konuda beceri ve yetenek geliştirmek, zihinsel olarak netlik kazanmak, yaratıcılığının ve bakış açının ifade biçimlerini zenginleştirmek veya spesifik bir proje ya da hedefi hayata geçirmek istiyor olabilirsin. Grinberg Metod prosesine getirdiğin hedef her ne olursa olsun. İsteğinle aranda şu anda neyin engel teşkil ettiğini araştırarak ve değerlendirerek; aynı zamanda, beden üzerinden sınırlarını aşmayı ve sahip olduğun potansiyelin açığa çıkarak kendini gerçekleştirmesine izin vermeyi sana öğreterek hedefine ulaşabilirsin.

Adım adım Grinberg Prosesi

Prosesin hedef ve amacını birlikte tanımlayarak başlıyoruz. Amaç ne olursa olsun, proses boyunca, nefes alışverişini, derin gevşemeyi, dinginliği öğreneceksin. İhtiyaçlarının farkına varma kapasitenin kalitesini arttırmayı, acıyı deneyimleme şeklini dönüştürmeyi ve korkunun içinde gevşeyebilmeyi öğreneceksin. Grinberg prosesi sana, büyük bir çaba sarf ederek bedeninde tutmaya devam ettiğin çeşitli istemsiz kuvvetleri nasıl durdurabileceğini gösterecek.

Öğreneceğin tüm bu fiziksel beceriler, bedenine gösterdiğin dikkati arttırıp geliştirmeyi hedefler. Adım adım öğreneceklerinin birleşmesiyle; canlılık derecen ve konsantre olma yeteneğini arttırmayı; uyku düzeni ve sindirim kaliteni geliştirmeyi; ve seni bütüncül olarak daha yüksek seviyede bir sağlığa kavuşturmayı amaçlar. Proses ile, vücudundaki varlıklarından belki de haberdar dahi olmadığın enerji kaynakları ile bağlantı kurmayı ve bunlardan faydalanmayı öğreneceksin.

Grinberg prosesi; dokunma, hareket ve egzersizleri sözel yönlendirme ve tariflerle birleştirir. Beden ile zihnin öğrenme sürecine aynı oranda katılması, uzun süren kalıcı sonuçlar elde etmeyi sağlar.

Ne kadar çaba, o kadar kazanç!

Grinberg prosesinin nasıl ilerleyeceği tamamen aramızdaki işbirliğine bağlıdır. Dolayısıyla, başarılı olmasında sana da büyük rol düşer.

- İlk olarak, seanstan en iyi şekilde faydalanabilmek adına kendin için en iyi koşulları yaratmalısın: Çalışmaya katılım göstermeye hazır bir halde gelmeli, seansın hemen öncesinde ağır bir öğün yememeli, ve en önemlisi seansın önce ve sonrasında kendine biraz ekstra zaman tanımaya özen göstermelisin.
- Çalışmalara dikkatini ne kadar çok verirsen ve seanslar arasındaki bedensel değişimleri benimle ne kadar çok paylaşırsan; bedensel farkındalığın ve dikkatini hızla bedenine yönlendirme yeteneğin de o oranda daha hızlı gelişir ve böylece takip eden seanslar bedenindeki değişimlere uyum gösterecek şekilde yapılır. Süreç, fiziksel halinde göze çarpabilecek her türden değişimi içerebilir; Uyku, iştah, sindirim, yaşam enerjisi, canlılık vb. unsurlarda değişimler ve nihayet dengelenmeler.
- Her bir seansın tek başına ortaya koyduğu kazanımlar ile tüm proses sürecini bağdaştırabilmek için, çalışma odasında kendine dair öğrendiklerini gündelik hayatına da uyarlamalı ve uygulamalısın.

Grinberg Method Prosesi sana uygun bir yöntem mi? | Süreç ne kadar zamanda tamamlanır?

- Prosesin alacağı zaman her ne kadar kesin olarak tahmin edilemez olsa da ilk sekiz seansta önemli bir değişim beklenir. Prosesin süresi; seansların sıklığı, ne kadar ciddi bir değişim beklediği ve değişecek şeyin ne kadar köklü olduğu, yaş, prosese ne kadar dahil olduğun gibi önemli faktörlerden etkilenir.
- Sekiz seans içerisinde açık değişiklik olmadığı durumda, prosesin devamını müzakere ederiz. Olumsuz yönde bir ilerleme olduğu durumlarda ise, doktorunuza başvurmanız gerekir.
- Hayatın her alanında olduğu gibi, her şey herkes için uygun değildir. Sürecin herhangi bir aşamasında, gerektirdiklerinin size uygun olmadığına karar verebilirsiniz. Böylece süreci sonlandırırız.

Grinberg Metod Feragatnamesi

Grinberg Metod vücudun rahatlatarak genişlemesi ve kişinin bedensel dikkatini odaklaması aracılığıyla bedensel öğrenme sağlayan bir dikkat artırma yöntemidir. Grinberg Metod iyileştirme, şifa verme vaadinde bulunmaz, bir alternatif tıp yöntemi ,yardımcı tedavi, terapi ya da bir masaj terapi yöntemi değildir. Bunlara benzer yardımcı diğer meslek grupları arasında yer aldığını iddia etmez, bu meslekler arasında değerlendirilmemelidir. Hayati tehlike teşkil eden durumlardan muzdarip olan ya da durumları ve hastalıkları tıbbi ya da psikiyatrik ilgi gerektiren kişilere yönelik değildir. Ayrıca gereksinimi olan herhangi bir tedavinin yerine geçmez. Bu metodun herhangi ideolojik ya da mistik bir temeli olmadığı gibi kişiden herhangi bir yaşam tarzı da talep etmez.

Çalışma süreci öncesi ya da süresince alınan ilaçlar doktorunuzun söylediği şekilde alınmalı ve ilaç alımında ve tedavideki herhangi bir değişiklik doktorunuza danıştıktan sonra yapılmalıdır.

Ayağa bakmak ya da dokunmak (Ayak Analizi) Çalışma sürecinin amacını incelemek ve belirlemek için bir araçtır ve sizin için özel olarak belirlenir. Bu ne tıbbi ne de psikolojik bir tanı olmadığı gibi herhangi bir teşhis yerine de geçmez. Her daim, Grinberg metod çalışma sürecine başlamadan önce, belirsiz ya da şüpheli sağlık durumlarınız için tıbbi teşhis aranmalıdır.

Aşağıdaki anket yukarıda bahsedilen durumları kapsayan birkaç soru içermektedir ve bana genel sağlık durumunuzla ilgili bilgiler sağlayacaktır. Doldurulduktan sonra, müşteri dosyalarım arasında gizliliği korunarak saklanacaktır. Bu bilgilendirme sayfasını lütfen gelecek referanslar için saklayınız. Ayrıca bu süreçten ne bekleyeceğinizle ilgili daha fazla bilgiye ulaşmak isterseniz, **Etik Kurallar ve Grinberg Pratisyenlerinin Profesyonel İşleyişini** okuyabilirsiniz. (www.GrinbergMethod.com web adresinde şimdilik yalnızca İngilizce olarak mevcuttur.)

Birlikte çalışmak dileğiyle..

Lütfen aşağıdaki soruları evet ya da hayır şeklinde işaretleyiniz. Herhangi bir soruya evet yanıtını verdiğinizde lütfen ilgili alana detayları (tarih, süre ve periyot) ekleyin.

Kronik bir hastalığınız var mı? Varsa ilaç tedavisi görüyor musunuz?

Hayır[] Evet []

.....
.....
.....

Hiç ameliyat oldunuz mu?

Hayır[] Evet []

.....
.....
.....

Hayati risk taşıyan bir hastalık ya da durumla karşı karşıya mısınız ya da geçmişte hiç böyle bir durumla karşılaştınız mı?

Hayır[] Evet []

.....
.....
.....

Psikiyatrik tanı ya da tedavi gerektirecek bir duruma sahip misiniz ya da geçmişte psikiyatrik tanı ya da tedavi gördünüz mü?

Hayır[] Evet []

.....
.....
.....

*Kadınlar için | Hamile misiniz?

Hayır[] Evet []

Önce gelen sayfalarda, bire bir Grinberg metod süreciyle ilgili bana sunulan işbu bilgilerin içeriğini okudum ve anladım. Bu sürecin herhangi bir tıbbi ya da psikiyatrik teşhis ve tedavi yerine geçmeyeceğini ve doktorum aksini önermedikçe, olası ilaç tedavime devam etmemin tamamen kendi sorumluluğumda olduğunu anlıyorum. Yukarıda verdiğim bilgilerin doğru, eksiksiz ve tutarlı olduğunu onaylıyorum. Beni bir müşteri olarak kabul eden sözleşmenizin, yukarıda tarafıma bildirilenleri anladığımı onaylamama ve imzalı beyanıma bağlı olduğunu anladım. Yukarıda belirttiklerimin tümüyle ilişkili olabilecek her türlü değişiklikten sizi derhal bilgilendireceğimi temin ederim. Kullanılan Grinberg Metod yönteminin herhangi bir sürecini derhal sonlandırabilecek yegane karar yetkisini daima saklı tuttuğunuzu anlıyorum ve kabul ediyorum. Bana verilen bilgilere ve bu bilgilerden anladıklarına dayalı olarak, kullanılan Grinberg Metod yönteminin herhangi bir süreci ile ilgili ya da bunlara ilişkin herhangi bir kararınızla ilgili doğabilecek tüm iddialardan feragat ediyorum.

Ad - Soyad

Yaş

Adres

Şehir/Ülke

E-posta

Telefon

Tarih/...../.....

İmza

18 yaşından küçüklerin ebeveynleri veya yasal vasileri takip eden sayfadaki formu imzalamalıdır.

Adı-soyadı: _____ olan şahsın ebeveyni ya da yasal vasisi olarak,
Grinberg Metod hakkında, aldığım bu bilgilendirme sayfalarının tüm içeriğini okuduğumu ve
ankette yanıtladığım bilgilerin doğru, eksiksiz ve tutarlı olduğunu onaylıyorum.

Ad -Soyad Yaş

Adres

Şehir/Ülke

E-posta

Telefon

Tarih/...../..... İmza