



<a0765997888@gmail.com> אסתי בראון - כל הסודות להנקה מוצלחת

אני מרגישה אבודה בתוך הזעזוע וההלם...

3 הודעות

9 באוקטובר 2023 בשעה 12:01

<A0765997888@gmail.com@send.vpcontact.com> אסתי בראון - חויית העצמה משודרגת!
תשובה ל: אסתי בראון - חויית העצמה משודרגת!
אל: a0765997888@gmail.com

בס"ד



הלב בוכה
הלב של כולנו
והדמעות

הבשורות קשות כל כך
הידיעות רודפות זו את זו
ומזעזעות אותנו
ומטלטלות

מי ומה אני שאכתוב מילים גבוהות
בעוד אני עצמי כל כך מבולבלת, והמומה ומזועזעת
וכואבת ודומעת???

- - -

לפני שלוש וחצי שנים נחתה עלינו הקורונה
חוינו אז יחד עם כל עם ישראל את הבהלה והחרדה
את האין-אונים וחוסר הודאות
באופן אישי התמודדתי אז עם כמה אירועים לא פשוטים במקביל
ופשוט
ירדתי למחתרת - - -

ואז קיבלתי פניות מהרבה מאזינות בקו התוכן שלי
 שהשאירו לי הודעות כמו:
 מה יש לך לומר לנו על הקורונה?
 ואיך מתמודדים עם תינוק קטן כשאת יולדת וכל המשפחה מסוגרת איתך בבית?
 ואיך נתארגן לליל הסדר?
 ואולי טיפ קטן איך לבנות ולא להרוס בתוך המערכת הזוגית?

יולדות טריות ואימהות לפצפונים ביקשו חיזוק והכוונה
 וטיפ-טיפה בהירות ואולי קצת סדר
 בתוך עולם שכל סדריו השתנו ברגע

מה זה קשור אלי?
 ואיך אני יכולה?!
אני בעצמי זקוקה למישהו שיחזיק ויתמוך ויעשה סדר
 אני בעצמי נמצאת במקום כל כך נמוך
 מי אני שאדבר? מי אני שאחזק?

ואז הבנתי שאין לי את הלוקסוס להיעלם בתוך הבעיות שלי
 ובעצם אני כאן בשליחות לחזק ולתת כוח
 למה?
 כי כך רוצה ה' בשבילי
 לא סתם הוא הניח אותי כאן בנקודה הזאת
 שבה כל כך הרבה אימהות ונשים מחכות לשמוע ממני דווקא
 ואם את מדברת במילים גבוהות על תפקיד ושליחות
 אז תדעי
 שזה לא מסתיים ביום של משבר

בחסדי שמים אזרתי אז כוחות שלא ידעתי שיש בי
 והשתדלתי להקליט שיחות בקו כדי לסייע ולתת כלים
 וברוך ה' היתה הרבה תועלת מכך
לי עצמי וגם למאזינות
 ועוד תקופה ארוכה קיבלתי ד"שים מכירי תודה מהרבה אימהות
 שהדברים הגיעו אליהן בדיוק בזמן הנכון
 חיזקו ונתנו כלים
 ליל הסדר עבר בשלום וזו היתה חוויה (האמת - גם בשבילי)
 זהו אכן חלק בלתי נפרד מהשליחות

ההתלבטות פגשה אותי גם כעת
 בזמן הקשה והנורא הזה
 כשעם ישראל עדיין בתוך ההלם והשבר האיום
 עוד לא קולטים ועוד לא מעכלים את המלחמה שנפתחה עלינו בעיצומו של החג
 הגדול - חג שמחת תורה

שאני אמסור דברי חיזוק?

ומאין המילים?
ואולי התפקיד עכשיו הוא דווקא "והמשכיל בעת ההיא ידום"?

ושוב הבנתי שיש קהל גדול ויקר של אימהות לתינוקות ולילדים בכל הגילאים
שמרגישות כמוני - אבודות
ומטולטלות ומזועזעות
והן מחכות לכמה מילים של חיזוק בגובה העיניים שלהן
מה לעשות?
איך להירגע? איך להרגיע?
מה יתן לנו כוח לחוות את האבל והאובדן ולא להתרסק?
איך אשמור על השפיות בשבילי ובשביל האנשים היקרים לי כל כך
שאני מופקדת על שלומם ועל רווחתם הנפשית?

ממש כמה מילים שהקלטתי אתמול בקו התוכן
שיחה קצרה בת כ-10 דקות

כאן יש לך קישור לדרייב

ובשורות הבאות אכתוב את עיקרי הדברים:



בזמנים הטרופים
אספתי כמה נקודות למחשבה וליישום
לעצמנו ולילדים שלנו

מנסה בעצמי להתחזק ולקבל כוחות
ומקווה ומתפללת שהדברים יועילו גם לכן

-1-

ראשית, גם עבורנו טוב לזכור ולהיזכר ולהתחזק
שיש מנהל אחד לעולם ולמערכה ולמלחמה
והוא אחראי לכל המחדלים
שעוד בוודאי ידוברו וידונו
חוסר האונים שלנו מול הצבא הכי מקצועי בעולם
הכי מיומן, הכי למוד נסיונות
ובזמן אמת - הוא נכשל!
וזה קרה רק בגלל שכך היה רצון ה'

זאת ההדמנות שלנו לחזק בתוכנו את ההרגשה של
"ואין לנו על מי להישען אלא על אבינו שבשמים!"
נגיד את זה לעצמנו בשקט ובקול ושוב
כשהפחד גדול כל כך
הרי אין לנו משהו אחר להיאחז בו

כי אם באמונה שהכל מתוכנן ומדויק והגזירה היא ממנו

גם אם אנחנו מרגישות לא בדרגה הזאת של ביטחון ואמונה

נדבר על זה

האמונה מתחזקת על ידי הדיבורים

פסוקי אמונה וביטחון שיכולים לחזק בעת הזאת:

ה' לי לא אירא

גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי

יפול מצדף אלף ורבבה... אליך לא יגש...

ודאי יש פסוקים ודיבורים של ביטחון שאת מחוברת אליהם באופן אישי

עכשיו הזמן פשוט להיזכר בהם ולומר אותם

כשנכניס את זה לשיח

זה יחזק אותנו ויחזק גם את כל מי שנמצא בסביבה שלנו

יש אזעקה ורצים למרחב המוגן כי זה מה שצריך לעשות

הרי התורה מצווה עלינו לשמור על החיים!

אבל נזכור שלכל כדור יש כתובת

והטיל נופל בדיוק איפה שה' יורה לו ליפול

חיזוק שלנו ישפיע באופן ישיר על הסובבים אותנו

ובפרט על הילדים שמחכים לראות איך אנחנו מגיבים

ומחקים אותנו בתגובות ובהתנהגות

-2-

יש תגובות קשות אצל אנשים בסביבה שלנו

שנראות לנו קיצוניות ומוגזמות

חוסר שקט ועצבנות ובכי

אז כמובן שבעת הצורך עזרה מקצועית היא הדבר הנכון

ומה שהבאתי כאן זה רק סוג של עזרה ראשונה

אז שנדע שבמציאות לא נורמלית כמו זאת שאנחנו חווים

במצב של מלחמה ואי ודאות

כל תגובה היא נורמלית!

ילד בוכה? זה נורמלי ומובן

התינוק נצמד לאמא ולא מוכן לעזוב אותה? זה נורמלי למצב

זה בסדר

נשתדל להכיל את התגובות של כולם ואת הפחדים

גם את הפחדים והתגובות שלנו עצמנו!

לא נגיד לילד: אין מה לפחד! ה' שומר עלינו...

ברור שה' שומר עלינו

ועדין זה מאד מאד מפחיד!

את מרגישה מדוכדכת? חסרת אנרגיה?

זה כל כך מובן ונורמלי להרגיש כך
(בעצם היית צריכה להיכנס ללחץ לו לא היית מרגישה כך!)

אם ילד חווה רגש מסוים הדבר הכי נכון זה להסכים איתו ולשקף לו את הרגש
שהוא חווה
"אתה מאד פוחד
אתה לחוץ! זה באמת מלחיץ!"
"אזעקות באמצע הלילה או באמצע היום זה מאד מפחיד!
הידיעות ששמענו על כל כך הרבה נרצחים
מאד מאד מזעזעות ומפחידות"

-3-

הילדים לא רק לחוצים ומבוהלים אלא גם משועממים
זה הזמן לכוון אותם לתפילה שתמיד תמיד מועילה
מרגיעה ובוודאי גם פועלת ישועה

תפילת תינוקות של בית רבן כמה כוח יש לה!

ובכלל כשנמצאים במערכת סוערת של רגשות
מה שמאד עוזר להרגיע זה עשייה
לעשות משהו
ומה יכול כל אחד לעשות אפילו ילד קטן?
להתפלל!

בחדר המדרגות שלנו
ילדה קטנה חילקה בין השכנות את ספר התהלים
לפי ימות החודש
ובכמה דקות סיימנו ספר שלם!
זוהי הרגיע ונתן עוגן של יציבות
וגם סיפוק שהנה - אנחנו עוזרים בדרך שלנו
הדרך היחידה בעצם שבה אנחנו יכולים לעזור!
ילדה אחת של השכנים היתה היסטורית ממש
ואחרי שאמרה את כמה הפרקים שלה נרגעה
זה היה מופלא!

-4-

חשוב מאד להיות עם הילדים שלנו ביחד
לדבר איתם
לתת להם לדבר ולהוציא את מה שהם חווים בדיבורים
לשאול אותם מה הכי מפחיד?
ומה יכול להרגיע?
ולתת להם להציע רעיונות להרבות זכויות לטובת כלל ישראל

וחשוב במיוחד המגע!

חיבוקים של אמא הם תרופה לכל הבעיות כידוע

ובעיקר כשילדים חווים קשיים רגשיים
 פחדים וחרדות
 חיבוק ארוך ארוך של יותר מ-20 שניות משחרר במוח הורמון שנקרא אוקסיטוצין
 זהו הורמון שיש לו השפעה מרגיעה
 הוא עוזר להפחית חרדות
 להסדיר נשימה טרופה וגם מרפא ומשכך כאבים

הילד מבוהל? צורח? כועס ועצבני?
חיבוק!

-5-

את הנקודה האחרונה להפעם אני רואה ממש כחובה להזכיר
 לכולנו ועוד יותר לאימהות שמטופלות באפרוחים רכים בכל הגילאים
 חשוב במיוחד לאימהות שבדרך!

במציאות הכל כך סוערת
 כשהמלחמה עדין בעיצומה או אפילו רק בתחילתה
 ויש את הצורך לדעת מה קורה ולהיות מחוברים ממש בזמן אמת לכל החדשות
 וההתרחשויות
 שכל אחת תבדוק את עצמה מה הגבול ואיפה כדאי לעצור

לא אומרת שצריך להתנתק
 כל אובדן של חיים הוא אובדן של כולנו
 הלב של עם ישראל הוא לב אחד ונשמה אחת
ואנחנו רוצים להרגיש חלק מהנשמה הזאת!

אבל בשביל להיות אמא שמצליחה לתפקד
 לתת ולהעניק ולהיות שם בשביל הילדים שכל כך צריכים אותנו
 ראוי שניקח אחריות על שלומנו הנפשי
 ונווסת בחכמה את מידת החיבור שלנו לתקשורת
 לידיעות עם כל פרטי הפרטים

זאת האחריות האימהית שלנו
 כלפי עצמנו וכלפי הנפשות היקרות שמופקדות בידינו!



עינינו נשואות בעת צרה זו אל ה'
 שירחם ויחוס עלינו
 ויאמר לצרותינו די!

ירפא וינחם את שבורי הלב משפחות הנרצחים
 ישלח רפואה שלמה לפצועים
 ישיב בנים לאבותם ואבות לבניהם בלא פגע
ונזכה לישועות גדולות במהרה!

איתך בדמעות ובתפילה
 אסתי

אסתי בראון



מומחית להנקה מוצלחת וממושכת מתוך שמחה, רוגע והנאה

מנחת אימהות להעצמה ריגשית

ומובילה אותך להצלחה בהנקה ובחיים בכלל

אם אינכם רואים מייל זה - לחצו כאן
 עדכון פרטים | הסרה | דיווח כספאם

נשלח באמצעות smooove

10 באוקטובר 2023 בשעה 10:42

<a0765997888@gmail.com> אסתי בראון - כל הסודות להנקה מוצלחת
 אל: sarab30377@gmail.com

בבקשה!
 בשורות טובות!



**בברכה,
 אסתי בראון**

מומחית להנקה מוצלחת וממושכת מתוך שמחה רוגע והנאה
 קבלי ממני מתנה! הנקה מוצלחת מהרגע הראשון! | לחסומות >

קו תוכן עוצמתי לאימהות! 076-599-7888

עדין לא הצטרפת למועדון הבוגרות? | תכנים נוספים במייל

מענה טלפוני ע"י הצוות: 054-8461209 מזכירות: 050-4127624

[טקסט מצוטט מוסתר]