

## החוויה הפרטית שלי עם אפרת ננר

לפני יותר משנה החלטתי ללכת ללמוד COACHING. במסגרת הקורס שעברתי החלטתי ללכת לאימון אישי וזאת במספר מטרות :

- ללמוד ולחוות אימון אישי כחלק מהתהליך של הלימודים – מטרה ראשית
- להיות אסרטיבית – קצת פחות NICE GUY
- שיפור מערכת היחסים עם אחותי, שגרה בחו"ל
- הצבת גבולות לעצמי וגם לסביבה הקרובה.

חברה טובה שלי המליצה לי על אפרת ננר ואני לקחתי את המלצתה ונסעתי לאשדוד (אני גרה בנס ציונה ועובדת בתל-אביב). הגעתי לביתה של אפרת ושם התחיל ה"רומן" עם אישה קטנטנה ועדינה במראה אבל גדולה ועוצמתית בנוכחות.

במשך מספר חודשים התראינו בכל שבוע ומהמקום שבו מטרתי הראשונה הייתה ללמוד אימון מהו, יצאתי נשכרת כאישה, אימא, אחות, בת וחברה.

האימון האישי של אפרת כולל מספר שיטות, משחקים, הפעלת דמיון ועוד. דרך הפגישות המדהימות שהיו לנו הבנתי מהם הדברים שגורמים לי להיתקע, לברוח מהצבת גבולות, להשתמש בתכונה של "לרצות את האחר על חשבון עצמך ולוותר לעצמך".

תוך כדי קילוף עדין, תומך, מחזק, הצלחתי (אחרי הרבה מאוד שנים – 59 במספר) לראות את עצמי ואת חלומותי ורצונותי, לצד כל מי שחשוב לי הן במשפחה הקרובה והן בחברים הקרובים. סוף סוף החלטתי והצלחתי, בעזרת אפרת, להיות במקום הראשון ולהרגיש עם זה נפלא, ללא ייסורי מצפון וכל מה שמתלווה לכך.

אחד הקשיים שליוו אותי במשך שנים הייתה המערכת ביני לבין אחותי. אני הרגשתי מנוצלת, כועסת ואף קינאתי בה על כך שהיא כן מאפשרת לעצמה לקבל ואני רק בנתינה מתמדת. עם השנים הכעס עליה היה גם כעס עלי על כך שלא שמת גבולות, שלא דיברתי והסברתי וכל ביקור שלה בארץ הפך להיות סיוט עבורי. 30 שנה של דיבור עם עצמי ודבר לא אז ואז הופיע אפרת המדהימה. תוך 2 פגישות, שבהן דיברנו על הנושא ואפרת נתנה לי נקודות למחשבה וכמובן "משימות", משהו קרה לי והחלטתי שרק אני יכולה לשנות את ההתייחסות שלי ולהפוך את הלימון ללימונדה וכך היה. ניסחתי מכתב ובו כל מה שרציתי לאמר ולא העזתי, הגדרתי גבולות חדשים ובוזה הוגדרה התחלה חדשה ומבורכת שאחריה היו שיחות והשאר "היסטוריה".

אפרת, בעדינות יתרה, בקול רך ונעים, עם התבוננות כוללת ואחרת, עושה את האימון למשהו חווייתי מחד ומאוד מקצועי וענייני מאידך. כל פגישה איתה מרחיבה את הדעת, מציפה את החיובי ומחזקת את מה שנדרש לחזק. אפרת מציידת בכלים, תובנות, רעיונות והרבה אופטימיות לביצוע השינויים שהמאומן רוצה בהם ואו מגלה בתהליך שהוא נזקק להם.

בזכות אפרת עשיתי שינויים רבים וגם למדתי עד כמה אימון הוא תהליך חשוב ומאחלת לכל מי שירצה לעשות שינוי שיחווה זאת בעזרתה של אפרת.

אפרת יקרה – תודה תודה תודה רבה

קורין גלאור

