

## הסכם ותאום ציפיות - קורס בשיטת שרמן

ברוכה הבאה.

אני שמחה על העניין שאת מביעה בשיטת שרמן וכולי תקווה שתמצאי את השיטה מלמדת ומועילה עבורך. לפני שנצא לדרכינו המשותפת חשוב לי לערוך איתך תאום ציפיות ולסכם איתך מספר דברים:

### 1. שמירה על בריאות הגוף והתיחסות למצבים פתולוגים

אני, המשתתפת בקורס של שיטת שרמן, מודעת לכך שהשיטה הינה בגדר המלצה בלבד לדרך התמודדות עם הווסת והמחזור החודשי, העשויה להקל על התסימינים, אך אינה באה כטיפול או כתחליף לטיפול רפואי או כל טיפול אחר, ואינה מהווה בסיס לטיפול בבעיות כלשהן. ברור לי כי כל מה שאני עושה בגופי הוא באחריותי הבלעדית, ולא אבוא בשום תביעה למירב שרמן בגין מצבי הגופני או הנפשי, כתוצאה מהתנסות בהמלצות שיטת שרמן. במידה ותהיה לי בעיה כלשהי, או אם יתקיים ספק כלשהו לגבי בריאותי, ברור לי כי עלי לפנות לגורם המקצועי המתאים לברור וטיפול, וכי לא אתנסה בשיטת שרמן אם תהיה התווית נגד.

### 2. לאילו תוצאות ניתן לצפות?

שיטת שרמן נמצאה יעילה להקלה בסימפטומים הקשורים לווסת מראשית דרכה (יולי 2004) ובמהלך כל השנים בה היא קיימת. נשים רבות שהתנסו בשיטה מדווחות על הקלה משמעותית בכאב, קיצור מספר הימים (לרוב ביומיים), שימוש מופחת באמצעי ספיגה, הקלה בתופעות קדם וסתיות וחיבור לנשיות. עם זאת, אין להסיק מכך שבהכרח מה תהא תוצאת הלימוד עבורך. שיטת שרמן היא שיטה רכה הפועלת בהתאמה לצרכי הגוף, ומאחר ו... כל מקרה לגופו, יש להבין מכך שאין לדעת מראש איזו הקלה תחוו ויכיד הגוף יגיב על הקלה בעומסים. שיטת שרמן היא בראש ובראשונה שיטה המעוררת היזכרות בידע הטבוע בגוף. זו גישה המעודדת חיות וחינויות ברחם, הקשבה לגוף, עידוד שיתוף פעולה עם הגוף. החלק שבידך הוא להגיר את הסקרנות, החיבור ושיתוף הפעולה, כלומר לעשות את ההשתדלות מהצד שלך, ולקבל כל תוצאה.

### 3. הריון

על אף שהשיטה מוצגת כדרך הנכונה להתרוקנות בשירותים, מכל הפרשה, ברור לי כי אין לבצע את הנלמד בשיטת שרמן אם קיים סיכוי כלשהו שאני בהריון. אם אבחר לפעול עפ"י עקרונות השיטה בזמן שאני בהריון, יהא זה על אחריותי הבלעדית.

### 4. זכויות יוצרים ושימוש בתוכן הקורס

הקורס בשיטת שרמן מיועד לשימוש אישי בלבד והמידע המוצג בו מוגן בזכויות יוצרים. אין ללמד, להפיץ, לשכפל או להעתיק חלקים ממנו ללא אישור מפורש בכתב מיוצרת השיטה - מירב שרמן.

לימוד מהנה ומועיל,  
מירב.

מירב שרמן