

## הסכם ותאום ציפיות - קורס בשיטת שרמן

ברוכה הבאה.

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

### 1. לאילו תוצאות ניתן לצפות?

שיטת שרמן שייכת לתחום הבריאות הטבעית, ונמצאה 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 בהכרח מה תהינה תוצאות הלימוד עבורך.

שיטת שרמן היא שיטה רכה הפועלת בהתאמה לצרכי הגוף,

ומאחר ו... כל מקרה לגופו, יש להבין מכך שאין לדעת מראש כיצד הגוף שלך יגיב על הקלה בעומסים ואיזו הקלה תחוו.

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 להגביר את הסקרנות, החיבור ושיתוף הפעולה,

כלומר לעשות את ההשתדלות מהצד שלך, ולקבל כל תוצאה.

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

כאמור לעיל, שיטת שרמן עשויה להקל על התסימינים, אך אינה באה כטיפול או כתחליף לטיפול רפואי או כל טיפול אחר, ואינה מהווה בסיס לטיפול בבעיות כלשהן.

במידה ותהיה לך בעיה כלשהי, או אם יתקיים ספק כלשהו לגבי מצב בריאותך,

יהא עליך לפנות לגורם המקצועי המתאים לבירור וטיפול, וחשוב כי לא תתנסי בהמלצות שיטת שרמן באם תהיה

התווית נגד (ובמילים פשוטות - אם מסיבה רפואית כלשהי יוסבר לך כי עליך להימנע מתנוחה או תנועה פעילות

מסוימת, שימי לב שלא לבצע אותה גם אם זה מה שנלמד במסגרת הקורס).

יובהר בזאת כי כל מה שאת עושה בגופך הוא באחריותך הבלעדית, ולא תבואי בשום תביעה למירב שרמן בגין מצב

גופני או נפשי, כתוצאה מהתנסות בהמלצות המובאות בשיטת שרמן.

### 3. הריון

שימי לב כי אין לבצע את הנלמד בשיטת שרמן אם קיים סיכוי כלשהו שאת בהריון.

אם תבחרי לפעול עפ"י עקרונות השיטה בזמן שאת בהריון, יהא זה על אחריותך 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