11.10.2026
מהדורה #14

קפיצת הדרך

המגזין הרוחני שלך!



איך להפסיק להחזיק את כל העולם לבד?

לבחור בעצמי מחדש

צ'ק ליסט להתחלה חדשה

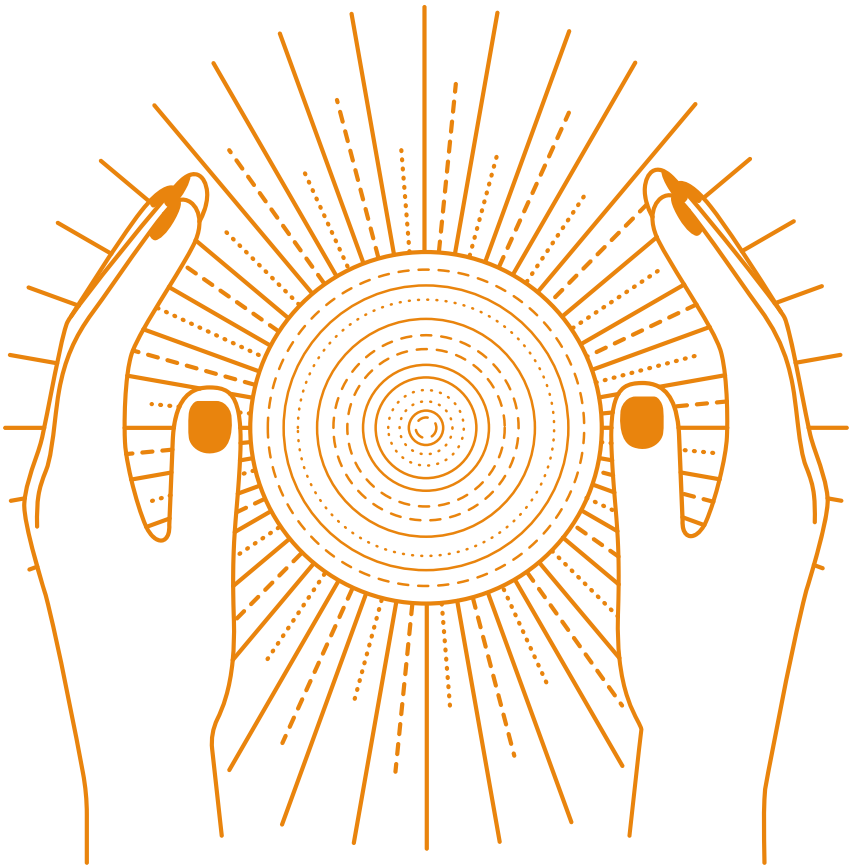
אנרגיית החודש והטוב שזה מביא לחייך

לקבלת המגזין הבא לחצו כאן

כל התכנים ניתנו מאנשי מקצוע מעולמות הרוח ובאהבה ענקית!

תוכן עניינים

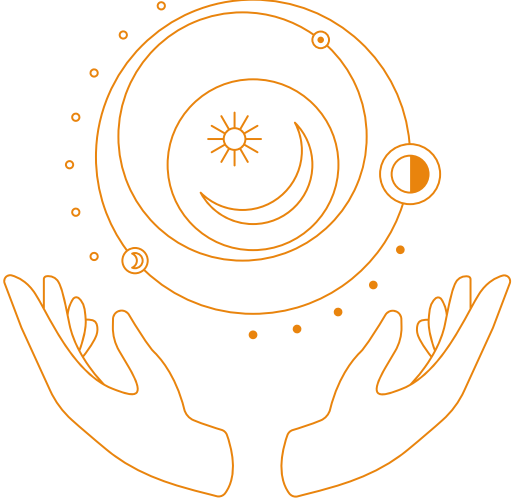
הארות חשובות		03
דבר העורכת	יעל צור	04
האנרגיה שתלווה אותך החודש	אריה אסמן	05
איך מפסיקים להחזיק הכל לבד?	יולנדה פרגר	13
שום דבר לא יעצור אותך מלקום מחדש	שיראל ליבשטיין	16
הרגע בו אני בוחרת בעצמי	אודליה טבק	19
מי המלכה שלי?	צילה יהודה בצל-יה'	21
לשחרר את המנהיג הפנימי	ענית מיכאל	24
צ'ק ליסט להתחלה חדשה	מיכל פרלה קלנר	29
לפרוץ את תקרת הזכוכית	נועה שקלבר	31
הדרך המסתורית לפרוק את הכאב	אריה אסמן	34
בואו להכיר את הכותבים		36



הארות קטנות וחשובות

לעיתים המלל כתוב בזכר ולעיתים בנקבה, כל הכותבים כתבו בלשון הקהל שלהם ולפי ההרגלים שלהם.
העריכה במגזין היא מינימלית כדי לתת את האותנטיות המרבית ביותר אבל היחס הוא לכל המינים ובאהבה.
הכותבים אינם כותבים מקצועיים או מדעיים, הכל נכתב מתוך ניסיון חייהם והידע שהם רכשו, האמת שלהם נכתבת בצורה אותנטית כדי לאפשר לכם הקוראים להתחבר לתדר של האדם ולא רק למקצועיות בה הידע שלו מועבר.
(אם יש הארות או הערות תמיד אפשר לכתוב לנו)
התוכן אינו מהווה תחליף להתייעצות עם אנשי מקצוע ויש לנקוט בהפעלת שיקול דעת עצמאי.
ואל תשכחו -

אתם פה כי הנשמה שלכם הביאה אתכם לפה, אתם מוכנים לשמוע, להתחבר ולחיות!



ומסר מתנה!

המגזין נכתב על ידי אנשי רוח ותקשור ולכן המגזין אינו רק תוכן אלא משמש ממש בעצמו כספר מסרים!

איך לקבל מסרים מהמגזין?
אני מזמינה אתכם לחשוב על נושא או שאלה ולבחור מספר מ-4 ועד 55, בעמוד שבחרתם יחכה לכם המסר.
אני ממליצה לחשוב ולקרוא לעומק את הידע שנחשף לפניכם בנוגע לשאלה ששאלתם.
ממליצה לקחת את הזמן ולהרהר בדברים וכמובן -

בסוף המגזין רשומים פרטי הכותבים ודרכי הקשר איתם לשאלות ושיתופים.
כולם בלב פתוח לעמוד לרשותכם!

לראות את האור מבעד לדמעות

גם כשהכאב קשה מנשוא, זה בידיים שלנו לבחור לקום ולהמשיך הלאה.
בסופו של יום, כל אחד ואחת מאיתנו מתמודדים עם חוויות חיים מורכבות ומטורפות. אין אך אחד לצידכם שלא חולק בסיפורו כאב, כעס, תסכול, אכזבה, אשמה ועוד.. זה מבקש מאיתנו להיות רגישים - לעצמנו וגם לאחרים. להבין ולנסות לראות את הכאב בעיניהם. להתעלות על משחקי אגו ולהבין שכל אחד נושא משהו עמוק וכואב בתוכו.
כשהחמלה מתבוננת באחרים דרך עיניכם, גם בעיניהם מתעורר ניצוץ החמלה וככה אנחנו יכולים להתעלות על הכאבים והאגו ולמצוא גשר לעצמנו ולאחרים.
החודש יצאו שתי מהדורות. אחת בתחילת החודש שעוטפת את הכאב של ה-07.10, שם תמצאו סיפוריים אישיים, שלי ושל כותבים נוספים. על אירועי היום והמלחמה כולה. שם אפשר לראות את הכאב בצורה חשופה אבל גם לראות איך כל כאב הרים אותם למעלה ודחף אותם לחזור לחיות, לקום ולהמשיך הלאה.
המגזין הזה כאן, הוא ההמשך. הוא מלא בתכנים שבאים לדחוף אותנו קדימה - לתת לנו כלים, השראה וכוחות, למצוא בנו לא רק את הכאב אלא גם את כל האיכויות, התכונות והחוזקות שלנו. המהדורה הזו באה להושיט יד ולעודד אותנו לקום. מתוך הכאב ומתוך בחירה.
ובשקמים? אנחנו לא צריכים להרים אף אחד אחר, אנחנו חייבים את זה לעצמנו וזה לכשלעצמנו מעודד את הסביבה שלנו, לשים לב ולראות שאין רק סיפורים של כאב, יש סביבנו אנשים שמעניקים השראה, שמתרוממים ושמאפשרים לנו לראות את האור מבעד לדמעות.
תזכרו, הם כותבים מליבם העמוק והם באמת נגישים לכם ליצור קשר, לחבק, להראות אהבה ולתת כלים לחיים. כולם מחכים לכם בעמוד האחרון ואני איתם.
תודה שאתם כאן, קוראים ומעניקים לנו את מתנת הנתינה ולעצמכם את מתנת הקבלה - ככה מייצרים שפע חיובי וגדול בעולם כולו.



באהבה, יעל צור

מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

חודש אוקטובר 2026 מלווה בשני קלפים מהארקנה הגדולה: **קלף יום הדין** – קלף מספר 20 ולצידו קלף **הכוהנת הגדולה** – קלף מספר 2.

שני הקלפים האלה יוצרים יחד מסר מעניין:

קלף יום הדין אומר – התעורר וראה.

קלף הכוהנת הגדולה אומר – עכשיו עצור והקשב לאינטואיציה שלך.

אחרי שבחודש הקודם קלף השמש הזמין אותנו לראות את הדברים בצורה ברורה יותר, אוקטובר מזמין אותנו לעשות צעד נוסף והוא לא רק לראות, אלא גם להקשיב למה שקורה בתוכנו.

קלף יום הדין – רגע של התעוררות

קלף יום הדין אינו מדבר בהכרח על משהו דרמטי או מפחיד. הוא יכול להיות דווקא רגע פשוט שבו משהו מתחבר לנו. פתאום אנחנו מבינים משהו על עצמנו, על בחירה שעשינו, על קשר מסוים או על הדרך שבה אנחנו מתנהלים. אבל קלף יום הדין יכול לדבר גם על הוצאת האמת החוצה. לפעמים אנחנו יודעים במשך זמן רב שמשהו נמצא שם, אבל מעדיפים לא לגעת בו. אנחנו חוששים שאם נפתח את הנושא, אולי נפתח "תיבת פנדורה" ולא נדע מה יקרה אחר כך.

אבל לפעמים דווקא הפחד לפתוח את התיבה משאיר אותנו בתוכה. קלף יום הדין מזמין אותנו לא לפחד לראות את האמת, גם כשהיא לא תמיד נוחה. אבל ברגע שאנחנו מוכנים להסתכל עליה, אנחנו יכולים להבין מה באמת קורה ולבחור איך להמשיך מכאן.

ואז מגיע הרגע שבו אנחנו אומרים לעצמנו:

"עכשיו יש לנו את ההבנה."

זהו רגע של התעוררות. לא תמיד צריך להפוך את כל החיים. לפעמים מספיק להוציא אמת אחת לאור כדי להתחיל לזוז בכיוון אחר.

מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

קלף הכוהנת הגדולה – לעצור ולהקשיב

אם קלף יום הדין מביא את ההבנה, קלף הכוהנת הגדולה מזכיר לנו שלא כל תשובה חייבים לקבל מיד. יש דברים שצריכים זמן.
לפעמים אנחנו מקבלים הצעה שנראית מצוינת על הנייר, אבל משהו בתוכנו אומר: **"רגע, אל תמהר."** במקום לקבל החלטה מיד, אפשר לעצור, לבדוק, להקשיב ולתת לדברים להתבהר.
קלף הכוהנת הגדולה מזכיר לנו שגם לשקט יש מקום. לא כל תשובה מגיעה מבחוץ. לפעמים אנחנו כבר יודעים משהו עמוק בפנים, אבל פשוט לא עצרנו מספיק כדי לשמוע אותו.



מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

<u>תשרי – זמן להתבונן ולהתחיל מחדש</u>

אוקטובר השנה ממשיך את האווירה של חודש תשרי. ראש השנה מביא איתו התחלה חדשה. יום כיפור מזמין אותנו לעצור, להתבונן ולבדוק את הדרך שעברנו. קלף יום הדין מתחבר היטב לרעיון הזה: להסתכל אחורה, להבין, ללמוד ולהתעורר. אבל תשרי לא מסתיים ביום כיפור. מגיע חג הסוכות. אנחנו יוצאים מהבית המוכר והיציב ונכנסים לסוכה שהוא מבנה פשוט וזמני. לכאורה, דווקא בתקופה שבה אנחנו מחפשים ביטחון, אנחנו בוחרים לשבת במקום שמזכיר לנו שהכול יכול להשתנות.

<u>וזה מעלה שאלה מעניינת:</u>

איפה באמת נמצא הביטחון שלנו? האם רק במה שיש לנו מבחוץ וזה בית, עבודה, כסף, מעמד ודברים שאנחנו יכולים להחזיק ביד?
או שגם **במה שאנחנו נושאים בתוכנו**?

כאן מתחבר שוב קלף הכוהנת הגדולה. היא מזכירה לנו שיש בתוכנו מקום שקט, שממנו אפשר להקשיב לעצמנו גם כשהמציאות בחוץ משתנה.



מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

ארבעה קלפים שמביאים את המסר אל חיי היומיום

עד עכשיו דיברנו על ההתעוררות, ההקשבה, ההתבוננות וההתחלה מחדש. אבל איך כל זה פוגש אותנו בחיי היומיום?
הארקנה הגדולה יכולה לדבר על תהליכים רחבים ומשמעותיים ואילו הארקנה הקטנה מביאה את המסר אל החיים עצמם. אל המחשבות, הרגשות, הקשרים והבחירות שאנחנו פוגשים ביום יום.

דרך קלף הכוהנת הגדולה, קלף מספר 2, אפשר להסתכל על ארבעת קלפי ה־2 ולראות ארבעה מצבים שונים שבהם אנחנו נדרשים לעצור, להקשיב ולבחור.



קלף 2 מטות

קלף שמזמין אותנו להסתכל קדימה ולבחון לאן אנחנו רוצים להגיע. זהו קלף של זריעת זרעים לקראת הפירות שנוכל לקצור בהמשך ושל מעבר מהתכנון אל העשייה. הוא מזמין אותנו להוציא את התוכניות מהמחשבה ולהתחיל להוציא אותן לפועל. לא תמיד מדובר באדם שמתלבט בין שתי אפשרויות. לפעמים הוא כבר יודע לאן הוא רוצה להגיע וכל מה שנדרש ממנו הוא להפסיק להישאר בשלב התכנון ולצאת לדרך. **המסר: הגיע הזמן להוציא את התוכניות לפועל, לזרוע את הזרעים ולהתחיל לנוע בביוון הרצוי.**

קלף 2 גביעים

קלף שעוסק בקשר, בהקשבה ובמפגש בין שני אנשים. למשל, שני אנשים יכולים לשבת ולדבר בגובה העיניים, להקשיב זה לזה ולגלות שיש ביניהם קשר חברי, פתוח ונעים, בלי צורך להתווכח או להוכיח מי צודק. **המסר: קשר טוב נבנה כאשר יש מקום לשני הצדדים, מתוך הקשבה הדדית ושוויון.**

מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

קלף 2 חרבות

קלף שמראה מצב שבו קשה לנו לראות או להחליט. לפעמים אנחנו מעדיפים לא לראות את התמונה כולה, אולי בגלל חשש ממה שנגלה או בגלל שאנחנו עדיין לא מוכנים להתמודד עם מה שאנחנו רואים.
אבל יש גם מצבים אחרים: לפעמים אנחנו פשוט עדיין לא יכולים לראות את התמונה, משום שחסר לנו מידע, הזמן עדיין לא הבשיל או שהמציאות עצמה עדיין לא התבהרה. במצב כזה, לא תמיד נכון למהר להחליט. לפעמים צריך לעצור, להמתין ולתת לדברים להתבהר.
המסר: לא כל מצב של חוסר החלטה דורש פעולה מידית. לפעמים דווקא ההמתנה מאפשרת לתמונה להתבהר, ואז קל יותר לדעת מה נכון לעשות.

קלף 2 מטבעות

קלף שיכול להראות אדם שמנסה להתמודד עם שני דברים במקביל, אבל במקום להגיע לאיזון הוא נכנס ללופ. הוא חושב שוב ושוב על האפשרויות, משנה את דעתו, חוזר לאותה נקודה ולא מצליח להחליט.
לדוגמה, אדם שמתלבט בין שתי אפשרויות כבר תקופה ארוכה. יום אחד הוא חושב שצריך לבחור באפשרות אחת, למחרת משתכנע שהשנייה נכונה ואז שוב חוזר לנקודת ההתחלה. **המסר: לפעמים הניסיון למצוא את הבחירה המושלמת דווקא משאיר אותנו תקועים. כדי לצאת מהלופ, צריך לעצור את המחשבה החוזרת ולהחליט מה נכון לנו עכשיו.**



מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

ארבעת המינים – ארבעה חלקים שיוצרים שלם

בסוכות אנחנו אוחזים בארבעת המינים: לולב, אתרוג, הדס וערבה.
כל אחד שונה מהאחר ובכל זאת הם נמצאים יחד.
אפשר לראות בזה גם נקודת מחשבה יפה לחיים שלנו:
לא כל החלקים באדם צריכים להיות זהים כדי ליצור שלמות.
יש בנו חלק שרוצה להתקדם, חלק שמרגיש, חלק שחושב וחלק שמתמודד עם המציאות המעשית. אולי גם כאן יש תזכורת לכך שלא תמיד צריך לבחור צד אחד בתוכנו. לפעמים צריך להקשיב לכל החלקים ולמצוא את הדרך לחבר ביניהם.

שמחת תורה – לסיים ולהתחיל שוב

ואז מגיע שמחת תורה. יש כאן רעיון יפהפה שמתאים מאוד לקלפים של אוקטובר. אנחנו מסיימים את קריאת התורה ומיד מתחילים אותה מחדש. אין המתנה ארוכה בין הסוף להתחלה.
הסיום עצמו הופך להתחלה חדשה.

גם כאן אפשר לראות את החיבור לקלף יום הדין:
התעוררות והבנה של מה שעברנו אינן אמורות להשאיר אותנו בעבר.

וקלף הכוהנת הגדולה מוסיף שלפני שמתחילים מחדש כדאי להקשיב לדברים הבאים:
מה אני באמת רוצה לקחת איתי?
מה אני משאיר מאחור?
ומה מתוך כל מה שעברתי הפך לחלק ממני?

מסר מקלפי הטארוט לחודש אוקטובר / אריה אסמן

קלף יום הדין וקלף הכוהנת הגדולה – לראות ואז להקשיב
שני הקלפים המרכזיים של אוקטובר מספרים יחד סיפור פשוט:
קלף יום הדין – התעורר וראה. קלף הכוהנת הגדולה – עצור והקשב.
סובות מוסיף את השאלה על מה באמת נותן לנו ביטחון.שמחת תורה מזכיר לנו שגם כאשר פרק מסתיים, אפשר לפתוח מיד פרק חדש.
ואולי זו אחת המתנות של חודש תשרי: לא רק להתחיל שנה חדשה בלוח השנה, אלא לבדוק אם אנחנו מוכנים להתחיל משהו חדש גם בתוכנו.

המסר לחודש אוקטובר

אוקטובר מזמין אותנו לעצור לרגע בתוך כל העשייה. להסתכל על מה שעברנו. להקשיב למה שאנחנו מרגישים. לבדוק מה עדיין נכון עבורנו ומה כבר פחות. לא כל דבר צריך להשתנות ולא כל דבר צריך להישאר. לפעמים אנחנו פשוט צריכים להיות מספיק שקטים כדי לזהות את ההבדל.

שאלה למחשבה לחודש אוקטובר:

האם אני באמת מקשיב לעצמי או שאני מחכה שמישהו אחר ייתן לי את התשובה?
אולי לא תמיד אנחנו צריכים עוד תשובות. לפעמים אנחנו פשוט צריכים לעצור מספיק זמן כדי לשמוע את התשובה שכבר נמצאת בתוכנו. קלף יום הדין מעורר. קלף הכוהנת הגדולה מקשיב.
סובות מזכיר לנו שלא הכול קבוע. ושמחת תורה מזכיר לנו שכל סוף יכול להיות גם התחלה.

וזו בדיוק ההזמנה של אוקטובר:

להתעורר, להקשיב, לקחת איתנו את מה שלמדנו ולהתחיל מחדש.

מנהיגות שקטה
האומץ להפסיק להחזיק הכל לבד / יולנדה פרגר

"אני פשוט עייפה מלהחזיק הכל לבד."
את המשפט הזה אני שומעת בקליניקה שוב ושוב מאנשים שהסביבה תופסת כ"מצליחנים שתמיד מסתדרים". מנהלים, בעלי עסקים, הורים מסורים שמנהלים חיים שלמים בדיוק מעורר קנאה. כלפי חוץ הכל מתקתק ללא דופי, אך מבפנים מתנהל מרוץ שקט ומתיש - הצורך להוכיח ערך בכל יום מחדש, הפחד לאכזב, והתחושה המעיקה שאם רק נרפה לרגע אחד, הכל יתפרק סביבנו. אחרי תקופה ממושכת של עומס, חגים וחשבון נפש, אוקטובר מביא איתו הזמנה אמיתית לעצור ולבחון את המשוואה הזו מחדש.

מנהיגות פנימית היא אינה היכולת להעמיס עוד משימות על הגב או "לתפקד טוב יותר". מנהיגות פנימית אמיתית היא האומץ לקחת אחריות על המקום הרגשי שממנו אנחנו פועלים ועל האנרגיה שאנחנו מביאים לעולם.

<u>המלכודת של תודעת ההוכחה</u>
רובנו למדנו בשלב מוקדם בחיים שכדי להרגיש בטוחים ומוערכים עלינו להיות אלה ששולטים בכל פרט, שלא זקוקים לעזרה, ושמספקים תוצאות מושלמות. הדפוס הזה אומנם מייצר הישגים כלפי חוץ, אך המחיר הפנימי שלו כבד:
שליטה מתוך חרדה: קושי עמוק לסמוך על אחרים או להאציל סמכויות, מתוך תפיסה לא מודעת ש"רק אם אני אחזיק את זה, זה יהיה בטוח".
סגירות רגשית: פחד לחשוף פגיעות או להודות בעייפות, מתוך חשש שזה ייתפס כחולשה או כבישלון.
ערך מותנה: הערך העצמי נמדד רק דרך התוצאה האחרונה, התפוקה או שביעות הרצון של הסביבה.

לקום מחדש פירושו לשנות את מוקד הסמכות: להפסיק לפעול מתוך פחד ומאבק להוכיח שאנחנו ראויים, ולהתחיל להנהיג את חיינו מתוך ביטחון עצמי שקט וערך פנימי יציב שאינו תלוי בדבר.

מנהיגות שקטה
האומץ להפסיק להחזיק הכל לבד / יולנדה פרגר

תרגיל פרקטי: הקשבה פנימית וחיבור ללב

כדי להפוך את המנהיגות הפנימית לחוויה מוחשית ומקרקעת ביומיום שלכם, הקדישו לעצמכם מספר דקות שקטות.

עצירה והתכנסות: שבו בתנוחה נוחה, עצמו את העיניים וקחו שלוש נשימות עמוקות ואיטיות. שאפו אוויר נקי אל תוך בית החזה, ובכל נשיפה שחררו את המתח שהצטבר בכתפיים, בלסת ובבטן.
חיבור ללב: הניחו כף יד חמה על מרכז החזה. הרגישו את המגע, את חום היד ואת פעימות הלב. תנו לתשומת הלב לרדת מהמחשבות והעומס שבמחשבה ישירות אל המרכז השקט שבפנים.
שאלת הבהירות: מתוך המקום השקט הזה, שאלו את הלב שלכם בכנות:

"איפה בחיים שלי אני מחזיק/ה כרגע חזק מדי מתוך פחד או צורך להוכיח? מה הדבר שאם ארפה ממנו מעט היום יאפשר לי לנשום באמת?"

אל תמהרו לענות מהראש הקשיבו לתשובה הראשונה והאינטואיטיבית שעולה מתוככם.
צעד של שחרור: הגדירו לעצמכם פעולה אחת קטנה ומדויקת שמבטאת את השחרור הזה – אמירת "לא" שקטה, בקשת עזרה, או פשוט ויתור על הצורך לתקן ולנהל הכל עבור אחרים.
ראו והרגישו את השינוי: לפני שאתם פוקחים עיניים, ראו את עצמכם בדמיון מבצעים את הפעולה הזו. שימו לב איך אתם נראים, איך הגוף שלכם מגיב, ובעיקר – איך אתם מרגישים ברגע הזה? שהו לרגע בתחושת ההקלה, במרחב שנפתח בבית החזה ובשקט הפנימי שממלא אתכם, וקחו את התחושה הזו איתכם להמשך היום.

תקומה אמיתית אינה דורשת שנאסוף עוד כוחות למלחמה הבאה. היא מתחילה ברגע שבו אנחנו מניחים למאבק, מתחברים לעוגן הפנימי שבלב, ומתוך השקט והאמון – בוחרים להשפיע ולהוביל את חיינו מחדש.

לקום מחדש / שיראל ליבשטיין

את העבר אי אפשר לשנות. את הסיפור כן.

יש אירועים בחיים שנגמרו מזמן, אבל בתוכנו הם עדיין חיים.
האירוע עבר. השנים חלפו. האנשים אולי כבר אינם בחיינו.
ובכל זאת, מספיק שמישהו לא עונה לנו, מתרחק, מבקר אותנו, לא בוחר בנו או אומר משפט מסוים – ומשהו בתוכנו חוזר לשם. לא רק למה שקרה, אלא למה שהחלטנו בעקבותיו על עצמנו, על אחרים ועל החיים.

כי כשאנחנו חוות כאב, אנחנו לא שומרות בתוכנו רק את האירוע. נוצרת גם משמעות.



עזבו אותי – אני לא מספיק חשובה.
דחו אותי – משהו בי לא ראוי.
לא ראו אותי – אני צריכה להתאמץ כדי שיראו אותי.
נפגעתי – לא בטוח עבורי להיחשף.

ואז אנחנו פוגשות אנשים חדשים דרך סיפור ישן, מקבלות החלטות בהווה מתוך מסקנות שנוצרו בעבר, ולפעמים אפילו לא מבינות למה אנחנו שוב ושוב מגיבות באותה הדרך.

בתהליך שאני עובדת איתו יש שלב שנקרא „ליצור סיפור חדש".
אנחנו חוזרות אל המקום שבו נצרב זיכרון של כאב, לא כדי לשנות את העובדות, למחוק את מה שקרה או לשכנע את עצמנו שזה לא היה נורא.

אנחנו חוזרות אליו כדי לפגוש אותו מנקודת מבט חדשה.
עם התודעה שיש לנו היום.
עם המשאבים שיש לנו היום.
ועם האפשרות לראות דברים שלא יכולנו לראות כשהיינו בתוך החוויה.

לקום מחדש / שיראל ליבשטיין

כי אנחנו לא משנות את מה שהיה. אנחנו משנות את המשמעות ובשזה משתנה, גם האופן שבו אנחנו חושבות, מרגישות ופועלות משתנה בהתאם.

אם אבא עזב, אני לא משנה את העובדה שהוא עזב. אבל אם כילדה המשמעות שנתתי לעזיבה הייתה: "אני לא מספיק חשובה כדי שהוא יישאר", המשמעות הזאת יכולה להפוך לסיפור שאני ממשיכה לחיות מתוכו גם שנים אחר כך - אני עלולה לפחד שיעזבו אותי. להחזיק במערכות יחסים שכבר אינן נכונות לי. להתאמץ שיבחרו בי. או להתרחק מראש כדי לא לחוות שוב את אותו כאב.

כשאני חוזרת אל הסיפור היום, אני יכולה לראות משהו שהילדה שהייתי לא יכלה לראות: הבחירה של אדם אחר לעזוב אינה קובעת את הערך שלי, זה שהוא הלך לא אומר עלי כלום. העובדה לא השתנתה.



המשמעות השתנתה וכך נוצרה הסתברות לסיפור חדש.

<u>ומה אם גם לנשמה יש נקודת מבט?</u>

ברמת האישיות אנחנו חוות את מה שקרה לנו דרך הכאב, הפחד והמשמעות שנתנו לחוויה. אבל בתפיסה הרוחנית שאני חיה ועובדת מתוכה, יש גם נקודת מבט רחבה יותר — נקודת המבט של הנשמה.
אני מאמינה שהנשמה מגיעה לכאן למסע. שהיא פוגשת מערכות יחסים, חוויות ושיעורים שיש בהם הזדמנות להתפתחות ולהיזכרות, גם אם ברמת האישיות אנחנו לא זוכרות שבחרנו בהם.

ולכן לצד השאלה: „מה קרה לי?"
אני יכולה לשאול גם: **„מה החוויה הזאת באה לפתח בי?"**

לא כדי להצדיק את מה שקרה. לא כדי לעקוף את הכאב. ובטח שלא כדי להאשים את עצמי ולומר: „אם הנשמה שלי בחרה בזה, אסור לי לכאוב." אלא...

לקום מחדש / שיראל ליבשטיין

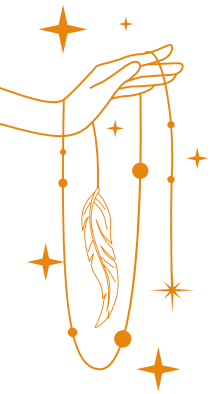
אלא כדי להרחיב את הסיפור. אולי חוויית דחייה פוגשת בי את המקום שבא ללמוד לבחור בעצמו. אולי מקום שבו לא ראו אותי מזמין אותי להפסיק להסתתר. אולי דווקא המקום שבו הרגשתי שאין לי קול מזמין אותי לבטא אותו. פתאום אני כבר לא רק שואלת למה זה קרה לי. אני מתחילה לשאול:

מי אני יכולה להיות בעקבות מה שקרה לי?

ואולי זה אחד הדברים העמוקים ביותר שאנחנו יכולות לעשות כדי לקום מחדש: לא לחזור להיות מי שהיינו לפני מה שקרה. אלא להפסיק לתת למשמעות שנוצרה אז להחליט מי נהיה עכשיו.

<u>תרגיל: ליצור סיפור חדש</u>

בחרו זיכרון אחד מהעבר שאתן מרגישות שעדיין משפיע עליכן היום. אין צורך לבחור את החוויה הקשה ביותר. התחילו ממשהו שאתן מרגישות בטוחות לפגוש. ושאלו את עצמכן:



מה קרה? - נסו לתאר את העובדות בלבד.
איזו משמעות נתתי אז למה שקרה?
מה החלטתי בעקבותיו על עצמי, על אחרים או על החיים?
איך המשמעות הזאת משפיעה עליי היום?
איך אני חושבת, מרגישה או פועלת מתוכה?

ועכשיו שאלו: אם החוויה הזאת היא חלק ממסע הנשמה שלי, מה היא באה ללמד אותי, לפתח בי או להזכיר לי?

ולבסוף: איזו משמעות חדשה אני בוחרת לתת לסיפור הזה — ואיך הייתי פועלת היום מתוכה?

בחרו פעולה אחת קטנה שתבטא את הסיפור החדש. כי סיפור חדש אינו רק מחשבה חדשה. הוא מתחיל להפוך למציאות חדשה כשאנחנו מתחילות לחיות מתוכו.לקום מחדש זה לא למחוק את הסיפור הישן — אלא

להפסיק לתת לו לכתוב עבורנו את הפרק הבא.

לבחור בעצמי מחדש / אודליה טבק

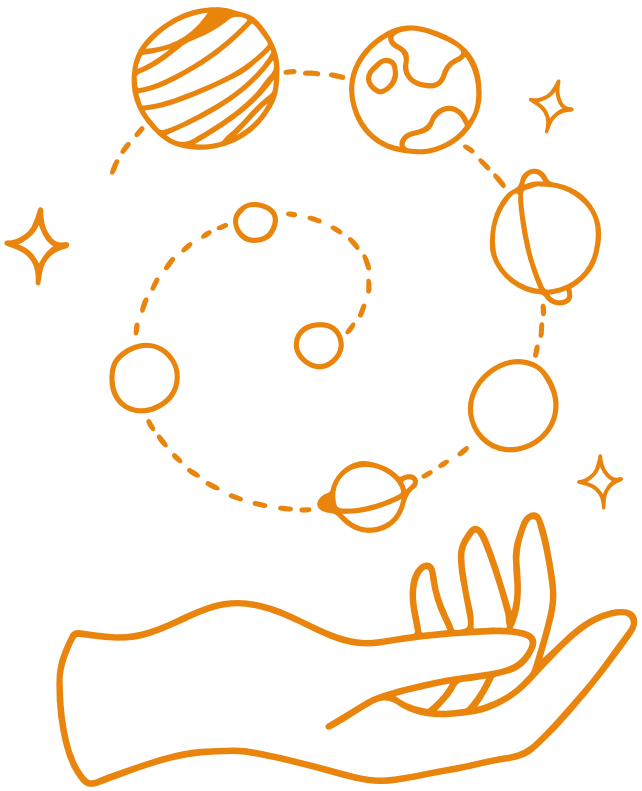
צ'ק ליסט להתחלה חדשה

לפעמים התחלה חדשה לא דורשת מאיתנו לשנות את כל החיים, אלא רק להסכים להסתכל עליהם אחרת. להניח את מה שכבר לא משרת אותנו, להקשיב למה שהלב מבקש, ולבחור בעצמנו, **גם כשעוד אין לנו את כל התשובות**. הזמנה קטנה לעצור לרגע, לנשום עמוק ולבדוק עם עצמנו:

מה אני מוכנ/ה לאפשר לעצמי מעכשיו?

כי התחלה חדשה אינה מחיקה של העבר, אלא האפשרות לפגוש את עצמנו מחדש, הפעם מתוך יותר הקשבה, חמלה, בחירה ואהבה.

סמנו בעמוד הבא את המשפטים שפוגשים אתכם בדיוק במקום שבו אתם נמצאים היום. סמנו את המשפטים שמדברים אליכם. אין כאן נכון או לא נכון, ואין צורך לסמן את כולם. סמנו את מה שהתחברתם אליו ושמרו לעצמכם את הרשימה.





לבחור בעצמי מחדש / אודליה טבק

איזה משפט אתם בוחרים לקחת אתכם לדרך החדשה?

אני מוכן/ה לשחרר סיפור ישן שכבר אינו מגדיר אותי.
אני מוכן/ה להתחיל מחדש, גם בלי לדעת בדיוק לאן הדרך מובילה.
אני מוכן/ה להפסיק להילחם בעצמי ולהתחיל להקשיב לי.
אני מוכן/ה לפגוש את הפחד, מבלי לתת לו לנהל את הבחירות שלי.
אני מוכן/ה להניח את מה שאינו שלי לשאת.
אני מוכן/ה לסלוח לעצמי על מי שהייתי, ולהוקיר את מי שאני היום.
אני מוכן/ה לתת לאור שלי מקום, בלי להקטין את עצמי.
אני מוכן/ה להאמין שמגיע לי לקבל, לא רק לתת.
אני מוכן/ה לבחור בעצמי גם כשלא כולם מבינים את הבחירה שלי.
אני מוכן/ה להקשיב לגוף שלי ולכבד את מה שהוא מבקש.
אני מוכן/ה להפסיק לחפש אישורים מבחוץ ולהתחבר לידיעה שבתוכי.
אני מוכן/ה לפתוח את הלב, גם אם הדרך אליו עברה דרך כאב.
אני מוכן/ה להציב גבולות מתוך אהבה, ולא מתוך פחד.
אני מוכן/ה לשחרר את הצורך לשלוט בכל מה שיקרה.
אני מוכן/ה להכניס לחיי יותר נשימה, נוכחות, שמחה ושקט.
אני מוכן/ה להכיר בערך שלי, גם בלי להוכיח אותו לאיש.
אני מוכן/ה לבחור במה שמזין את הנפש שלי ולא רק במה שמרצה אחרים.
אני מוכן/ה לתת מקום לחלומות שדחיתי ולרצונות שהשתקתי.
אני מוכן/ה לקבל את עצמי גם ברגעים שבהם אני עדיין בתהליך.
אני מוכן/ה לסמוך על הדרך שלי, צעד אחר צעד.
אני מוכן/ה לפנות מקום לחדש, בלי להתכחש לעבר שלי.
אני מוכן/ה להיות הבית הבטוח של עצמי.

ומעל הכול, אני מוכן/ה לנשום.
לנשום לתוך מה שהיה, להסכים להיות עם מה שיש, ולפתוח מרחב למה שעוד יכול להיות.

מי יושבת על כס המלכות שלי ומנהיגה אותי?
/ צילה יהודה בצל-י'ה

הידעת שבתוכך יש מלכ"ה?

רגע... כמה שאלות חשובות:
אם כן?... האם היא באמת יושבת על כס המלכות? האם זו אני? או הפחד שלי? האם אני מנהיגה את הדרך שלי? או ש"מה יגידו" מנהיג אותי?
האם אני מנהיגה את חיי או הכעס, ביקורת עצמית, ריצוי או סיפור ישן ממשיכים להחזיק במושכות?
ולמה השאלות האלו כל כך חשובות?

כי לרוב אנחנו רגילים לחשוב על מנהיגות כעל הובלת אנשים אחרים. אבל מנהיגות אמיתית מתחילה הרבה קודם. לפני שאני יכולה להוביל ולהנהיג אחרים, אני צריכה ללמוד להנהיג את עצמי. ופה נכנסת מילה שאני מאוד אוהבת להתבונן בה מזוויות נוספות:
אחריות
א' אח אחריי אחריו ת
א' – אני
הכול מתחיל בי.



לפני שאני מנסה לשנות את העולם, את בן הזוג, את הילדים, את מקום העבודה, או את מי שחושב אחרת ממני, אני שואלת:
על מה בחיים שלי אני מוכנה ויכולה לקחת אחריות?
שימי לב!!! לא אשמה – אחריות!!!
יש הבדל גדול ביניהן: אשמה עלולה להשאיר אותנו עסוקים במה שעשינו, במה שלא עשינו או במה שלדעתינו היה צריך להיות אחרת. אחריות מחזירה אותי אל המקום שבו עדיין יש לי בחירה: מה אני יכולה לבחור עכשיו?

מי יושבת על כס המלכות שלי ומנהיגה אותי?
/ צילה יהודה בצל-י'ה

אחרי ה־א' מגיע "אח".
המעגל הקרוב אלי. המשפחה, האנשים שאני חיה ופוגשת. כשאני לומדת להנהיג את עצמי, משהו משתנה גם באופן שבו אני נוכחת במערכות היחסים שלי. אני לא אחראית לבחירות של האחר, אלא בגלל שאני לוקחת אחריות על החלק שלי, על המילים שלי, התגובות שלי והדרך שבה אני מביאה את עצמי לקשר.

ואז מגיע "אחריי".
רק כשאני מתחילה לחיות את מה שאני מבקשת להוביל ולהנהיג, אני יכולה לומר "אחריי". לא כי יש לי את כל התשובות. לא כי אני מושלמת. אלא כי אני מוכנה ללכת בדרך בעצמי. ומשם נוצרת אחריות רחבה יותר שלי להוביל להנהיג ולהשפיע, להוביל הלאה משהו מהאור הגדול שלי.

אז מי מנהיגה את המלכ"ה שלך?
במודל מלכ"ה מתבוננים בארבעה רבדים שפועלים בתוכנו:
מ' - מוח | הרובד המנטלי - איזו מחשבה יושבת כרגע על כס המלכות שלי? האם זו מחשבה שמקדמת אותי - או פחד שמספר לי למה לא?
ל' - לב | הרובד הרגשי - איזה רגש מנהל את הבחירות שלי? האם אני פועלת מתוך פחד, כעס או עלבון או מצליחה לתת מקום גם לאפשרות אחרת?
כ' - כוח הדיבור | הרובד הפיזי - מה אני אומרת לעצמי שוב ושוב? "אני לא יכולה", "זה גדול עלי", "מה יגידו" או מילים שנותנות לי יותר כוח לעשות את הצעד הבא? כמו: "אני מסוגלת", "זה קשה אבל אפשרי" ועוד...
ה' - אמונה | הרובד הרוחני - במי או במה אני בוחרת להאמין? בוחרת להאמין דווקא כשעדיין אין לי תשובות והדרך עוד לא ברורה?

ואת כל אלה עוטף הרובד ההתנהגותי. כי בסופו של דבר, מנהיגות אינה רק מה שאני חושבת, מרגישה, אומרת או מאמינה. מנהיגות מקבלת ביטוי במה שאני בסופו של דבר בוחרת לעשות.

מי יושבת על כס המלכות שלי ומנהיגה אותי?
/ צילה יהודה בצל-י'ה

רגע מלכ"ה מנהיגותי קטן בשבילך

בחרי עכשיו מצב אחד בחיים בו את מחכה שמשהו ישתנה ושאלי:
"מי נמצאת כרגע על כס המלכות שלי בתוך המצב הזה"?
הפחד? הכעס? הביקורת? הריצוי? צורך באישור?... או אני?....

ועכשיו שאלי את השאלה החשובה:

אם אני הייתי מנהיגה עכשיו את חיי – מה הייתי בוחרת לעשות אחרת ב־24 השעות הקרובות?

שימי לב!!
לא צריך לשנות את כל החיים, לא צריך לדעת את כל הדרך. רק צעד אחד!!!
כי מנהיגות פנימית מתחילה בצעד אחד שבו את מפסיקה לחכות שמישהו אחר ייקח אחריות על חייך ואת בוחרת להחזיק את ההגה בחלק שנמצא בידיים שלך!!

אולי הכתר בכלל לא נעלם... אולי הוא רק נשמט לרגע...
והגיע הזמן להרים אותו, להניח אותו מחדש על הראש והלב, ולחזור לשבת על כס המלכות של חייך.



לקום מחדש - מנהיגות פנימית / ענית מיכאל

החיים, במוקדם או במאוחר, מפגישים כל אחד מאיתנו עם רגעים שבהם השטיח נשמט מתחת לרגליים.

זה יכול להיות משבר זוגי, פירוק של שותפות עסקית, קריסה כלכלית פתאומית, בעיה בריאותית, או רגע אחד בזמן שבו אנחנו מסתכלים במראה ומבינים שאנחנו לא חיים את החיים שבאמת רצינו, או שהם כבר קטנים מלהכיל את מי שאנחנו היום ומשהו כבר לא עובד טוב עבורנו.
ברגעים האלה, אנחנו מנסים בכל הכוח ועם כל הכלים שיש לנו, ובעיקר סיסמאות של "חשיבה חיובית": "הכול לטובה", "תחשבו טוב - יהיה טוב".

אבל בינינו, כשהאדמה רועדת תחת רגלינו, כשאנחנו פגועים וכועסים, ומערכת העצבים בגוף מוצפת בהורמוני סטרס - קלישאות האלה לא רק שאינן עוזרות. והן גורמות לנו להרגיש גם כישלון עמוק, כי חרף כל מה שלמדנו, כל מה שניסינו - המציאות הזו קרתה. במצב כזה, אנחנו או מלקים את עצמנו או שאנחנו משליכים את הכאב החוצה ומאשימים מישהו אחר שגרם למצב.

בשני המקרים - אנחנו נלכדים במעגל סגור שמנציח חוסר האונים ולא מאפשר שום תנועה אמיתית קדימה.

כדי לקום מחדש נדרשת פעולה תודעתית של מנהיגות פנימית עמוקה, אלכימיה רגשית ואומץ לב – וזה מתחיל בהבחנה שבין אשמה לבין אחריות.

לקום מחדש - מנהיגות פנימית / ענית מיכאל

למה אשמה משתקת אותנו ואחריות מחזירה אותנו לחיים?

התגובה האוטומטית של מנגנון ההישרדות שלנו למשבר היא חיפוש אשמים, כי הוא חייב להחזיר את הסדר והבטחון למערכת. והוא עושה את זה בשני אפיקים שמובילים לאותו מקום:

1. האשמת האחר : אנחנו מאשימים אדם אחר, את המערכת הכלכלית או את הנסיבות, גם צודקים לחלוטין בעובדות היבשות אנחנו משלמים על זה מחיר גבוה: כי בכל פעם שאנחנו מאשימים מישהו אחר במה שקורה לנו - אנחנו מעבירים אליו את הכוח לשלוט על החיים שלנו, לנהל אותם מנטלית, רגשית ואנרגטית ולהשפיע על המציאות שלנו. כשאנחנו עושים את זה אנחנו ממש מצהירים בפני היקום : "אני קורבן של הנסיבות. האושר שלי תלוי במה שהאדם ההוא יעשה, יגיד או יבין". וכל עוד אנחנו מחכים שהאחר ישתנה, יתנצל או יפצה אותנו - אנחנו נשארים כבולים בעבר.

2. האשמה עצמית: בהרבה מקרים אנחנו נוטים את עצמנו: "איך הייתי כל כך עיוורת?", "איך עשיתי את הטעות הזו?", "הכול בגללי". ואשמה, בושה והלקאה עצמית הן התדרים הדחוסים וההרסניים ביותר שקיימים בתודעה. כשאדם חי באשמה תמידית, המערכת "קולטת" ש*"משהו בי מקולקל, ולכן מגיע לי לסבול". ומהרגע הזה המערכת תחבל באופן שיטתי בכל הזדמנות לשמחה, לזוגיות טובה, להצלחה עסקית או לבריאות. כי התדר והפוקוס שלנו מכוונים ל"בעיה" ולסבל.

אבל כאן יכולה להתרחש נקודת המפנה, והיא מתחילה ברגע שבמקום להאשים - אנחנו לוקחים אחריות וזה בהבנה ובאמירה לעצמכם: "שאולי לא בחרתי את הנסיבות, וחוויתי כאב. אבל מהרגע הזה והלאה - אני ורק אני אחראי על התגובות שלי, התדר שלי והמשמעות שאני בוחר/ת לתת למה שקרה".

ברגע שאדם מפסיק להיות תוצר של העבר והופך להיות המנהיג של ההווה שלו - שם בדיוק מתחילה התקומה מחדש.

לקום מחדש - מנהיגות פנימית / ענית מיכאל

בתפיסת עולמי, שום דבר במסע החיים שלנו אינו קורה במקרה, ואין באמת "טעויות".

אנחנו לא באנו לכאן כדי לשרוד, אנחנו נשמות נצחיות שבאו לחוות חיים בגוף פיזי ולהיות אלכימאים ויש לנו את כל הכלים כדי לחיות את החיים שאנחנו רוצים, להפוך רוח לחומר, וכל מה שקורה לנו בחיים הוא מפת הדרכים והמצפן שמוביל לשביל המדויק ביותר עבורנו.

כשלומדים להסתכל על השבר לא כעל עונש, אלא כעל קריאת השכמה להתפתחות, כל המשחק משתנה:

- השבר מגיע רק כשהזהות הישנה שלכם כבר לא יכולה להחזיק את הפוטנציאל של מי שאתם אמורים להיות.
- המשבר מנפץ את האשליה שיש לנו שליטה על אירועים חיצוניים, ומאלץ אותנו לבנות עוגן פנימי שלא תלוי בשום דבר מחוץ לנו.
- הנפילה היא המקום שבו אנחנו מפרידים בין מי שאנחנו במהות (שלמים, ראויים, אהובים ללא תנאי) לבין מה שקרה לנו בעולם החומר (אירוע זמני שבאנו ללמוד דרכו).

איך קמים מחדש? תנועת המנהיגות בארבעת הרבדים

מנהיגות פנימית חייבת לעבור דרך כל מערכות הגוף והנפש שלנו:

1. הרובד האנרגטי: המציאות הפיזית אינה מתגמלת אותנו על מה שאנחנו "רוצים". המציאות היא הולוגרמה - שמשקפת לנו את מי שאנחנו ומתוך איזה תדר אנחנו פועלים. אם ננסה לקום מהמשבר והתדר שאנחנו נושאים בתוכנו הוא תדר של קורבנות ומאבק, המציאות תשקף עוד מאבקים ועוד סיבות להרגיש חסרי אונים. להיות המאסטרים של חייכם פירושו להסכים לכוונן את התדר שלכם לביטחון ולידיעה עמוקה שהדרך פתוחה לפניכם - עוד לפני שראיתם את ההוכחה הראשונה בחומר. זהו המעבר מוודאות של שליטה - לאמון מלא בחיים.

לקום מחדש - מנהיגות פנימית / ענית מיכאל

2. הרובד המנטלי: המוח שלנו הוא מספר סיפורים כפייתי. ברגעי משבר, הוא ייקח אירוע נקודתי ויתאים אותו לתבניות האוטומטיות שיצרנו על מי שאנחנו מאמינים שאנחנו: "אף פעם לא תצליחי", "כולם בסוף עוזבים אותך". מנהיגות מנטלית היא היכולת להטיל ספק בכל מחשבה שעוברת בראש. אנחנו תמיד בודקים: "האם זו האמת המוחלטת, או שזה רק סיפור ישן שמנגנון ההישרדות שלי מספר לי כדי להשאיר אותי באזור הנוחות המוכר והבטוח?" כך אנחנו מפרקים את האחיזה בסיפור הישן.

3. הרובד הרגשי: אחת הטעויות הנפוצות היא בריחה מהרגשות. הדחקת הכאב, והנסיון להמשיך הלאה כאילו כלום לא קרה. אבל רגש שלא קיבל מקום אינו נעלם; הוא מוטמע בגוף והופך לחרדה, למחלות פיזיות ולתקיעות כרונית. רגש הוא בסך הכול אנרגיה בתנועה (= Emotion Energy in Motion). ולכן רצוי לקחת נשימה עמוקה ולתת לרגש לצוף לכמה דקות ללא שיפוט, לעטוף אותות בחמלה ובאהבה עצמית, עד שהוא מתמוסס מעצמו ומשתחרר מהמערכת.

4. הרובד הפיזי: החוויה והמשבר שעברנו נצרבים ברקמות של הגוף ובמערכת העצבים. כשאתם חווים קריסה, הגוף עובר למצב הישרדותי. שום חשיבה חיובית לא תעזור אם המערכת כולה נמצאת בתחושה של סכנה. במצב הזה אנחנו צריכים להאט את הנשימה, להרפות, ולפרוק את המתח כל ידי ניעור של הגוף, הליכה בטבע או תנועה. כשהגוף נרגע פיזית - המוח מבין: "הסכנה חלפה. אני בטוח/ה עכשיו".

בשאתם לוקחים 100% אחריות על החיים שלכם משהו עמוק משתנה בכם: אתם כבר לא תלויים בשום גורם חיצוני כדי להרגיש טוב, מערכות היחסים שלכם מתנקות מתסכולים ומציפיות, ובשאתם מפסיקים להאשים - הצד השני לא צריך יותר להילחם או להתגונן. אתם חיים כמנהיגים, כמאסטרים אמתיים ויוצרים את המציאות שנועדתם לחיות.

סלסלת מתנות לחיזוק מנהיגות ויצירת מציאות מחכה לכם כאן

צ'ק ליסט להתחלה חדשה / מיכל פרלה קלנר

אנרגיה היא אינה רעיון מופשט – היא חומר הגלם שממנו אנו עשויים. כמו שף שיודע לזהות, לשלב וליצור מחומרי גלם, כך גם על מנת לנהל את האנרגיה שלך עליך לזהות את המערך האנרגטי שלך וליצור ממנו זרימה חדשה.

הכול מתחיל בשדה המחשבה: כשאנחנו פועלים מתוך תדר נמוך, זה כמו ללחוץ על דוושת הגז כשהמכונית בניוטרל – יש הרבה כוח, אבל אין תנועה.

הידע האנרגטי טבוע בבולנו, אלא שהחיים מושכים אותנו להתמקד בפיזי ובחומרי, בעוד שהשדה הפנימי נשאר מאחור ומחכה לתשומת לב, מיקוד ותרגול. במקום לנסות קודם לסדר את המציאות ורק אחר כך לפנות אל האנרגיה, אפשר להפוך את הסדר:

להתחיל את היום בהתבוננות, באיזון ובהנעת המערך האנרגטי.

כי המציאות החיצונית היא רק השתקפות של מה שכבר מתרחש בשדה הפנימי – וכשאנחנו משנים את השדה, משהו בחיים מתחיל לנוע אחרת ומתהווה התחלה חדשה.

<u>צ'ק־ליסט להתבוננות אישית</u>

רשימה קצרה וממוקדת שעוזרת לנו לראות את עצמנו באמת ולכוון את האנרגיה. קחו כמה דקות בתחילת כל יום, עצרו, הקשיבו פנימה ושאלו את עצמכם:

צ'ק ליסט להתחלה חדשה / מיכל פרלה קלנר

□ מה מצב האנרגיה שלי עכשיו? האם אני מרגיש.ה זרימה, חיוניות, כיווץ, עומס או פיזור?

□ מה מתרחש בשדה המחשבות שלי? האם המחשבות שלי מרחיבות אותי או מצמצמות ומכווצות אותי?

□ מה מניע אותי כרגע? פחד, הרגל, צורך בשליטה – או בחירה מודעת ואולי הרפיה אל החוויה?

□ האם אני מנסה לשנות משהו בחוץ לפני שבדקתי מה קורה בתוכי?

□ איפה בגוף אני מרגיש.ה שהאנרגיה אינה זורמת בחופשיות?

□ מה קורה כשאני פשוט מפנה לשם תשומת לב, בלי לנסות מיד לתקן?

□ האם שינוי במצב הפנימי שלי משנה את האופן שבו אני חווה את המציאות החיצונית?

□ מה קורה לי כשאני מתחיל.ה את היום באיזון פנימי, לפני שאני נכנס.ת למשימות?

□ האם אני מאפשר.ת לאנרגיה לנוע, או שאני מנסה להחזיק ולשלוט בכל דבר?

□ מה היה משתנה בחיי אילו הייתי מתייחס.ת למערך האנרגטי שלי כאל הדבר הראשון שאני מטפח.ת בכל יום?

רוצה לקבל עוד פרספקטיבות על שאלה כזו או אחרת ואולי לקחת עוד צעד לשחרור? 35% הנחה למפגש חקירה אישית

לתיאום לחצו כאן

המשפט שהיא לא האמינה שתאמר / נועה שקלבר

"הפוך על שיבולת?" - "ברור." אני מסתכלת עליה. משהו בה אחר.
"מה זה? תראי אותך. את נראית אחרת."
"אני יודעת", היא צוחקת. "לפעמים אני מסתכלת במראה ושואלת: זאת באמת אני?"
"אז מה קרה?" - "מה לא קרה? אני קמה אחרת בבוקר. יש לי יותר אנרגיה, אני מתאמנת, הולכת כמעט כל יום. גם בבית משהו השתנה. אני והילדים מדברים יותר, צוחקים יותר, מתחבקים יותר. ירד המון מתח."
"את זוכרת איך הגעת לתהליך?" - "ברור. פחדתי לפתוח את חשבון הבנק. לא באמת ידעתי כמה נכנס, כמה יוצא ומה נשאר. עבדתי, תפקדתי, דאגתי לכולם, אבל בפנים כל הזמן שאלתי: מה יהיה בעתיד? מה יהיה איתי? עם הילדים? איזה ביטחון אני בכלל בונה לנו?"
"ומה היה הכי קשה?" - "להודות שאני לא יודעת. להגיד: אני לא מבינה מספיק בכסף. אני לא יודעת איך משקיעים. אני לא יודעת אם אני עושה את הדבר הנכון."
"והיום?" - "היום אני דווקא שמחה להגיד שאני לא יודעת. כי אז אני יכולה לשאול, ללמוד ולהתייעץ. זה מה שעשינו בתהליך. כל פעם לקחנו משהו שפחדתי להסתכל עליו והפכנו אותו לברור יותר. חשבון הבנק, ההוצאות, החיסכון, ואז השאלה הגדולה:"
"מה אני רוצה לבנות לעצמי ולילדים?"
"את מרגישה שאת מוותרת כדי לחסוך?" - "להפך. היום אני יודעת לאן הכסף שלי הולך. מה לחיים עכשיו, מה לטיול עם הילדים ומה לעתיד שלי. אני מרגישה שסוף סוף אני בוחרת."
"השינוי הוא רק בכסף?" - "ממש לא. השינוי הכי גדול הוא בי. בעבודה אני מדברת אחרת, שואלת. אומרת מה אני חושבת. פעם הייתי חושבת: מי אני בכלל? היום אני שואלת : למה לא אני?"

המשפט שהיא לא האמינה שתאמר / נועה שקלבר

"ומה הדבר הבא?" – היא מחייכת. "אנחנו מתחילות לחפש לי דירה להשקעה." ואז היא צוחקת עם דמעות בעיניים. "לפני שנה, אם היית אומרת לי את זה, הייתי צוחקת. אני? דירה להשקעה? הייתי בטוחה שזה שייך לאנשים עם יותר כסף, יותר ידע, יותר ביטחון."

"הדרך הייתה קלה?" – "ממש לא. היו ימים שבכיתי ולילות שלא ישנתי. פחדתי לטעות, להפסיד כסף, לקבל החלטה לא נכונה. וגם טעיתי. אבל היום אני יודעת שחלק מהטעויות היו שכר לימוד."

היא שותקת לרגע. פעם חיכיתי להרגיש בטוחה כדי להתחיל. היום אני יודעת שביטחון מגיע בעקבות צעדים חדשים. החלטה קטנה ואמיצה, ועוד אחת. צעד ועוד צעד."

"ומה הניצחון הכי גדול שלך?" – "אני סומכת על עצמי."

"זה הכול?" – "זה הכול. אני עדיין לא יודעת הכול. אבל אני יודעת שאני יכולה לשאול, ללמוד, לבחור ולהמשיך."

"אז מה בעצם קרה בשנה הזאת?" – "לא היה רגע אחד ששינה הכול. היו 365 צעדים קטנים. עוד בחירה, עוד שיחה, עוד משהו שעשיתי למרות הפחד. ובשאני מסתכלת אחורה אני אומרת: וואו. אני באמת עשיתי את זה."

ועכשיו תדמייני לרגע: כל הסיפור שקראת עכשיו הוא הסיפור שלך בעוד שנה. והיופי? שכל מה שנותר הוא להתחיל מהיום להגשים אותו. אתלא צריכה לדעת עכשי ומה יהיו כל 365 הצעדים. רק לבחור את הראשון.

מה היית רוצה לספר לי על עצמך כשניפגש לקפה בעוד שנה?

אם גם את רוצה יותר בהירות, ביטחון ותכנון לעתיד הכלכלי שלך אנימזמינה אותך לשיחת הכוונה והתאמה ללא עלות.

לשיחה לחצי באן_

כשהקלפים מספרים את מה שלא סיפרת / אריה אסקן

לפעמים אדם מגיע אליך פשוט מתוך סקרנות. לא בגלל שאלה גדולה, לא בגלל שהוא מחפש עכשיו פתרון לחיים, אלא כי מעניין אותו לראות מה אפשר לקבל ממפגש עם קלפי הטארוט.
כך התחיל גם מפגש שהיה לי עם בחור כבן 40. בהתחלה בכלל דיברנו באופן כללי. לא הכרנו קודם והוא גם לא סיפר לי דברים מיוחדים על עצמו. ואז התחלנו לעבוד עם הקלפים.
מהר מאוד התחילו לצאת ממני דברים על הקשר שלו עם ההורים, על מערכות היחסים שלו ועל דברים שהוא מתמודד איתם. לא ישבתי וחשבתי מה אני צריך להגיד לו. הדברים פשוט זרמו באופן טבעי .

בשלב מסוים הוא הסתכל עליי ואמר:
"אבל את זה בכלל לא סיפרתי לך..." אני חייכתי כהרגלי.
כי מה אני אגיד לו? הרי הוא באמת לא סיפר.

בהמשך הוא סיפר לי שהוא נמצא בתקופה שבה הוא מחויב לעבור סדרת פגישות עם פסיכולוג, כחלק מתהליך שהוא עובר באחת המסגרות בחייו. לדבריו, הוא הרגיש שהמפגשים האלה לא ממש מקדמים אותו ושחלק מהזמן מתבזבז. ואז הוא אמר לי משהו שהפתיע אותי לא פחות משהפתיע אותו: איך יכול להיות שבמפגש אחד הצלחת להבין עליי כל כך הרבה ואחרי כמה פגישות עם הפסיכולוג אפילו נקודה אחת ממה שאמרת לא עלתה? הוא היה ממש בהלם.

אפשר כמובן לשאול מה בדיוק קרה באותו מפגש. אבל אני לא באמת יודע להסביר.האם הקלפים הובילו אותי לדברים האלה? האם היה כאן תקשור? האם השיחה והקשר שנוצר בינינו אפשרו לדברים לצאת? או שאולי היה כאן שילוב של כל הדברים האלה?

כשהקלפים מספרים את מה שלא סיפרת / אריה אסקן

אין לי תשובה חד משמעית וזה דווקא מה שמעניין אותי.
אני עובד עם הקלפים הרבה מאוד שנים, ועדיין יש מפגשים שבהם אני מוצא את עצמי מופתע ממה שעולה. לפעמים הקלף פותח כיוון, לפעמים הוא מוביל לשיחה ולפעמים משהו פשוט מתחבר בצורה שקשה להסביר במילים.
הרי הקלפים מונחים על השולחן, האדם יושב מולי ואני מתחיל לקרוא. ואז משהו מתחבר. בעיניי, כאן נמצא חלק מהקסם של הטארוט.
לא תמיד צריך למהר להחליט אם הקלפים "ידעו" או אם אני "ידעתי". לפעמים פשוט אפשר להתבונן במה שקרה.
הבחור, מצדו, החליט לשתף את הפסיכולוג שלו במה שקרה במפגש שלנו. הוא סיפר לו שבמפגש קצר הצלחנו להגיע לדברים שהוא הרגיש שלא עלו במהלך הפגישות שלהם. אני מודה שהייתי סקרן לדעת מה הייתה התגובה של הפסיכולוג. רק קיוויתי שהוא לא אמר לו:
"מצוין. בפעם הבאה תביא גם את אריה..." 😄
חשוב לי לומר שטארוט אינו בא במקום טיפול פסיכולוגי וגם לא במקום שום טיפול מקצועי אחר. כל אחד מהתחומים פועל בדרך אחרת ויכול לתת לאדם משהו אחר. מבחינתי, הטארוט הוא כלי להתבוננות ולהבנה. הוא יכול לפתוח שיחה, להעלות נושא שהאדם לא חשב עליו, או לגרום לו לעצור ולומר: "רגע, זה באמת קשור אליי."
ואולי זו גם אחת הסיבות שאני ממשיך להיות סקרן לגבי הקלפים. כי גם אחרי הרבה מאוד שנים, אני לא תמיד יודע מראש לאן מפגש יוביל. אגב, קבענו להיפגש שוב. הוא לא הגיע. ומאז אני עדיין תוהה למה. אולי הוא היה עסוק. אולי הוא כבר קיבל במפגש הראשון את מה שהיה צריך. ואולי הפסיכולוג אמר לו: "עזוב את אריה, בוא נדבר על זה..."
האמת? אני לא יודע.
אבל זה דווקא היופי האמיתי. לא כל דבר חייב לקבל תשובה מיד!
האם אלה היו הקלפים, התקשור, השיחה בינינו, או אולי משהו שקרה דווקא בתהליך עם הפסיכולוג? אולי יום אחד גם הוא יספר לי.

בואו להכיר אותנו

תודה לכל מי שכתב במגזין ותודה לכם שהסכמתם להיפתח,
להקשיב ולהתחבר... זאת רק ההתחלה!

רוצים להכיר את האנשים שמאחורי המילים במגזין?
הכותבים של קפיצת הדרך מביאים כל אחד ואחת זווית אישית, ניסיון ודרך משלהם לגעת בחיים ולהאיר אותם מבפנים.
מוזמנים להיכנס לקישור, להכיר את הכותבים מקרוב ואולי לגלות שם קול שידבר בדיוק אליכם.

אנחנו מחכים לכם כאן

ואנחנו מזמינים אתכם להירשם לתפוצה של המגזין בלבד!
בשקט, בלי מחויבות, בקצב שלכם.
לא כי צריך.
אלא כי לפעמים טוב לדעת שיש עוד אנשים בדרך.
להצטרפות לחצו כאן

