01.11.2026
מהדורה #15

קפיצת הדרך

המגזין הרוחני שלך!



כלי עוצמתי – לגלות את הנסתר שגורם לך לתקיעות

7 ימים לשינוי הרגלים

איך להפוך מסר מהיקום לפעולה מעשית בחייך

3 הקריסטלים הכי טובים לפריצת גבולות

לקבלת המגזין הבא לחצו כאן

כל התכנים ניתנו מאנשי מקצוע מעולמות הרוח ובאהבה ענקית!

תוכן עניינים

הארות חשובות		03
דבר העורכת	יעל צור	04
אנרגיית החודש	אריה אסמן	05
תקיעות בהתפתחות הרוחנית	אורנה בן שושן	10
הדרך לפרוץ מחסומים	אודליה טבק	13
מה הנסתר שעוצר אותך?	תומר אוליצקי	14
להתחיל להקשיב לעצמי	שיראל ליבשטיין	19
התקדמי בקצב שלך	גלית קדר	22
הגיע הזמן לחיות רוחניות	יעל צור	23
ליצור את מציאות חייך	ענית מיכאל	26
על איזה תדר אתם?	מיכל פרלה קלנר	30
מסר מחיות הטוטם	יעל צור	33
להפוך מסר מהיקום לצעד מעשי	מיכל פרלה קלנר	35
7 ימים להטמעת הרגלים	יולנדה פרגר	37
3 קריסטלים שיעזרו לך לפרוץ את הדרך	יעל צור	40
אנרגייה החודש למזלות	אריה אסמן	42
אירוע קהילת השמש	רוית בניהו	44
בואו להכיר אותנו		45

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!



והפתעה גדולה!

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!

דבר העורכת / יעל צור

לא מספיק לדעת את הדרך, צריך גם לבחור ללכת בה.

נשמות יקרות ואהובות,

כמה פעמים בחיים חווינו רגע של הארה? קיבלנו מסר שנגע בדיוק במקום הנכון, קראנו משהו ששינה לנו את נקודת המבט, או הבנו פתאום משהו עמוק על עצמנו? ובאותו רגע הרגשנו שהכול עומד להשתנות. אבל אז הגיע יום חדש, השגרה חזרה, ואיתה גם ההרגלים, הפחדים ודפוסי החשיבה המוכרים. אז מה קרה לכל התובנות הנפלאות שלנו? האמת היא שהן לא נעלמו. הן פשוט מחכות שניתן להן מקום בחיים שלנו.

כי התפתחות רוחנית אמיתית לא מסתיימת ברגע שבו הבנו משהו חדש. היא מתחילה ברגע שבו אנחנו בוחרים לעשות איתו משהו.

אחרי חודשים שבהם עסקנו בהקשבה פנימית, בשפע, בשחרור וביכולת לקום מחדש, מהדורת נובמבר מזמינה אותנו לקחת את כל הידע שצברנו ולהפוך אותו לעשייה. לא צריך לשנות את כל החיים ביום אחד. לפעמים מספיקה נשימה אחת לפני תגובה, בחירה אחת אחרת, הרגל קטן חדש או רגע שבו אנחנו מצליחים לזהות מכשול ולהפוך אותו למדרגה.

במהדורה הזו מחכים לכם ידע, סיפורים, מסרים, תרגילים וכלים מעולמות הרוח וההתפתחות האישית. כל אחד מהם הוא הזדמנות לעצור, להתבונן ולבחור משהו קטן שאפשר לקחת אל החיים עצמם. וזו גם הסיבה שאני כל כך מאמינה בכוח של עשייה משותפת. המגזין הזה נוצר מתוך נתינה של אנשים שבוחרים לחלוק מהידע ומהניסיון שלהם, כדי שעוד נשמות יוכלו לצמוח ולהתפתח.

אני מזמינה אתכם לא רק לקרוא, אלא גם להתנסות, ליישם ולשתף את המגזין עם כל מי שיכול למצוא בו אור, תשובה או כלי להמשך הדרך.



האנרגיה החודשית / אריה אסמן

לצאת לדרך חדשה – הגיע הזמן לשינוי

חודש נובמבר 2026 מלווה בשני קלפים מהארקנה הגדולה:

קלף העולם – קלף מספר 21 ולצידו קלף הקיסרית – קלף מספר 3.

שני הקלפים האלה מביאים איתם מסר מעניין על סיום, התחדשות והיכולת לצאת לדרך חדשה.

קלף העולם אומר – השלמת פרק בחיים.

קלף הקיסרית אומר – עכשיו הגיע הזמן לתת למשהו חדש לצמוח.

לפעמים אנחנו מגיעים לנקודה בחיים שבה אנחנו מרגישים שמשהו כבר לא מתאים לנו כפי שהתאים בעבר. אולי זו עבודה שכבר אינה מספקת אותנו, קשר שהשתנה, דרך חשיבה שכבר לא משרתת אותנו, או פשוט תחושה פנימית שהגיע הזמן להתקדם.

לא תמיד אנחנו יודעים בדיוק לאן אנחנו רוצים להגיע, אבל אנחנו מתחילים להבין שאי אפשר להמשיך באותה הדרך ולצפות שהחיים ייראו אחרת.

וזה בדיוק המקום שבו מתחיל השינוי.

קלף העולם – לסיים פרק ולפתוח דלת חדשה

קלף העולם מסמל השלמה, סיום של תהליך והגעה לנקודה שבה אנחנו יכולים להביט לאחור ולהבין את הדרך שעברנו.

אבל חשוב לזכור: **סיום של פרק אחד אינו בהכרח סוף הדרך. לפעמים הוא דווקא תחילתו של הפרק הבא.**

תחשבו על אדם שעבד במשך שנים באותו מקום. הוא מכיר את העבודה, את האנשים ואת שגרת היום שלו. הכול מוכר ובטוח אבל בפנים מתחילה להתעורר תחושה שהוא רוצה משהו אחר.

אולי הוא רוצה ללמוד מקצוע חדש, לפתוח עסק משלו או פשוט לקום בבוקר עם תחושה של התלהבות וסקרנות.

הוא יכול להמשיך להגיד לעצמו שיום אחד יעשה את השינוי, אבל בינתיים הימים עוברים והחיים נשארים באותו המקום.

קלף העולם מזמין אותנו לבדוק אם הגיע הזמן להכיר בכך שתקופה מסוימת בחיינו השלימה את תפקידה.

האנרגיה החודשית / אריה אסמן

זה לא אומר שכל מה שהיה בעבר היה טעות. להפך, אנחנו יכולים לקחת איתנו את הניסיון, הידע וההבנות שצברנו ולהשתמש בהם כדי לבנות את השלב הבא בחיינו.
לא חייבים למחוק את העבר כדי להתחיל מחדש. צריך לדעת מה לקחת ממנו ומה הגיע הזמן להשאיר מאחור.

<u>קלף הקיסרית – לתת לשינוי לצמוח</u>
אם קלף העולם מדבר על השלמת פרק, קלף הקיסרית מזמין אותנו לחשוב על מה שאנחנו רוצים להצמיח בחיינו.
הקיסרית קשורה לצמיחה, להתפתחות, ליצירתיות ולטיפוח של דברים שיש להם פוטנציאל לגדול.
אבל צמיחה אינה מתרחשת רק מפני שאנחנו רוצים בה. היא דורשת מאיתנו לתת לה מקום, להשקיע בה ולטפל בה לאורך זמן.
אפשר לחשוב על אדם שרוצה לשנות את חייו. הוא חולם על זוגיות חדשה, על עיסוק שמעניין אותו, על מעבר למקום אחר או על אורח חיים שמתאים לו יותר.
החלום קיים, הרצון קיים, אבל כל עוד הוא נשאר רק במחשבה אז שום דבר אינו משתנה.
כדי שמשהו חדש יצמח, צריך להתחיל לעשות עבורו מקום בחיים.
לפעמים זה אומר ללמוד משהו חדש. לפעמים להכיר אנשים אחרים. לפעמים להעז לומר כן להזדמנות שלא היינו מעזים לקחת בעבר ולפעמים דווקא לומר לא למשהו שכבר אינו מתאים לנו.
קלף הקיסרית מזכיר לנו ששינוי אינו חייב להתרחש ביום אחד. אפשר להתחיל בצעד קטן, להעניק לו תשומת לב ולאפשר לו להתפתח בקצב הנכון.
רעיון חדש הוא כמו זרע. אם לא נשתול אותו ולא נטפל בו, נוכל להמשיך לחלום על הפרי אבל הפרי לא יגיע.

האנרגיה החודשית / אריה אסמן

למה לפעמים כל כך קשה לנו להשתנות?

אם שינוי יכול להביא איתו הזדמנויות חדשות אז מדוע אנחנו נשארים לפעמים במקומות שכבר אינם טובים לנו?

התשובה פשוטה למדי. המוכר מעניק לנו תחושת ביטחון, גם כשהוא כבר לא מתאים לנו.

אנחנו יודעים למה לצפות, מכירים את הכללים ויודעים פחות או יותר איך ייראה היום הבא.

לעומת זאת, הדרך החדשה אינה מוכרת. אין לנו תמיד תשובות, אין הבטחה שהכול יצליח ולעיתים אנחנו חוששים שנעשה צעד ואז נגלה שטעינו.

לכן אנחנו אומרים לעצמנו: "עוד קצת סבלנות." "עכשיו זה לא הזמן."

"כשאהיה בטוח, אעשה את השינוי."

אלא תשובות לעצמנו כדי לחכות לרגע שבו כבר לא נפחד.

אבל האם הרגע הזה באמת מגיע?

לא פעם, הביטחון אינו מגיע לפני שאנחנו יוצאים לדרך. הוא נבנה דווקא תוך כדי התנועה, כאשר אנחנו מנסים, לומדים, מתקנים ומגלים שאנחנו מסוגלים להתמודד גם עם דברים שלא הכרנו קודם.

אין צורך לקפוץ אל הלא נודע בלי לחשוב. אפשר לתכנן, לבדוק את האפשרויות ולהתקדם באחריות.

אבל כדאי לשים לב להבדל בין הכנה אמיתית לקראת שינוי לבין דחייה בלתי פוסקת שלו.

לפעמים אנחנו לא צריכים לחכות שהפחד ייעלם. אנחנו צריכים להחליט שהוא לא ינהל את הבחירות שלנו.

השינוי מתחיל הרבה לפני שרואים תוצאות

כשאנחנו חושבים על שינוי בחיים, אנחנו בדרך כלל מדמיינים את התוצאה: עבודה חדשה, זוגיות אחרת, בית חדש או תחושה שאנחנו סוף־סוף במקום הנכון.

אבל לפני שרואים את התוצאה, מתרחש תהליך פנימי.

אנחנו מתחילים לחשוב אחרת, להבין מה באמת חשוב לנו ולשאול את עצמנו אם הדרך שבה אנחנו חיים מתאימה למי שאנחנו היום.

האנרגיה החודשית / אריה אסמן

אדם יכול להישאר באותו הבית, באותה העבודה ובאותה הסביבה ובכל זאת להתחיל שינוי משמעותי בדרך שבה הוא מתייחס לעצמו ולאחרים.
ומצד שני אדם יכול לשנות את מקום העבודה, לעבור דירה או להחליף סביבה, אבל לקחת איתו את אותם הרגלים ואת אותן תגובות שהקשו עליו בעבר.
לכן שינוי חיצוני אינו תמיד שינוי פנימי ושינוי פנימי אינו תמיד מחייב מהפכה חיצונית.
השאלה היא לא רק מה אנחנו רוצים לשנות בחיים, אלא גם מה אנחנו מוכנים לשנות בעצמנו כדי שהחיים ייראו אחרת.
כאן נפגשים שוב קלף העולם וקלף הקיסרית.
קלף העולם מזמין אותנו ללמוד מהדרך שעברנו וקלף הקיסרית מזכיר לנו שיש לנו אפשרות לטפח דרך חדשה מתוך ההבנות האלה.

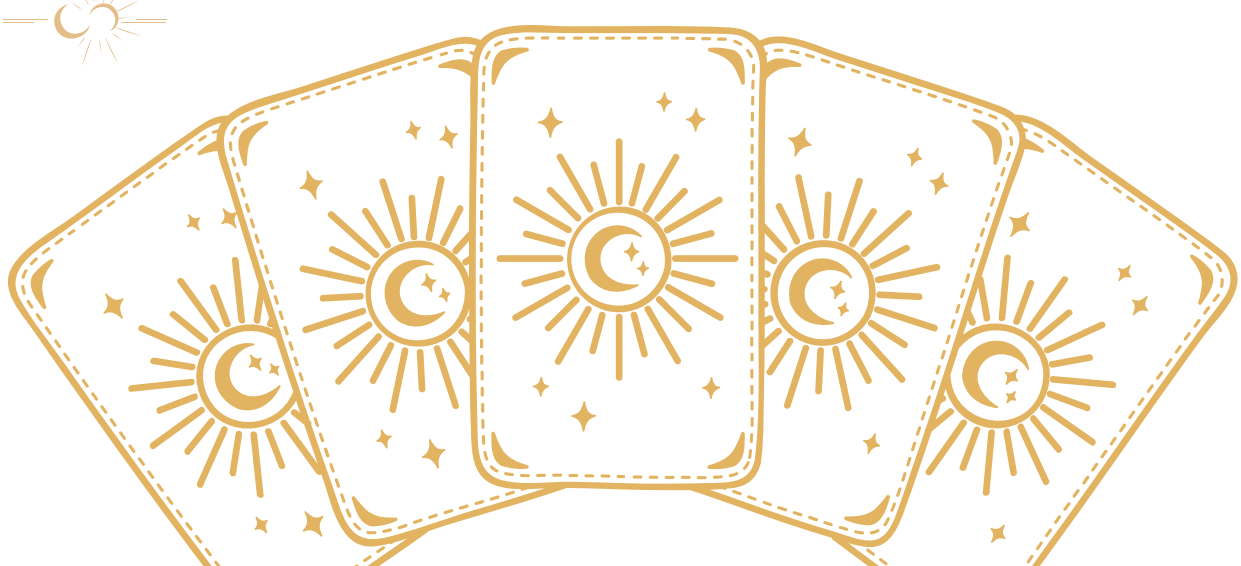
<u>לא חייבים לדעת את כל הדרך מראש</u>
אחת הסיבות לכך שאנחנו מתקשים לצאת לדרך חדשה היא הרצון לדעת מראש איך הכול יסתיים.
אנחנו רוצים להיות בטוחים שבחרנו נכון, שההחלטה תצליח ושלא נתחרט בהמשך.
אבל בחיים אין לנו תמיד את האפשרות לדעת את כל התשובות לפני שאנחנו מתחילים.
לפעמים אנחנו צריכים לעשות צעד ראשון כדי לגלות את הצעד השני.
תחשבו על אדם שמחליט ללמוד תחום חדש. בתחילת הדרך הוא עדיין לא יודע אם יעסוק בו בעתיד, אם יצליח או אם יגלה שזה בכלל מתאים לו.
אבל עצם הלמידה פותחת בפניו אפשרויות שלא היו קיימות קודם.
כך גם בחיים. לא כל צעד חייב להבטיח את התוצאה הסופית. לפעמים מספיק שהוא יאפשר לנו להתקדם, ללמוד ולהבין טוב יותר מה נכון עבורנו.
דרך חדשה אינה דורשת מאיתנו לדעת הכול מראש.
היא דורשת מאיתנו להיות מוכנים ללמוד תוך כדי הליכה.



האנרגיה החודשית / אריה אסמן

המסר לחודש נובמבר

נובמבר מזמין אותנו לבדוק היכן בחיינו הגיע הזמן לסיים פרק והיכן אנחנו מוכנים להתחיל משהו חדש.
אולי יש חלום שדחינו במשך שנים. אולי יש החלטה שאנחנו מסתובבים סביבה כבר זמן רב. אולי אנחנו מרגישים שהגיע הזמן לצאת מאזור הנוחות ולתת לעצמנו הזדמנות אחרת.
אין צורך לשנות הכול בבת אחת ואין צורך לקבל החלטות מתוך לחץ.
אפשר להתחיל בשאלה אחת פשוטה והיא...
אם לא הייתי חושש מהשינוי, מה הייתי רוצה לעשות אחרת בחיי?
התשובה לא בהכרח תיתן לנו את כל הפתרונות, אבל היא עשויה להצביע על המקום שממנו כדאי להתחיל.
קלף העולם מזכיר לנו לכבד את הדרך שעברנו, להבין מה למדנו ולהסכים לסיים פרקים שכבר השלימו את תפקידם.
קלף הקיסרית מזכיר לנו שלאחר שפינינו מקום, אנחנו יכולים להתחיל לטפח משהו חדש.
ואולי זה המסר החשוב ביותר של נובמבר: לא כל סיום הוא אובדן ולא כל התחלה מחייבת לדעת מראש לאן נגיע.
לפעמים אנחנו צריכים פשוט להפסיק להחזיק במה שכבר אינו מתאים לנו ולתת לעצמנו הזדמנות לגלות מה עוד אפשרי.
החיים לא תמיד מבקשים מאיתנו להתחיל מחדש. לפעמים הם רק מבקשים מאיתנו להמשיך בדרך חדשה, עם כל מה שכבר למדנו.
שיהיה לכולנו חודש של אומץ, צמיחה והתחלות חדשות.



תקיעות בהתפתחות הרוחנית / אורנה בן שושן

מה עושים כשהמסע הרוחני מרגיש כמו צעידה במקום?

תרגלתם מדיטציה, קראתם את כל הספרים, ובכל זאת – המשבר הראשון של השבוע הפיל אתכם בחזרה לקרשים. האם זה אומר שמשהו בכם נכשל? ומה לעשות כאשר ההתפתחות הרוחנית שלכם נתקעת ואתם לא מרגישים שום שינוי?

מכיוון שחלק מתהליך הצמיחה כרוך בהתרחבות התודעה ותובנות חדשות לגבי החיים, ניתן להשוות את התקיעות הזו לצעידה במקום אצל תלמיד בבית הספר. התלמיד התקוע מאבד ריכוז, מתקשה להבין את החומר ולזכור את מה שלמד, ולכן נכשל בבחינות. בדומה לתלמידים, גם אנחנו, אלה שנוקטים פעולות יזומות להתפתחות רוחנית, עלולים להיכנס למצב של תקיעות, ולכן אינינו מצטיינים במבחני החיים.

<u>איך נדע שאנחנו תקועים במקום?</u>

כאשר אנחנו מזדעזעים בקלות מכל אירוע מאתגר שקורה לנו, שהחיים פשוט מבהילים אותנו, כל משבר ממוטט אותנו, קשה לנו להכיל את המציאות הארצית הקשה, לתפקד במצבי משבר, ואנחנו נכנסים ללחץ ומאבדים את שלוות הנפש. זה הסימן שלנו!

וכמו שתלמיד בית הספר זקוק לתגבור בהבנת החומר ושינון אינטנסיבי יותר של מה שנלמד, ואז יש לו סיכוי גבוה יותר לפריצת דרך. ועונשים וריתוק בבית הספר לא ישפרו את המוטיבציה והיכולות שלו.גם אצלנו, אלה ההולכים במסלול הרוחני, לא תעזור אכזבה והענשה עצמית כאשר אנו נתקעים.

כדי לשמר את מה שלמדנו לאורך המסלול שכבר עברנו, אנו צריכים לזכור וליישם מספר עקרונות בסיסיים בחיי היום יום שלנו.

ישנן כמה הצהרות מפתח בסיסיות, שאם נשנן אותן באופן קבוע, נשמור על ראיית מציאות רחבה ולא נילחץ או נפתח תגובה רגשית כואבת לאירועי החיים. המשפטים האלה יעזרו לכם לפתח עמוד שדרה רוחני יציב.

תקיעות בהתפתחות הרוחנית / אורנה בן שושן

את ההצהרות האלה מומלץ להעתיק בכתב ידכם על דף נקי, ולתלות על המקרר או במקום אחר בבית בו אתם מבלים את מרבית זמנכם. אתם יכולים להוסיף רעיונות משלכם, הצהרות חיוביות שיעזרו לכם בזמני מצוקה ומשבר, כשאתם שוכחים מי אתם באמת.

- כל מה שקורה לי הוא לטובתי הגבוהה ביותר, גם אם אני לא מבינה את זה עכשיו.
- הבורא מנהל את חיי בהשגחה פרטית מושלמת ומדויקת. אני תמיד נתמכת מלמעלה.
- כל מצב, מפגש ואירוע שאני חווה - מגיע בדיוק בזמן הנכון ובמינון המדויק שנשמתי זקוקה לו כדי להתפתח.
- הבורא לא מעניש אותי, והדרמה הזו נועדה לבנות בי כלים חדשים לצמיחה.
- גם אם נלקח ממני משהו, איך אני יכולה לעזור, מה אני יכולה לתת?
- השפע קיים סביבי, אני רק צריכה לנקות את הערוצים שלי כדי לקבל אותו.
- אינני מנהלת את העולם, אין לי שליטה במה שקורה, גם אם דברים מתעכבים או משתבשים, אבל יש לי הזדמנות לצמוח מהמשבר הזה.
- אני שותפה מלאה בהתנהלות מחשבת הבריאה.
- מה שקורה לי הוא חלק קטן מתהליך גדול יותר.
- העולם הוא מקום של צמיחה משותפת, גם עבורי וגם עבור המתנגדים/האוייבים/היריבים שלי.
- אני לא נופלת לייאוש או פסימיות, כי הם מגיעים מהראייה החלקית והמוגבלת של האגו שלי.
- אני חיה בזרימה עם היקום ולא נלחמת בנסיבות שאין לי שליטה עליהן.
- כל אדם בחיי שמנסה לפגוע בי, לצער אותי ולאתגר אותי, הוא שליח חובה שהגיע אלי כדי לעזור לי ללמוד את עצמי ולהתעלות מבחינה רוחנית.
- אינני מגנה או שופטת אחרים גם אם הם פועלים בדרך שונה משלי, כי בכל נשמה קיים פוטנציאל להתעלות. בכל אדם קיים ניצוץ אלוהי.
- אני אהובה כפי שאני, גם עם הטעויות שלי, והכישלונות הם הזדמנויות ללמידה.
- אני מכירה בייעוד שלי ובתפקיד המיוחד שלי בעולם.

תקיעות בהתפתחות הרוחנית / אורנה בן שושן

ודבר אחרון שכדאי לזכור:
תקיעות ועיכובים בהתפתחות הרוחנית שלנו הם חלק מובנה במסלול.
כל שלב שאתם נמצאים בו הוא מושלם ומדויק עבורכם, גם הנפילות ורגעים של איבוד אמונה.
אם אתם נמצאים במצב כזה, זהו השלב הנכון ביותר עבורכם לרגע זה.
קומו, נקו את הבוץ מהבגדים, תרגלו מדיטציה עמוקה, קחו סדנה מעצימה, קראו ספר שייתן לכם השראה, ואתם בחזרה על המסלול.

זוהי ההזדמנות שלי להציע לכם משהו חזק לקריאה:
השנה כתבתי והוצאתי לאור ספר חדש: "האור תמיד קיים".
זהו ספר חובה לכל מי שמבקש להבין את הדרמות והאתגרים בחייו. הספר נכתב בהשראת הפילוסופיה הקבלית, ומעניק לכם הדרכה רוחנית שתשנה את תפיסת הסבל בחייכם.
בשפה פשוטה ובהירה ובגובה העיניים, ועם הרבה דוגמאות מהחיים ותרגולים מעשיים, תוכלו לעשות את המעבר מתפיסה של קורבנות, חוסר אונים ודריכה במקום - להבנת חוקי המשחק של הבריאה והיישום שלהם בחיי היום-יום.

אתם מוזמנים לקרוא את הפרק הראשון
לקריאה לחצו כאן



הדרך לפרוץ מחסומים / אודליה טבק

מה אם הדבר שאנחנו קוראים לו מחסום הוא דווקא המקום שממנו צריך להתחיל?

יש מחסומים שאנחנו מבלים שנים בניסיון לעקוף.
הפחד להיכשל. החשש שלא נהיה מספיק טובים. הקול שמזכיר לנו את כל הפעמים שבהן ניסינו ולא הצלחנו....
אנחנו מנסים להתגבר, לשכנע את עצמנו, להיות חזקים יותר מהפחד.
אבל אני רוצה להציע אפשרות אחרת.

אולי לא כל מחסום נועד שנילחם בו. אולי יש מחסומים שמבקשים שנעצור ונבין מה הם מנסים למנוע מאיתנו להרגיש.

כי לפעמים, מאחורי הפחד להיכשל, מסתתרת בושה ישנה. מאחורי הצורך לשלוט, מסתתר קושי לתת אמון. ומאחורי ההימנעות, יש אולי חלק בתוכנו שכבר למד בדרך כואבת שלא כדאי להסתכן.
וכשאנחנו מזהים את מה שנמצא שם, משהו משתנה.

המחסום מפסיק להיות רק קיר שעומד מולנו, והופך למקום שאפשר להתחיל ממנו תנועה חדשה.
לא ביום אחד. לא בבוח. בצעדים קטנים, מתוך הבנה עמוקה יותר של עצמנו.

בעבודתי כמטפלת, אני פוגשת שוב ושוב את החשיבות של המרחב הזה: מקום שבו לא צריך להסתיר את הפחד או להעמיד פנים שהוא איננו.
בריברסינג, דרך הנשימה וההקשבה לגוף, אפשר להתקרב בעדינות לחוויות ולרגשות שמבקשים מקום, בקצב שמתאים לאדם.

לא כל מה שעוצר אותנו צריך עוד כוח כדי לעבור אותו. לפעמים צריך אומץ להפסיק לברוח ממנו ומשם, אולי בפעם הראשונה, מתחילה בחירה אמיתית.

מה הדבר הנסתר שעוצר אותך? תוכן אוליצקי

ומה אם הדבר שעוצר אותנו הוא תנאי שאנחנו אפילו לא יודעים שהצבנו לעצמנו?

הרבה פעמים אנחנו מסתובבים בעולם עם תנאים.

אם אצליח, אז לא יהיה לי זמן לעצמי.

אם אתאהב, אז אולי אפגע.

אם ארוויח הרבה כסף, אז אולי אאבד את החברים שלי.

אם אעשה שינוי, אז מי יודע מה יקרה?

ברוב המקרים, אנחנו אפילו לא שמים לב לתנאים האלה. חלקם מלווים אותנו שנים, לפעמים בלי שנדע מאיפה הגיעו. ובכל זאת, הם מנהלים אותנו. את הבחירות שלנו, את מערכות היחסים שלנו, את הדברים שאנחנו מעזים לעשות, ובעיקר את אלה שלא.

ומה שמעניין הוא שלפעמים אנחנו כל כך מאמינים בסיפור הזה, עד שאנחנו כבר לא מבחינים שהוא סיפור.

אני רוצה להזמין אתכם למסע קטן. שלוש שאלות מתוך שלושה קלפים.

לא צריך לדעת שום דבר מראש. רק קצת סקרנות ונכונות לפגוש את עצמנו.



מה הדבר הנסתר שעוצר אותך? תוסר אוליצקי:



1. סיפור | איזה תנאי מנהל אותי?

תחשבו לרגע על התנאי הזה. על אותו "אם–אז" שמופיע בחיים שוב ושוב.
אולי התנאי הוא שאם נצליח - נאבד משהו יקר.
אולי אם נפתח את הלב - ניפגע.
אולי אם נעז לעשות משהו חדש - נגלה שאנחנו לא טובים מספיק.

אנחנו לא בהכרח בוחרים בתנאי הזה באופן מודע. לפעמים הוא פשוט שם, מאחורי הקלעים, ומחליט בשבילנו.
ועכשיו אני מזמין אתכם להתנסות במשהו קטן. אני קורא לו מיקרו - התאוררות. הוא לוקח אותנו להעמיק בשאלה ששאלנו.

- מהו התנאי שלי? נסו לנסח אותו במשפט אחד: "אם אני... אז..."
- איך התנאי הזה מנהל את חיי היום? מה אני עושה או נמנע מלעשות בגללו?
- איך אני מאמין שאנשים אחרים רואים אותי כשאני חי עם התנאי הזה? אולי הם אפילו ניסו לומר לי משהו שלא רציתי לשמוע?
- ועכשיו השאלה המעניינת: מי אהיה ואיך ייראו חיי בלי התנאי הזה?

אפשר להישאר רגע עם השאלה האחרונה.
אולי פתאום משהו מתבהר. אולי מתגלה אפשרות שלא ראינו קודם.

ואז, אחרי שאנחנו מעזים להתבונן בזה, מגיע רגע חדש.
ברגע הזה, אנחנו מעזים לעשות משהו נוסף.

מה הדבר הנסתר שעוצר אותך? תוכר אוליצקי



2. מים | ומה אם פשוט נקפוץ?
לאן הגיע הזמן שלך לקפוץ
בלי לדעת מה העומק?

מכירים את הרגע הזה שעומדים על המקפצה?
כבר הגענו עד אליה. אנחנו רוצים לקפוץ.
אולי אפילו החלטנו. אבל אז מתחילות השאלות.
מה אם המים עמוקים מדי? מה אם הם קרים?
מה אם לא אצליח לשחות? מה אם אתחרט?
ופתאום אנחנו שוב עומדים על המקפצה.
חושבים, מתלבטים, מתייעצים, מחכים.
ולפעמים עוברים ימים, חודשים ואפילו שנים.
לא תמיד אפשר לדעת מה יקרה כשנקפוץ. יכול להיות שיהיה קשה. יכול להיות שנצטרך ללמוד לשחות אחרת. יכול להיות שנגלה דברים שלא צפינו. אבל יכול להיות גם שמשהו חדש ייפתח.

אני אוהב את הרעיון של "נעשה ונשמע". לפעמים רק אחרי שאנחנו עושים, אנחנו יכולים באמת להבין מה היה שם.
ואז, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו עוד כמה שאלות:

- מהי הקפיצה שאני עומד מולה עכשיו בחיים?
- איך נראים חיי כשאני ממשיך לעמוד על המקפצה ולא קופץ? מה אני מרגיש שם?
- איך אני מאמין שאחרים רואים אותי כשאני שוב ושוב עומד במקום? והאם אני באמת יודע מה הם חושבים?
- ומי אהיה אחרי שאקפוץ? איך ארגיש? מה עשוי להתאפשר לי שלא היה אפשרי קודם?

לא כל קפיצה חייבת להיות גדולה, ולא כל סיכון נבון לקחת. לפעמים הקפיצה היא רק שיחה שלא העזנו לקיים, החלטה קטנה או ניסיון ראשון. אבל משהו משתנה כשאנחנו מפסיקים רק לדמיין ומתחילים לפגוש את החיים עצמם.
ואז, אחרי הקפיצה, עשוי לקרות דבר מעניין.
אנחנו מגלים מקום חדש לעמוד בו. לצאת ממנו.

מה הדבר הנסתר שעוצר אותך? תוסר אוליצקי



3. בית | המקום שממנו יוצאים לעולם

מה בך כבר מוכן לצאת לעולם?
כשאני מדבר על בית, אני לא מתכוון דווקא
לבית עם קירות, חלונות ודלת.
אני מדבר על הבית הפנימי שלנו.
המקום שבו אפשר להרגיש יציבות, שייכות
וביטחון בעצמנו.
אולי עברנו דרך לא פשוטה. אולי קפצנו למים,
שחינו, התמודדנו, גילינו משהו חדש.
ועכשיו אנחנו עומדים במקום אחר.
לפעמים אנחנו עדיין ממשיכים להתכונן. ללמוד עוד קצת, לסדר עוד משהו,
לחכות שנהיה מוכנים לגמרי. אבל אולי אנחנו כבר מוכנים?
כי הבית, בעיניי, הוא לא המקום שאליו אנחנו מנסים להגיע.
הבית הוא המקום שממנו אנחנו יכולים לצאת לעולם.
לצאת לפגוש אנשים. ליצור קשרים. להביא את עצמנו. לפגוש גם את המציאות
וגם את עצמנו בדרך חדשה.

לפני שנרגיש את הבית, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו:

- מה בי כבר מוכן לצאת לעולם?
- איך אני מרגיש כשאני ממשיך להתכונן ולא מאפשר לעצמי לצאת?
- איך אני מאמין שאחרים רואים אותי כשאני עדיין מחכה לרגע הנכון?
- ומי אהיה כשאסכים לצאת לעולם עם מה שכבר קיים בי? איך ארגיש שם?

אולי נגלה שלא צריך להיות מושלמים כדי לצאת. שאפשר לצאת גם עם שאלות,
גם עם ספקות,
וגם עם דברים שעוד לא סיימנו להבין.
כי הבית שלנו כבר נמצא בתוכנו.

מה הדבר הנסתר שעוצר אותך? תוכן אוליצקי

אז מה בעצם עשינו כאן?
יצאנו למסע קטן של התאוררות.

התחלנו בסיפור שמנהל אותנו, לפעמים בלי שנבחין בו. המשכנו אל המקפצה, אל האפשרות לעשות משהו אחר גם בלי לדעת בדיוק מה יקרה. ומשם הגענו אל הבית הפנימי, המקום שממנו אפשר לצאת ולפגוש את העולם.
שלושה קלפים. שלוש שאלות. ושלושה מסעות קטנים בתוך מסע אחד.

זוהי טעימה מדרך ההתאוררות (ReBeing), דרך שפיתחתי ומבוססת על שאלות, הקשבה וגילוי.
יצרתי 54 קלפי התאוררות, המחולקים לעשרה שערים ולשלושה שדות. כל קלף מזמין אותנו לפגוש משהו בחיינו.
לפעמים קלף אחד מספיק כדי לגלות משהו חדש, לפעמים כמה קלפים יוצרים יחד מסע עמוק יותר.
הכי עמוק הוא לחוות את המסע המלא – מסע בן 54 שאלות בו אני או מנחה מטעמי שואל את השאלות.

בכל קלף אפשר לעבור תהליך קצר של התבוננות: לפגוש את השאלה, לראות איך היא נוכחת בחיים, להתבונן גם במבט שאנחנו מייחסים לאחרים, ולגלות מי אנחנו יכולים להיות כשמשהו משתנה.
כי לא תמיד צריך לשנות את כל החיים כדי להתחיל לחיות אחרת.
לפעמים כל מה שצריך הוא לשים לב.

54 קלפים. 54 שאלות. התשובות הן שלכם.
בואו להתנסות במסע נוסף בקלפים

לבחירת קלף ויציאה למסע לחצו כאן

להתחיל להקשיב לעצמי / שיריאל ליבשטיין

אני יודעת מה נכון לי. אז למה אני לא מקשיבה לעצמי?
הבוקר חוויתי משהו מעניין בסדנת נשימה.
כשהייתי ממוקדת במחשבות שלי, הייתי עסוקה בזמן שעובר, בתחושות הגוף ובשאלה כמה עוד אוכל להחזיק את הנשימה. ואכן, לא החזקתי מעמד.
ואז, בתרגול הבא, שיניתי את נקודת החיבור.
עזבתי במודע את המיקוד בראש ועברתי להתמקד באזור הסמכות הפנימית שלי, בבטן התחתונה.
פתאום ראיתי את עצמי שוכבת ותחושת רגיעה התפשטה בכל הגוף.
זה לא היה הגיוני, כי עצרתי את הנשימה, אבל זה הרגיש הכי אפשרי, כי היה לי ברור שמהמקום הזה הכול אפשרי.
מה שהיה מיוחד הוא שהייתי מודעת למה שקורה בגוף, וכמו ליוויתי אותו מנקודת מבט של הנשמה. חוויית הזמן והמאמץ השתנתה, ולפתע שמעתי את המדריכה אומרת: "עברה דקה וחצי. מי עוד ממשיך לעצור נשימה? שירים יד."

מה שהיה חזק עבורי, מעבר למשך עצירת הנשימה, היה ההזכרות שאני יכולה לשנות את היחסים שלי עם מערכת ההישרדות ולהחליף את הנהג תוך כדי התרגול.

בסיום הסדנה הייתה אפשרות לטבול באמבטיית קרח. בן הזוג שלי בחר להיכנס, אבל כשנשארתי מחוברת לסמכות הפנימית שלי, גיליתי שאין בי רצון להיכנס. עצרתי לבדוק אם זה הפחד שמונע ממני להתנסות, והבנתי שלא ומה שהפתיע אותי היה השקט שנכח בי.
מצאתי את עצמי מתבוננת בו שוב ושוב, מופתעת מכך שלא הייתה בי שום ביקורת על הבחירה שלי, שום השוואה לאחרים שבחרו להיכנס, ואפילו לא תחושת החמצה.
כאילו באותו רגע פשוט ידעתי את עצמי.

להתחיל להקשיב לעצמי / שיריאל ליבשטיין

ואתם? כמה פעמים ידעתם עמוק בפנים מה נכון, ובכל זאת לא הצלחתם להקשיב לזה?

אולי כי בחרתם באוטומט ההישרדותי, במה שמצופה, במה שהיה נראה הגיוני, במה שאחרים חשבו שנכון, או במה שהרגיש הכי בטוח ומובר.
ובדרך התרחקתם מהידיעה הפנימית.

במשך שנים אני חוקרת את הפער בין מי שאנחנו יודעים שאנחנו יכולים להיות לבין החיים שאנחנו מצליחים לחיות בפועל ומה מגשר עליו.
ואולי אחד הדברים המרכזיים שמחזיקים את הפער הזה הוא לא שאנחנו לא יודעים, אלא שאנחנו מתקשים לסמוך על מה שאנחנו כבר יודעים.
אנחנו רוצים לדעת שאנחנו בכיוון הנכון, שלא טעינו ושנוכל להתמודד עם ההשלכות של הבחירה שלנו.
וזה כל כך אנושי.

מערכת ההישרדות שלנו מעדיפה את המוכר על פני הלא־ידוע, גם כשהמוכר כבר לא משרת אותנו. וכך אנחנו יכולים להרגיש עמוק בפנים מה נכון לנו, ובכל זאת להמשיך לחפש אישור מבחוץ.
עוד מחשבה. עוד ניתוח. עוד התייעצות. עוד ניסיון לקבל הבטחה שהבחירה שלנו נכונה.
אבל שום כמות של מידע לא יכולה להבטיח לנו מה יקרה. כי לדעת מה נכון לנו ולסמוך על עצמנו מספיק כדי לבחור בהתאם לידיעה הזאת, הם שני דברים שונים.
בעבודה שלי אני פוגשת שוב ושוב אנשים שכבר עשו דרך משמעותית. הם מודעים לדפוסים שלהם, מבינים מאיפה הגיעו הפחדים ויודעים מה היו רוצים לשנות ובכל זאת, עדיין קיים פער בין הידיעה לבין החיים שהם מצליחים לחיות בפועל.

להתחיל להקשיב לעצמי / שיריאל ליבשטיין

כי מה שחסר הוא לא בהכרח עוד הבנה, אלא הגשר אל הסמכות הפנימית, זה שמאפשר לנו להשאר בנוכחות גם כשיש פחד. כי כשאנחנו מצליחים לפגוש את עצמנו על הגשר מבלי להתערבב עם המערכת ההישרדותית שוב ושוב המערכת לומדת לסמוך. ובאן קורה משהו משמעותי.
אנחנו מפסיקים להלחם במציאות ומתחילים לשים לב מאיפה אנחנו בוחרים.
לפעמים הבחירה המדויקת תהיה לעשות צעד שלא העזנו לעשות קודם.
ולפעמים היא תהיה דווקא לומר "לא", גם כשכולם מסביב אומרים "כן".
אנחנו לא צריכים לדעת בוודאות מה יקרה כדי לבחור במה שנכון לנו.
אנחנו צריכים ללמוד להישאר מחוברים אל המהות הפנימית שלנו גם כשהפחד מתעורר, להקשיב לעצמנו ולפתח את הביטחון שנוכל לפגוש את החיים מבלי לאבד את עצמנו. כי בסופו של דבר, הפער בין הידיעה הפנימית לבין החיים שאנחנו חיים לא נסגר כשאנחנו יודעים יותר. הוא נסגר כשאנחנו מתחילים להקשיב למה שאנחנו כבר יודעים, ולבחור בהתאם.

רגע להתבוננות
חשבו על בחירה שמעסיקה אתכם כרגע. אולי אתם יודעים מה נכון לכם, אבל עדיין מחפשים אישור, סימן או הבטחה שלא תטעו.
שאלו את עצמכם:
האם אני מקשיב למה שנכון לי, או למה שאני חושש שיקרה אם אבחר אחרת? האם אני בוחר מתוך חיבור לעצמי, או מתוך הצורך לעמוד בציפיות, להימנע מפגיעה או להרגיש בטוח?
עכשיו שימו לב איפה השיח הזה מתנהל בגוף. העבירו במודע את המיקוד שלכם למקום אחר בגוף ונשמו לשם כמה רגעים.

<u>ומתוך המקום הזה שאלו:</u>
אם לא הייתי צריך להוכיח דבר לאיש, וגם לא לקבל הבטחה שהתוצאה תהיה כפי שאני רוצה – במה הייתי בוחר/ת עכשיו?

<u>מה הלב שלך יודע עכשיו? לחצי כאן והמסר המדויק לך יופיע.</u>

התקדמי בקצב שלך / גלית קדר
מתוך הספר - "שירים וסיפורים מרפאים"



התקדמי בקצב שלך

העולם עומד מלכת,

התקדמי בקצב שלך

כי אין לך לאן ללכת.

זה שלך, זה פנימי, ייחודי.

כל אחד עם מחוד נשמתי

מדויק ועמוק הוא נמצא,

רק הקשיבי בשקט –

הוא יקרא

ויזוז רק בקצב מתאים

בלי הקשר לנמצא מסביב.

רק הקשיבי, עכשיו זה קורה,

זה שלך, מדויק ונראה.

זה נמצא עמוק שם בפנים

מחכה לך לשוב להפעיל

את אותו הכפתור שיניע

את הזמן שלך, שהוא זה שמניע

את כוחות החיים, התבונה.

ברוך שובך מבורכת ויפה.

לעוד שירים וסיפורים מרפאים

לחצו באן

הגיע הזמן לחיות את הרוחניות שלנו! / יעל צור

3 כלים פשוטים שיהפכו את ההתפתחות הרוחנית לחלק מחיי היומיום

כמה פעמים קראתם ספר, השתתפתם בסדנה, קיבלתם מסר מרגש או חוויתם תובנה עמוקה, הרגשתם שמשהו בתוככם השתנה, אבל כעבור כמה ימים חזרתם בדיוק לאותם הרגלים, מחשבות ותגובות?
אנחנו חיים בעולם שמציע לנו אינסוף ידע רוחני. אנחנו לומדים על תדרים, זימון מציאות, חוקי היקום, מודעות, נשמה והתפתחות אישית.
אבל יש משהו שלפעמים אנחנו שוכחים בדרך:
ידע רוחני שלא הופך לפעולה נשאר רק ידע.

אני מאמינה שהתפתחות רוחנית אמיתית לא מתרחשת רק בזמן מדיטציה, טיפול או סדנה. היא מתרחשת דווקא ברגעים הקטנים של החיים.
כשמישהו מכעיס אותנו, כשמשהו משתבש, כשאנחנו עומדים מול בחירה או כשאנחנו מזהים שהגבנו שוב מתוך דפוס ישן.

<u>אז איך הופכים את כל הידע הנפלא הזה לדרך חיים?</u>

<u>1. צעדים קטנים יוצרים קפיצות דרך גדולות</u>

כשאנחנו מבינים משהו חדש, יש לנו נטייה לרצות לשנות הכול בבת אחת. את המחשבות, ההרגלים, התגובות ואפילו את כל מסלול החיים שלנו. אבל קפיצה גדולה מדי, לפני שבנינו בסיס יציב, עלולה דווקא להכשיל אותנו. במקום להחליט שמעכשיו נהיה רגועים תמיד, נתחיל בנשימה אחת לפני תגובה. במקום להבטיח לעצמנו מדיטציה של שעה בבל בוקר, נתחיל בחמש דקות. במקום לנסות לשנות דפוס של שנים ביום אחד, נזהה פעם אחת שבה הצלחנו לבחור אחרת.
קפיצת דרך אמיתית לא תמיד מתחילה בצעד גדול. לפעמים היא מתחילה בצעד קטן שאנחנו מסוגלים להתמיד בו.

הגיע הזמן לחיות את הרוחניות שלנו! / יעל צור

2. ליצור תזכורת פיזית להתפתחות הפנימית

זה אחד הכלים הפשוטים והאהובים עליי!
בחרו חפץ קטן שתוכלו להרגיש על הגוף במהלך היום. צמיד, טבעת, גומייה רפויה או כל דבר אחר שמורגש מעט ושונה מהרגיל, אבל לא מכאיב או מגביל. המטרה היא שהתחושה תמשוך מדי פעם את תשומת הלב שלכם ותחזיר אתכם לעבודה הפנימית שבחרתם לעשות.
נניח שהחלטתם לעבוד השבוע על סבלנות. בכל פעם שתבחינו בחפץ, עצרו ושאלו: האם אני פועלת עכשיו מתוך סבלנות? האם אני מגיבה באופן אוטומטי או בוחרת כיצד להגיב?
או אם בחרתם לעבוד על תודעת שפע, שאלו: האם אני מתמקדת עכשיו במה שחסר, או מצליחה לראות גם את מה שכבר קיים?
כך אנחנו הופכים את הגוף לתזכורת קטנה שחוזרת לאורך היום ומאפשרת לנו לכוון מחדש את המודעות. בלי להילחם בעצמנו. בלי ביקורת. פשוט להיזכר ולבחור מחדש.

3. להפוך כל מכשול למדרגה

ומה קורה כשמשהו משתבש? רובנו מגיבים מיד בהתנגדות. למה זה קורה לי? למה דווקא עכשיו? למה שום דבר לא מסתדר? אבל אני מזמינה אתכם להתבונן על מכשולים מזווית אחרת.
מה אם המכשול אינו רק משהו שעוצר אותנו, אלא גם הזדמנות להבין משהו שעדיין לא ראינו?
לפעמים הוא חושף פחד שלא ידענו שקיים. לפעמים הוא מצביע על גבול שאנחנו צריכים להציב, על דפוס שחוזר או על דרך שכבר אינה מתאימה לנו.
במקום להילחם מיד במכשול, אפשר לעצור ולשאול:

- מה המצב הזה מעורר בתוכי?
- איזה דפוס או אמונה הוא חושף?
- מה אני יכולה ללמוד ממנו?
- איזה צעד חדש יתאפשר לי בעקבות ההבנה הזאת?

הגיע הזמן לחיות את הרוחניות שלנו! / יעל צור

זה לא אומר שכל קושי מגיע כדי ללמד אותנו שיעור, ובוודאי שלא צריך להצדיק כאב או פגיעה. אבל כשאנחנו מצליחים למצוא בתוך הקושי הבנה חדשה, אנחנו יכולים להפוך אותה למדרגה בדרך שלנו.

אז איך מתחילים?

אני מזמינה אתכם לבחור כבר היום דבר אחד בלבד שאתם רוצים לשנות בחייכם. לא עשרה דברים. אחד.
בחרו פעולה קטנה שתוכלו לבצע, מצאו תזכורת שתעזור לכם לחזור אליה במהלך היום, וכשיגיע מכשול – נסו קודם להבין אותו לפני שאתם נלחמים בו.

ותזכרו: התפתחות רוחנית היא לא מבחן שצריך להצליח בו.
היא דרך שאנחנו לומדים ללכת בה, בכל יום מחדש.

ומי אמר שצריך לעשות את הדרך לבד?
מתוך האמונה הזאת נולדה גם קהילת השמש. מרחב שבו אנחנו לא מסתפקים בלקרוא על רוחניות, להתרגש ממסרים או לצבור עוד ועוד ידע. אנחנו לומדים להפוך ידע רוחני לכלים מעשיים שמשתלבים בחיים שלנו, לתרגל, להתבונן, להתפתח ולצעוד יחד בדרך.

כי לפעמים כל מה שצריך כדי לעשות שינוי הוא כלי נכון, תזכורת קטנה ואנשים שמבינים את הדרך שאנחנו עוברים.

אם גם אתם מרגישים שהגיע הזמן לא רק לדעת יותר, אלא לחיות אחרת, אני מזמינה אתכם להצטרף לקהילת השמש ולהמשיך להתפתח יחד איתנו.

להצטרפות לקהילה בפייסבוק לחצו כאן

ליצור את מציאות חייך / ענית מיכאל

ליצור מציאות נשמע כמו דבר מורכב, אבל למען האמת אנחנו יוצרים מציאות כל הזמן, אולי לא כזו שאנחנו חולמים עליה וחלק ממנה היינו משנים ברצון - אבל אנחנו בכל זאת יוצרים, ודי בקלות.

יש כללים למשחק הזה שנקרא חיים וכמו בכל משחק אנחנו צריכים ללמוד את הכללים ולאסוף לידינו את הקלפים המנצחים ולהיפטר מהקלפים הפחות טובים. וככל שנתאמן, נביר כללים חדשים ונתמיד, כך נאסוף אסים, מלכות ומלכים למציאות חיינו.

בטח תהיתם לא פעם איך יכול להיות ששני אנשים מבקשים בדיוק את אותו הדבר (למשל: חופש כלכלי, זוגיות או הצלחה עסקית) אצל האחד הכל זורם ומתממש בטבעיות, ואצל השני התהליך דורש מאמץ אדיר ומלחמה מתמדת? מה האחד עושה או יודע, שהשני מפספס? התשובה לכך טמונה בשלושה שחקנים – שלושה מעגלי הזהב של בהירות שעוזרים לנו למגנט את מה שאנחנו רוצים באמת: המה, הלמה והאיך.

1. ה"מה" – בהירות הכוונה

הרבה פעמים נדמה לנו שאנחנו יודעים מה אנחנו רוצים. אבל כשאנחנו מקשיבים לעצמנו לעומק, אנחנו מגלים שאנחנו מתמקדים בעיקר במה שאנחנו לא רוצים: "אני לא רוצה להיות במינוס", "לא רוצה להרגיש בדידות", " לא רוצה לעבוד כל כך קשה"... מתוך ה"לא", אנחנו גוזרים אמירות כלליות כמו "אני רוצה לחיות ברווחה", "אני רוצה זוגיות", או "אני רוצה לעבוד פחות שעות". ולכן עדיין אנחנו ממשיכים לפעול מתוך תדר של חוסר גם בלי שהתכוונו לכך – כי בלי שנשים לב מה שמניע את מה שאנחנו רוצים - הוא מה שאנחנו לא רוצים.

ליצור את מציאות חייך / ענית מיכאל

היקום לא מבין את המילה "לא" - הוא מגיב אך ורק לתדר שאנחנו משדרים. כשאנחנו מתמקדים במה שאנחנו לא רוצים, אנחנו מזינים בדיוק את אותו החוסר.
כך גם המוח שלנו לא מעבד מילים מופשטות, אלא תמונות ותדרים: אם אגיד לכם עכשיו: "אל תחשבו על פיל ורוד" - מה הדבר הראשון שקופץ לכם בראש? פיל ורוד.
באותו האופן בדיוק, כשאנחנו אומרים "אני לא רוצה להיות במינוס" או "אני לא רוצה להיפגע שוב", המוח שלנו מצייר מיד תמונה חיה של מינוס ושל פגיעה, והגוף מפריש הורמוני סטרס. בפועל, חשבנו שביקשנו שינוי, אבל המשכנו להקרין לשדה הקוונטי בדיוק את החוסר שממנו ניסינו לברוח.
ה"מה" דורש מאיתנו בהירות נקייה ואמיצה: לזקק בדיוק מה אנחנו כן בוחרים לברוא, בלי להתנצל ובלי להקטין את הרצון, מתוך ידיעה ברורה שאנחנו ראויים לכך ושהשפע אפשרי עבורנו.

2. ה"למה" – התדר שמניע את הבקשה

זהו המעגל שבו רוב ההגשמות שלנו קמות או נופלות. שני אנשים יכולים לבקש בדיוק את אותו דבר, למשל חופש כלכלי, אבל כשנבדוק את ה"למה" שלהם, אנחנו נגלה שני עולמות הפוכים לגמרי:
האדם הראשון מבקש חופש כלכלי מתוך פחד: הוא מפחד מעוני, הוא חווה חרדה ממה שיקרה מחר, והוא רוצה כסף כדי להרגיש מוגן או כדי להוכיח לסביבה שהוא "שווה משהו". במקרה הזה, למרות שהוא מבקש שפע – ה"למה" שלו יושב כולו על תדר של פחד, כיווץ ומחסור. כשהשורש הוא פחד, זה בדיוק התדר שיוצא לשדה הקוונטי. ומכיוון שהיקום מגיב לתדר שמניע אותנו, האדם הזה ימשיך לפגוש מציאות שמייצרת עוד פחד ועוד הישרדות.

האדם השני מבקש חופש כלכלי מתוך שליחות והתרחבות:
ה"למה" שלו נובע ממקום אחר לגמרי. הוא רוצה רווחה ושפע כדי להתפנות ולהיות במלואו בשליחות שלו, לתת ערך אמיתי לעולם, לעזור לאנשים אחרים, להפיץ את האור ואת הידע שלו הלאה ולהתרחב.
כאן, ה"למה" מתחבר ישירות לתדר של אהבה, נתינה ושפע.
כשזה התדר שמניע את הבקשה – השדה כולו נרתם ומתגייס כדי לתמוך בו, כי הוא פועל בסנכרון מלא עם תדר השפע.
לכן, השאלה החשובה ביותר שנשאל את עצמנו מול כל יעד היא:
האם ה"למה" שלי משרת פחד ישן, או שהוא משרת התרחבות, אהבה ושליחות?

3.ה"איך" – אמון ושחרור השליטה במרחב הקוונטי
אחרי שזיקקנו מה אנחנו רוצים, ווידאנו שה"למה" שלנו נובע מהתדר הנכון – אנחנו מגיעים למעגל השלישי: ה"איך".
המוח ההישרדותי שלנו מפתח אובססיה לגבי ה"איך". הוא רוצה לדעת מראש מאיפה בדיוק השפע יגיע, באיזו דרך, דרך אילו אנשים ובאיזה תאריך ואם הוא לא רואה את כל התמונה מראש – הוא נלחץ מחוסר השליטה בתהליך, מחליט שזה "לא הגיוני" או "בלתי אפשרי", ועוצר במו ידיו את ההגשמה. אבל ה"איך" הוא לא התפקיד שלנו – הוא התפקיד של המרחב הקוונטי ושל היקום.
המוח שלנו מכיר רק את מה שחווינו בעבר, בעוד שהיקום מחזיק באינסוף דרכים, צירופי מקרים וחיבורים שאנחנו אפילו לא מסוגלים לדמיין כרגע. התפקיד שלנו הוא לסמוך על עצמנו ועל היקום, להחזיק בבהירות את התוצאה הסופית – ולהרפות מהדרך.
כשאנחנו משחררים את האחיזה ב"איך", אנחנו מפסיקים לצמצם את ההזדמנויות שהיקום מציע לנו ומאפשרים לניסים ולסנכרונים לקרות.

ליצור את מציאות חייך / ענית מיכאל

מה קורה כשאנחנו הופכים את הסדר של שלושת מעגלי הזהב?
לפעמים אנחנו פועלים בסדר הפוך: אנחנו מתחילים קודם כל מה"איך" – בודקים מה נראה לנו הגיוני ואפשרי לפי הנסיבות הנוכחיות (לפי מצב העו"ש, הגיל או הניסיון הקודם) ואז אנחנו מקטינים ומצמצמים את ה"מה" שלנו למה שנראה "ריאלי", ושוכחים לגמרי להתחבר ל"למה" הגבוה. כשפועלים מהסוף להתחלה, אנחנו פשוט ממחזרים את העבר שלנו בגרסה קצת שונה.

איך תדעו בזמן אמת אם אתם מסונכרנים עם שלושת מעגלי הזהב?
התשובה נמצאת תמיד בגוף שלכם.
כשאתם חושבים על המטרה שלכם, שימו לב מה מתעורר בכם: אם אתם מרגישים לחץ, פחד, או מחשבה כמו "זה חייב לקרות כבר, אחרת..." – זהו סימן מובהק שהפחד צבע את ה"למה" שלכם, ושנכנסתם למאבק שליטה על ה"איך".
לעומת זאת, אם עצם המחשבה על מה שאתם רוצים לברוא מרגשת אתכם, ואתם חווים שקט פנימי, התרחבות ותחושת השראה – אתם נמצאים בדיוק בתדר הנכון. במקום הזה אתם כבר לא מבקשים מתוך חסר, אלא הופכים למגנט שמושך את המציאות הזו אליכם.

<u>להפסיק לרדוף ולהתחיל למגנט</u>
כשאנחנו מדייקים את ה"מה", מזככים את ה"למה" לתדר של אהבה וערך, ומשחררים באמון את ה"איך" אנחנו מפסיקים לרדוף אחרי המציאות, ומתחילים למגנט אותה אלינו בטבעיות.

לקוראות המגזין, אני מזמינה אתכן לקבל חבילת מתנות שתעזור לכן לברוא מציאות חדשה.
<u>לפרטים לחצו כאן</u>

על איזה תדר אתם? / ד"ר מיכל פרלה קלנר

אנחנו חיים כשמסביבנו אין סוף תדרים. רבים מהם הם תודעות שמשפיעות עלינו או שיש בינינו חילופי אנרגיות. יש תדרים שהם בעצם רגשות שעוברים דרכנו. ויש עוד הרבה סוגים של תדרים. מכך עולה שהשאלה איזה תדר מבקש מאיתנו תשומת לב עכשיו היא פתוחה ורחבה מאד.
כשאנו מבינים שהשדה האנרגטי מכיל את כל מכלול התדרים וזו נקודת המוצא לחיפוש מענה לשאלה, אנחנו נקבל בדיוק את ההכוונה לתדר שמבקש תשומת לב עכשיו.

על מנת לאפשר לעצמנו לקבל את התשובה המדויקת קודם כל צריך להרגע, כמו שניגשים להכין מטעמים של המטבח המרוקני. ומיד עולה שאלה מאד במקומה "ואם אני לא רגוע?"
כדי להיות בקשב לשדה האנרגטי יש חשיבות להחליש את האגו וגם את הפן ההישרדותי והאוטומטי שלנו. הינה כמה טיפים וכלים שיעזרו להירגע:
* למצוא מקום שקט
* לשבת ישיבה נוחה
* להתנתק ולהרחיק גורמים שמסיתים את תשומת הלב כמו: סלולרי, טלפון קוי ועוד
* להשקיע כ10 דקות תוך כדי התמקדות בנשימה הטבעית. לעשות זאת בלי לצפות לכלום ולתת למחשבות שמגיעות להמשיך הלאה, מבלי להתעכב עליהן. במטרה להביא לשקט פנימי מירבי.
* להרפות ממטרה ולבהות בחלל ובמה שנגלה לעיניים ואו לתחושות ורגשות או מקום בגוף שקורא תשומת לב.

בשלב הזה אנחנו עשויים לזהות הקשר לתדר שמבקש תשומת לב מאיתנו עכשיו. אני רוצה לתת כמה דוגמאות שיעזרו להמחיש...

על איזה תדר אתם? / ד"ר מיכל פרלה קלנר

דוגמה להקרנה מבפנים:
שמתי לב שתדר אי הנוחות מלווה בתדר עצבנות קורא את תשומת ליבי ואז פתאם משהו השתנה בי - התכתבות בווטסאפ היתה עם תחושת התנגדות בי. קראתי את ההודעות של זו שהתכתבתי איתה ונהייתי עצבנית עוד ועוד. הרגשתי גם שהתשובות שלי נכתבות ממני עם המון התנגדות כלפיה וכלפי הנושא.
אני כבר קצת מיומנת לחוש תדרים בגופי ומסביבי. אז הרגשתי את העצבנות וההתנגדות בגוף. נתתי לזה להיות בגוף. ואז פתאם חשתי תדר חדש שמבקש תשומת לב. הוא הגיע כתובנה שחילחלה אלי. התובנה היתה, יש חשיבות לתהליכים שקשורים להתכתבות. כדאי מאד שתמשיכי.
זה מיד שינה את התחושות בי. התדר שהגיע הביא לי שלמות דעת פנימית זיהיתי אותה מיד. הכל פתאם זרם והשתחרר.

דוגמא להקרנה מבחוץ:
תדר השלווה מבקש תשומת לב - היה בוהוריים עמוס והחלטתי לקחת הפסקת צהריים למנוחה. התיישבתי ופעלתי ממש לפי השלבים שתיארתי כאן לעיל. בהגיעי לשלב הבהיה עיניי התבייתו על הכלבה במבה ששכבה על הרצפה בפינת החדר. היא שכבה על הגב וחשפה את בטנה. ראשה היה מוסת לצד אחד, שמוט ברוגע ועיניה היו עצומות. רגליה הקידמיות היו בתנוחת קיפול, נראו רגועות ולא זזו. לעומתן הרגליים האחוריות היו לא רגועות. ממנח פסוק ורגוע מעת לעת היא הניפה אותן ושחררה מתחים דרכן. ואז שוב הן חזרו למנח רגוע ורפוי. שמתי לב שזה חזר על עצמו מספר פעמים עד שלבסוף גם הן נרגעו והרפו לאורך זמן ניכר. תוך כדי הרגשתי איך התדר של שלווה מבקש ממני תשומת לב דרך מה שבמבה חווה. מבקש להיות נוכח בי עוד ועוד.
הבנתי גם שהנפת הרגליים של במבה מספר פעמים ביקש גם את תשומת ליבי לתדר העומס שבי ושעלי לשחרר אותו עד להרפיה. וכך היה! לאחר כמה דקות הרגשתי איך אני מרפה ואיך תדר השלווה נוכח בי בכולי ותשומת ליבי כולה על השלווה.

על איזה תדר אתם? / ד"ר מיכל פרלה קלנר

לזהות תדרים זו אומנות!
כל אחד יכול, כמ שכל אחד יכולו לצייר או לרקוד....
השאלה אם יש רצון לפתח את היכולת הזו.
לעיתים כדאי להעזר במישהו שינחה וילווה עד לפיתוח מיומנות ברמה עצמאית.
החלפת חוויות עם אדם נוסף או בקבוצה עשוי לתת השראה ולחזק את היכולת האישית

ומתנה לקוראות המגזין 35% למפגש חקירה אישית
לפרטים לחצו כאן



מסר מחיות הטוטם / יעל צור

בחרו חיית עוצמה וגלו איזה כוח מבקש להתעורר בכם

עצמו לרגע עיניים, קחו נשימה עמוקה וחשבו:

איזה כוח פנימי יתרום לי בתקופה הזו?

פתחו את העיניים ובחרו את החיה שהכי מושכת אתכם,

בלי לחשוב יותר מדי.



מסר מחיות הטוטם / יעל צור

האריה – כוח האומץ והמנהיגות

המסר שלך:

הגיע הזמן להיזכר בעוצמה שלך. לא נולדת כדי להקטין את עצמך או לחכות לאישור מאחרים. יש בתוכך כוח להוביל, לבחור ולהשמיע את קולך. גם אם הפחד עדיין נמצא, הוא לא חייב לנהל אותך.

הכוח שמתעורר בך: אומץ לעמוד מאחורי הבחירות שלך.

הינשוף – כוח החוכמה והידיעה הפנימית

המסר שלך:

לא כל תשובה נמצאת בחוץ, ולא כל דרך מתגלה מתוך עשייה. לפעמים העוצמה הגדולה ביותר היא דווקא היכולת לעצור, להתבונן ולהקשיב. עמוק בתוכך קיימת חוכמה שמבקשת לקבל מקום. כשהרעש נחלש, הדרך מתבהרת.

הכוח שמתעורר בך: אמון באינטואיציה ובידיעה הפנימית שלך.

הזאב – כוח העצמאות והנאמנות לעצמך

המסר שלך:

הדרך שלך לא חייבת להיראות כמו הדרך של כולם. יש בך כוח ללכת בעקבות האמת שלך, גם כשאחרים לא מבינים אותה. זכרו שעצמאות אינה אומרת לעשות הכול לבד. העוצמה האמיתית היא לדעת מתי ללכת בדרך האישית ומתי להיעזר בלהקה.

הכוח שמתעורר בך: נאמנות לעצמך לצד היכולת לקבל תמיכה ואהבה.

איך הופכים מסר מהיקום לצעד מעשי?

/ ד"ר מיכל פרלה קלנר

התחלתי את דרכי המקצועית כמהנדסת וחוקרת בתחום איכות הסביבה ועם הזמן הוספתי לכישוריי את המיקוד בחקירת היקום. אני קוראת לזה "הנדסת רוח" כי עבורי התחום ההנדסי הוא ביטוי לעולם המחקר עם צעד מעשי ולמדתי שכל אחד יכול לפתח את "שריר" חקירת היקום!!

השריר הזה הוא בלוטת האיצטרובל הממוקמת במוחנו בין 2 ההמיספרות ובין 2 העיניים מאחורי המצח. היקום מדבר איתנו כל הזמן ובהרבה מאד דרכים. האם וכיצד לזהות תובנה, לפרש אותה ולבחור פעולה זה כבר תלוי אך ורק בנו. אם בחרנו לצאת לחקירה, אפשר לקחת כמה צעדים כדי להתקדם. ישנו צעד מקדים ועוד 3 צעדים עד למעשה:

👣 הצעד המקדים זה להבחין במסר שהיקום מביא לנו בדרכנו. כן, כל הזמן אנחנו באינטראקציות עם דברים שונים ביקום. הצעד המקדים הוא הערנות להבחין במשהו ספציפי ברגע נתון.
👣 הצעד הראשון זה לשאול את עצמנו במה ולמה זה בא להאיר את עיניי? - הדרכים לקבל מידע הן רבות ומגוונות. כיום בעידן ה- AI זה קל פי כמה מבעבר. רק לזכור שהוא יביא לנו הרבה מידע.
👣 הצעד השני זה לבחון מה מהמידע מרגיש שייך לנו ומכוון אותנו לתובנה מהיקום הרלוונטית כעת. זה שלב מתן הפרשנות האישית. תזכרו שרק אתם יכולים להחליט מה התובנה הזו ולתת את הפרוש המדויק לכם.
👣 הצעד השלישי שהוא הצעד המעשי כרוך בהתחברות פנימה. כי רק כשנבחר להסכים להקשיב לקול הפנימי שלנו שמחבר אותנו לתובנה ולפרוש האישי שלנו ברגע נתון ונתגייס לעצמנו לפעול נוכל להפוך את מסר היקום לצעד מעשי.

איך הופכים מסר מהיקום לצעד מעשי?
/ ד"ר מיכל פרלה קלנר

הינה דוגמה אישית:

בוקר אחד יצאתי כמו כל בוקר בימי השבוע לרכב שלי על מנת לנסוע למקום פרנסתי (רבים מכנים אותו "מקום העבודה" אך אני בעקבות מסר מהיקום הפסקתי להשתמש בפועל ע.ב.ד על כל הטיותיו כי הפסקתי להיות עבד - זה להזדמנות אחרת). איך שהתקרבתי אל הדלת הבחנתי בגמל שלמה צעיר וקטן שעומד על החלון. הרגשתי שהוא חיכה לי והביא לי מסר. בירכתי אותו לשלום והודתי לו. זאת על אף שעוד לא ידעתי איזה מסר היקום שלח לי איתו. נתתי לו לעלות על כף ידי והעברתי אותו לשיח סמוך. הזמן כמובן התקדם לו והייתי חייבת לצאת לדרכי. כשהגעתי למשרדי הדבר הראשון שעשיתי היה לחפש מידע על גמל שלמה.
מידע ביולוגי - זואולוגי. מידע על הסמליות שלו.
מידע על כוחות חיית הטוטם שהוא, ועוד...

מה שהכי דיבר אלי באותו הזמן (וזה היה מסר משמעותי שאני זוכרת אותו עד עכשיו) זו ההזמנה לנוכחות מלאה - הגמל שלמה אמר לי - **תהיי בנוכחות מלאה, בכאן ועכשיו וערה למתרחש סביבך.**
זה היה רגע מכונן עבורי שלקחתי אותו ותרגמתי אותו למעשי מאותו הבוקר והמפגש עם הגמל שלמה הזעיר שחיכה לי, רק לי.
הרבה פעמים מאז אני חושבת שיכולתי לא להבחין בו בכלל כי הוא היה ממש קטן וצנום. אני כן ראיתי אותו וכן חיפשתי מה המסר עבורי.

מזמינה אתכם לקחת מקרה בחייכם ולפעול לפי הצעדים שתיארתי - מהצעד המקדים והלאה גם את שלושת הצעדים המעשיים.

ומתנה לקוראות המגזין 35% למפגש חקירה אישית
לפרטים לחצו כאן

7 ימים של הטמעת הרגלים / יולנדה פרגר

איך הופכים תובנה רוחנית להרגל חיים ב-7 ימים בלבד?

את מכירה את הרגע הזה. יושבת בסדנה, מקשיבה לפודקאסט שנוגע לך בדיוק בנקודה הנכונה, או חווה רגע עמוק של הארה, ומרגישה בכל הגוף: זהו. מכאן החיים שלי משתנים. הלב נפתח, הראש מבין הכול, ואת מבטיחה לעצמך שמחר בבוקר את כבר פועלת אחרת: בנוכחות, בשקט, בביטחון.
ואז מגיע יום ראשון בבוקר. מיילים, טלפונים, הסעות, שגרה. התובנה היפה נבלעת איפשהו בין משימה למשימה, ובערב את מוצאת את עצמך שוב באותם דפוסים מוכרים, ושואלת לאן נעלמה הבהירות שהרגישה כל כך אמיתית רק לפני רגע.

אם זה קרה לך, את ממש לא לבד. הפער בין מה שאנחנו יודעות לבין מה שאנחנו עושות ביום-יום הוא המקום שבו רובנו נתקעות. ומיד אנחנו ממהרות לשפוט את עצמנו: "אין לי מספיק כוח רצון", "אני לא מספיק מחויבת".
אבל האמת אחרת לגמרי. תובנה רוחנית חיה ברובד של המחשבה והתודעה, ואילו הרגל חי במערכת העצבים, בחיווט האוטומטי של המוח. כדי לחבר ביניהם לא צריך להילחם בעצמך. צריך שיטה פשוטה ומעשית, שמורידה את הרוח אל הקרקע.

המדע שמאחורי הרוח: למה כוח רצון לבדו לא מספיק
מחקרי מוח והתנהגות מלמדים שכל הרגל בנוי מ"לולאת הרגל" (Habit Loop), שיש בה שלושה חלקים קבועים:

טריגר (סימן מקדים) ← פעולה ← תגמול (הרגשה טובה)

7 ימים של הטמעת הרגלים / יולנדה פרגר

הטעות הנפוצה ביותר היא לנסות לעשות מהפך ענק בבת אחת. המוח שלנו בנוי לשמור על אנרגיה, והוא מזהה שינוי גדול כאיום. לכן כשאנחנו מנסות "להמציא את עצמנו מחדש" ביום אחד, מנגנוני ההגנה שלו לוחצים על בלם חירום ומחזירים אותנו בדיוק לאזור הנוחות הישן.

הסוד הוא מיקרו-תרגול: פעולה יומיומית ממוקדת, פשוטה וקצרה כל כך, שהמוח פשוט לא מוצא סיבה להתנגד לה. וכשמצמידים אותה לעוגן, משהו שכבר קיים בסדר היום שלך, החיבור הופך טבעי, כמעט מעצמו.

הכלי המעשי: אתגר 7 הימים להטמעת הרגל חדש
לא צריך לפנות שעה ביומן, ולא צריך להפוך את השגרה. כל מה שנדרש ממך הוא שלוש דקות ביום, שבעה ימים ברצף.

1. **<u>שלב ראשון: בחירת ההרגל</u>**

בחרי הרגל אחד קטן, שמבטא את התובנה שאת רוצה להכניס לחיים שלך. זה יכול להיות שלוש דקות של נשימות עמוקות עם יד על הלב בפתיחה לבוקר, כתיבה של שלושה דברים שאת מוקירה בעצמך על מי שאת, או שתייה של כוס המים הראשונה של הבוקר בנוכחות מלאה, בלי מסכים.

2. **<u>שלב שני: הצמדה לעוגן</u>**

את ההרגל החדש מצמידים להרגל קבוע שכבר קיים אצלך, כמו צחצוח שיניים או לחיצה על כפתור הקומקום. זו נוסחת ההצמדה:

.

"ברגע שאני מסיימת [הרגל קבוע],
אני מיד עושה [ההרגל החדש של 3 דקות]."

לדוגמה: "ברגע שאני מסיימת להדליק את הקומקום, אני מיד מניחה יד על הלב ונושמת שלוש דקות."

7 ימים של הטמעת הרגלים / יולנדה פרגר

המסלול שלך, יום אחר יום

ימים 1-2: עגינה וחיבור
עשי את שלוש הדקות מיד אחרי הטריגר שבחרת. בסוף, קחי נשימה עמוקה ואמרי לעצמך: "אני מעניקה לעצמי את הזמן והערך הזה."

ימים 3-4: חציית סף ההתנגדות
בימים האלה המוח נוטה ללחוש: "אני עמוסה היום, אעשה את זה אחר כך." במקום לוותר, קצרי את התרגול לדקה אחת בלבד. לשמור על הרצף חשוב יותר מכמה זמן התרגלת.

ימים 5-6: זיהוי התגמול הפנימי
שימי לב למה שמשתנה בגוף. מה קורה למתח בכתפיים? לנשימה? לשקט שבפנים? התחושה הנעימה הזו היא התגמול, והיא מה שמלמד את המוח לרצות לחזור על זה גם מחר.

יום 7: ביסוס ההרגל
עצרי והסתכלי על השבוע שעבר. הוכחת לעצמך שתובנה עמוקה יכולה להפוך למעשה יציב, בתוך החיים הרגילים שלך, צעד אחר צעד.
ומשם? פשוט להמשיך. את כבר יודעת איך.

מתנה אישית לקוראות המגזין

רוצה לגלות איזה חסם פנימי מנהל אותך ברקע ומעכב אותך מלהכניס שקט, ביטחון ושפע לחיים?
שלחי אליי הודעה אישית עם המילים "מגזין נובמבר" + תאריך הלידה המלא שלך (יום, חודש ושנה), ואחזור אלייך עם מיני-אבחון נומרולוגי אישי ומדויק לזיהוי החסם המרכזי שלך במתנה, לצד דף מעקב מעוצב לאתגר 7 הימים להדפסה ביתית.

לוואטסאפ שלי לחצי כאן

3 הקריסטלים שיעזרו לך לפרוץ החוצה/ יעל צור

שלושה קריסטלים, שלוש תזכורות חשובות: להאמין בעצמנו, להקשיב לעצמנו וליצור בתוכנו שקט. הקריסטלים יכולים לשמש עוגנים סמליים לכוונה, אבל השינוי מתחיל כשאנחנו הופכים את הכוונה לפעולה.

לפיס לזולי – לחיבור לחוכמה ולהקשבה הפנימית

אבן כחולה עמוקה עם נגיעות זהובות, המסמלת חוכמה, אמת וביטוי עצמי, ומזוהה גם עם אינטואיציה.
המסר שלה: לא כל תשובה צריכה להגיע מבחוץ. לפעמים כל מה שנדרש הוא להפסיק לרגע להקשיב לכולם ולהתחיל להקשיב לעצמנו.
איך להשתמש? הניחו אותה לידכם בזמן כתיבה או התבוננות ושאלו: מה אני באמת רוצה, בלי לחשוב על מה שאחרים מצפים ממני? כתבו את התשובה הראשונה שעולה, בלי לשפוט.

אמטיסט – להשקטת הרעש הפנימי והחיצוני

אמטיסט, בגוני סגול, מזוהה עם שלווה, התבוננות, בהירות ומדיטציה.
המסר שלה: לא חייבים לענות לכל מחשבה, להגיב לכל רעש או לפתור הכול עכשיו. לפעמים דווקא השקט מאפשר לראות את הדרך.
איך להשתמש? הניחו את האבן לידכם, עצמו עיניים לדקה והפנו תשומת לב לנשימה. בכל פעם שמחשבה מסיחה את דעתכם, חזרו בעדינות לנשימה ושאלו: מה באמת דורש את תשומת הלב שלי כרגע?





3 הקריסטלים שיעזרו לך לפרוץ החוצה/ יעל צור

עין הנמר – לחיזוק הביטחון העצמי

עין הנמר, בגוני זהב וחום, מסמלת במסורות הקריסטלים אומץ, נחישות ויציבות פנימית.

המסר שלה: לא צריך לחכות שהפחד ייעלם כדי להאמין בעצמנו.

איך להשתמש? החזיקו את האבן לפני פעולה שמפחידה אתכם, נשמו ושאלו: מה הייתי עושה עכשיו אילו הייתי סומך על היכולות שלי? בחרו צעד קטן ועשו אותו.



אנרגיית החודש לפי מזלות / אריה אסמן

חודש של שינוי, התחדשות והתחלות חדשות

מזל טלה – קלף הקוסם
יש לך יותר יכולות ממה שנדמה לך. תפסיק לחכות לרגע המושלם והתחל ליצור את השינוי שאתה רוצה בחיים.

מזל שור – קלף שמונה מטות
דברים יכולים להתחיל לזוז מהר יותר ממה שציפית. היה פתוח להזדמנויות ואל תיתן להסנות לעצור אותך.

מזל תאומים – קלף אס המטבעות
הזדמנות חדשה יכולה להיות התחלה של משהו משמעותי. תן לה צ'אנס, השקֵע בה ופעל כדי להפוך את האפשרות למציאות.

מזל סרטן – קלף המוות
אל תפחד לסגור דלת שכבר אינה מתאימה לך. לפעמים דווקא השחרור מהישן מאפשר למשהו טוב וחדש להיכנס לחייך.

מזל אריה – קלף ארבע מטבעות
אל תיאחז במובן רק מפני שהוא מעניק לך ביטחון. לפעמים דווקא כשמשחררים מעט את האחיזה, נפתחות אפשרויות חדשות.

מזל בתולה – קלף שישה מטבעות
למד לתת ולקבל באותה מידה. זכור שגם לך מותר לבקש עזרה ולקבל בחזרה את מה שאתה מעניק לאחרים.

מזל מאזניים – קלף המרכבה
הגיע הזמן לבחור כיוון ולהתקדם. כשאתה יודע מה חשוב לך, אל תיתן לספקות להסיט אותך מהדרך.

אנרגיית החודש לפי מזלות / אריה אסקן

מזל עקרב – קלף אביר החרבות

יש לך כוח ורצון לפעול, אבל לא כל החלטה צריכה להתקבל ברגע. חשוב לפני שאתה רץ קדימה ואז פעל בנחישות.

מזל קשת – קלף השטן

בדוק מה באמת מחזיק אותך במקום. האם זה פחד, הרגל או תלות שכבר אינה טובה לך. ברגע שתזהה את מה שכובל אותך, תוכל להתחיל להשתחרר ממנו.

מזל גדי – קלף מלכת החרבות

הקשב לעצמך, ראה את הדברים כפי שהם והעז להציב גבולות. לפעמים הדרך החדשה מתחילה בהחלטה ברורה אחת.

מזל דלי – קלף שתי מטות

יש לך רעיונות ותוכניות לעתיד, אבל עכשיו הגיע הזמן להתקדם מעבר למחשבות. בחר כיוון והתחל לעשות צעדים לקראת מה שאתה רוצה להשיג.

מזל דגים – קלף הירח

גם אם הדרך עדיין לא ברורה, אין פירוש הדבר שעליך לעצור. תן לדברים להתבהר, הקשב לתחושותיך ואל תיתן לפחדים להחליט במקומך.





לפרטים נוספים לחצו כאן

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