

אתגר 7 הימים לסליחה עצמית



שמיי ליאור פרץ וסרמון, בת 49,
מאמנת למציאת ייעוד ולפיתוח
קריירה, נשואה ואמא ל-3 בנות.
רוצה שנותיי עצדתי במשרות שונות
במגזר הציבורי, באיזור הנוחות
וזחוסר מימוש עצמי.
עד שהחלטתי לזחור בעצמי!

כמאמנת מנטלית, אני רואה כל יום כמה אנשים
נאזקים עם סליחה עצמית.

זה מונע מהם לחיות חיים מלאים והגשמה.
לכן, יצרתי את אתגר 7 הימים הזה כדי לתת לכם
את הכלים והתמיכה שאתם צריכים כדי לשחרר
את העזר ולהתחיל לחיות את החיים שאתם
רוצים.

במשך 7 ימים, תלמדו לבנות חמלה עצמית,
לשחרר את האשמה ולהתחיל פרק חדש בחיים.

Let's begin here.

כולנו עשינו טעויות,
קיבלנו החלטות שהתחרטנו עליהן
וחווינו רגעים שרצינו למחוק.

האתגר הזה הוא הזמנה עצור
להתחבר לחלקים הפחות
מושלמים שלך, לסלוח לעצמך
ולהתחיל פרק חדש בחיים.

במשך 7 ימים, נעזור יחד מסע
של חמלה עצמית, שחרור,
והתחלות חדשות.

שנתחיל?



7 ימים 7 תרגילים

01

זיהוי

02

הזנה

03 חמלה עצמית

04 שחרור

05 תודה

06 התחלה חדשה

07 סליחה עצמית



יום 1: זיהוי

כתבו רשימה של 5 מצבים
או אירועים שאתם רוצים
לסלוח לעצמכם עליהם.
אל תתביישו,
כתבו הכל מהלץ.



יום 2: הזנה

בחרו אחד מהמצבים
מהרשימה והקדישו לו זמן.
מה חשבתם על עצמכם
באותו רגע? אילו ראשות
התעוררו בכם?



יום 3: חמלה עצמית

דמיינו את עצמכם כילד/ה
קטנים. מה הייתם רוצים
לומר לו/ה? איך הייתם
מנחמים אותו/ה?



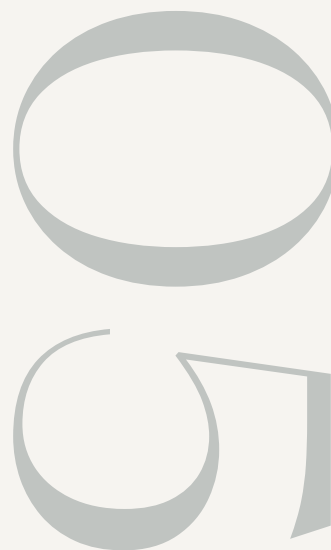
יום 4: שחרור

כתבו על פתק את כל מה
שאתם רוצים לשחרר.
שרפו את הפתק או קצרו
אותו בטזע כסמל לשחרור.



יום 5: תודה

מצאו משהו אחד חיובי
שיצא מהחוויה.
אולי למדתם משהו חדש
על עצמכם, או התחזקתם.



יום 6: התחלה חדשה

קצו לעצמכם מטרה קטנה
הקשורה לסליחה עצמית.
למשל, להגיד לעצמכם
משפט חיובי כל יום, או
להקדיש זמן למדיטציה.



יום 7: סליחה עצמית

קיימו טקס קטן של סליחה
עצמית. זה יכול להיות
הדלקת נר, הקשבה
למוזיקה מרגיעה, הליכה
בטבע, או כל דבר אחר
שיועזר לכם להתחבר
לעצמכם ולרגשות שלך
ולשחרר.

טיפים נוספים לאתגר:

- יומן: הקדישו יומן מיוחד לאתגר. זה יעזור לכם לעקוב אחר ההתקדמות שלכם ולראות כמה התקדמתם.
- תמיכה: שתפו את האתגר עם חזר/ה קרוב/ה.
- סבלנות: תהליך הסליחה עצמית לוקח זמן.
- אל תצפו לתוצאות מיידיות.
- גמישות: אם את מרגישה שתרגיל מסוים לא מתאים לך, החליפי אותו במשהו אחר.

7 ימים של חקירה פנימית הסתיימו.

במהלך האתגר הזה, למדתם כמה חשוב לסלוח ולשחרר את טעויות העבר. גיליתם שסליחה עצמית היא לא רק מילה, אלא מעשה יומיומי של חמלה עצמית והזנה שואפשרו לכם להתחיל פרק חדש בחיים.

המסע לא נגמר כאן. המשיכו לשלז את הכלים והתרגילים שלמדתם בחיי היומיום שלכם.

זכרו, הסליחה העצמית היא מתנה שאתם נותנים לעצמכם. תהנו מהתוצאות!

אם אתם מרגישים
שהמסע הזה גדול עליכם
וצריכים ליווי בתהליכו
שינוי, העצמה והכוונה,
זדרך להגשמה עצמית,
אני מזמינה אתכם
לשיוחת היכרות בחנם.

צרו עימי קשר:

050-7974428



לחצו על הכפתור

