



כמה מילים ממני ...

אני שמחה על הצטרפותך לקבלת הטיפ השבועי, או איך שאני אוהבת לקרוא לזה - **אוכל למחשבה**.

הרבה זמן, מחשבה, רצון טוב ואהבה הוקדשו בבחירת המסרים, המילים, והרעיונות שאני רוצה להעביר הלאה.

בעבודתי כמאמנת, אני מתמקדת בשני דברים עיקריים: אחריות אישית, ויצירת חזון. שני הדברים האלה, הם שעוזרים לנו ליצור את "גן העדן" על פני האדמה... אני יודעת שלכל מסר יש את הזמן שלו, וכל מסר יהדהד אצל כל אחד בעוצמה אחרת ובזמן אחר.

אני אשתף בחלק מהדברים שנגעו בי, היו שיעורים עבורי והיוו עוד צעד, במסע לגילוי המהות שלי.

אתם מוזמנים להעביר את זה הלאה...
דרך צלחה.

הרבה חשבתי, מה אני רוצה לכתוב בטיפ הראשון, והחלטתי לשתף אתכם, באחת מאבני היסוד, בהסתכלות שלי על החיים, שמתאימה מאד למסר, שהעברתי בוידאו.

כתוב בספר תהילים, (פרק ח' פסוק 6): "ותחסרהו מעט מאלהים".... במסגרת עבודתי כמאמנת, ובכלל בחיי הפרטיים, אני פוגשת המון אנשים, שלא רק ששכחו מי הם באמת, מה המהות שלהם, חלקם אף מעולם לא ידעו זאת. (לא באנו לשרוד אלא לשגשג). "ותחסרהו מעט מאלהים", הוא מעין לפיד, שמאיר לי את הדרך, כיוון שהמשמעות שלו עבורי, היא שיש לנו יכולת בריאה אדירה, מעל ומעבר ליכולת הדמיון שלנו, **והחסר המועט המוזכר, הוא חוסר האמונה**. אנחנו לא באמת **מאמינים בכוח ובאחריות שלנו, לברוא את המציאות שהיינו רוצים, לעשות את הדברים שחלמנו עליהם, ולפעמים, ואולי אפילו להעיז לחלום...**

שיהיה חג אורים שמח, מלא ניסים, אור, וחלומות גדולים...
יעל.



טיפ מס' 2

יש לנו מערכת יחסים אחת בחיים, עם עצמנו, כל השאר הן מראות המשקפות מערכת יחסים זו...

אני מעלה את ה"ידיעה" הזאת, עם כל המתאמנים שלי, בסדנאות, ובשיחות "אקראיות"... ואני ערה לעובדה שהיא מעוררת מגוון תגובות ורגשות. כולנו, נתקלנו במהלך החיים, לפחות במערכת יחסים אחת, בה ממש לא מובן לנו, "איך אנחנו קשורים" לעניין. גם לי יש אחת כזאת. (אך היא לא משנה את ה"חוק" שאומר שיש לנו מערכת יחסים אחת...).

בשנה וחצי האחרונות, חוויתי מערכת יחסים, שעדיין לא לגמרי מובנת לי. היא "נחתה" עלי, במסגרת אליה השתייכתי והברירה הייתה לקבל אותה לחיי, או להתנתק מהמסגרת, (דבר שהיה מפספס את ה"שיעור"). בחרתי לקבל את העובדה שהיא בחיי - לזמן מוגבל כמובן...

שנה וחצי "עבדתי" על לנסות להבין, ללכת עמוק יותר, לחפש מה אני צריכה ללמוד על עצמי...

אכן, למדתי המון... לא בהכרח הרגשתי מסופקת מהתשובות שקיבלתי, ואולי טרם קיבלתי את כל התשובות ובעתיד אהיה מוכנה ללכת עמוק יותר ולהסתכל ב"מראה" הזאת, אך דבר אחד ברור לי: הדרך היחידה לשנות את הדינאמיקה שלנו עם האחרים, היא בלשנות את עצמנו, את האמונות שלנו, המחשבות שלנו, ונקודות ההשקפה שגורמות לנו כאב... כיוון שאף אדם לא יכול לגרום לנו כאב, אלא הפרשנות וההתייחסות שלנו כלפי התנהגותו.

זה נראה לנו כל כך ברור על אחרים, וכל כך לא - על עצמנו.

שיהיה לכולנו המשך יום נפלא,

יעל.



**לא הדברים שקורים לנו בחיים, הם שקובעים את
ההרגשה שלנו, אלא נקודת המבט שלנו כלפיהם היא
שקובעת אותם...**

ולחדשות הטובות: נקודת המבט שלנו, (ו/או השיפוט), יכולים להשתנות בכל
רגע נתון - ע"י בחירה מחדש...

[קישור לאתר](#)

[פוסטים בקפה דה מארקר](#)



"Gratitude is the choice to see the love of God in all things"...

Paul Ferrini

לכל אחד שנמצא מולנו, בחיים שלנו, יש משהו להציע לנו, אחרת הוא לא היה שם. ההזדמנות שלנו, היא לגלות מה זה...



טיפ מס' 5

שנת 2011 לפנינו. מקווה שהגדרת את חזוןך לשנה החדשה, ומחכה בלב פתוח להתנסויות החדשות ששנה זו תביא עימה...

בחרתי השבוע להביא טיפ, שניתן לי ע"י המורה שלי - איאנלה ואנזאנט. - ההתעמקות והשימוש במסר הזה, יכולים לקבוע איך תיראה השנה של כל אחד ואחת מאיתנו...

הטיפ השבועי...

"The way you handle the issue, is the issue.

The way you handle yourself handle the issue, is the real issue"...

Iyanla Vanzant

ועוד משהו קטן...

בניית חזון והצהרת כוונות, הם כלים עוצמתיים להשגת מה שאנו רוצים.

אנא, בחרו בקפידה את המחשבות, המילים, והאמונות שמשמשות אתכם.

שתהיה שנת 2011 שנה של יצירה, הגשמה, שפע וכל טוב. אמן.



טיפ מס' 6

בארה"ב, בכל חנות ספרים גדולה, תמצאו סקשן עבור JOURNALS. רב חיי, כתבתי יומן. לא תמיד קראתי לזה יומן, בד"כ זה נכתב במחברת שורה אחת רגילה, בקלסר, או סתם על דפים מזדמנים, אך תמיד היה שם משהו מהמסע שלי, מהקשר הרוחני שלי עם הבורא.

את היומן האמיתי הראשון שלי, קיבלתי מאינלה, במסגרת הלימודים. מאז, באמת הקדשתי חשיבות לבחירת היומן. אחד שצד את עיני, היה עם תמונה של חוף הים, שם יש כסא ריק, שעורר בי תחושת התבוננות, ובראש כל דף ביומן, הגיגים שמישהו כתב. בהמשך, החלפתי יומן לאחד בו ההגיגים היו מספר תהילים. שבוע לפני סיום הלימודים, הייתי עם חברה ב"ברנס & נובל", שם נמצא המבחר הגדול ביותר של יומנים, שראיתי אי פעם.

כמתנת GRADUATION, לין, חברתי, קנתה לי יומן. היומן הזה, כל כך יפה ומעורר השראה, ומלווה אותי בתקופה מקסימה בחיי - (אני לא יודעת מה בא קודם, הביצה או התרנגולת...)...

הטיפ של השבוע, נכתב על הכריכה של היומן הזה. כדאי לזכור אותו, הוא פשוט מעורר השראה...

"You are an original, a gift from God. How you live, how you love is your gift to God".

אין לי מושג מי כתב את זה, אני אימצתי את זה, ומעבירה הלאה בסדנאות "לחיות את החזון", שאני מנחה. ואם בטיפים אנו עוסקים, ממליצה בחום, לאמץ הרגל יומי של התכנסות פנימה, ולכתוב יומן.



תחושת הצלחה ואושר אמיתי, מתחילים מתוך לקיחת
אחריות,

אם לא כך, אנחנו נותנים למישהו אחר לקבוע את מידת
האושר וההצלחה,

בלי להיות מודעים לזה שהם בעצם שלו...

זה כל כך מדהים עבורי להיות מאמנת... לראות ולחוות איך האסימונים
נופלים, ולהבין שלא משנה מה הדבר, בסופו של עניין, **מה שקיים במציאות
שלנו, הוא תמיד השתקפות של מה שקורה אצלנו בראש**)... מחשבות,
אמונות, דעות, דפוסי התנהגות). זה כל כך קשה לראות את זה בהתחלה,
וזה כל כך מדהים לגלות את זה שוב ושוב לאורך הזמן...

אין דבר עוצמתי ומשחרר יותר מההבנה, שהמפתח לאושר שלנו נמצא
בידנו.

[למעבר לאתר לחץ כאן](#)

[חדש!!!המדור שלי - אימון אישי באתר סטיילטו](#)

[למעבר לפוסטים בקפה דה מארקר](#)



"Love is not to giving you your way
Love is helping you see that maybe your
way needs to be
improved"

Iyanla Vanzant

אני חושבת שזה אחד השיעורים הקשים של רובנו. זה כמעט סותר את כל מערכת האמונות שלנו, שאנחנו יודעים איך דברים צריכים להיות, איך אנשים אחרים צריכים להתנהג, מה נכון ומה לא... ו"נלחם" בצורך שלנו להיות צודקים...

כשנצליח להתרחק מעט, להסתכל על הדברים תוך הבנה, שזה השיפוט שלנו ותו לא, נוכל לפתוח צוהר, ללמוד על עצמנו, לוותר על הציפיות שיש לנו מאחרים, ולהיות פתוחים לפידבק מהסביבה.

כשאנו שופטים אחרים, כאוהבים - או לא אוהבים אותנו, כתומכים - או לא תומכים בנו, אנחנו בעצם יוצרים פורמט, שלפיו האחר צריך להתנהג, ואם לא כך, זו הרי ה"הוכחה" שאנחנו לא נאהבים... מכאן נוצרת דרמה. אפשרות אחרת היא להבין שזה שהדברים לא מופיעים בחיינו, כפי שהיינו רוצים, לא אומר שהם לא קיימים, אלא שה"פורמט" של האחר שונה משלנו.

התפישה שלנו, היא רק תפישה שלנו. היא לא הגדרה לנו, לא נכון, אמת או שקר, טוב או רע.

כשנהיה מוכנים להסתכל כך על הדברים, נגלה שיש סביבנו הרבה יותר ממה שאנחנו חושבים ו/או היינו מוכנים לקבל...

שיהיה יום נהדר... 😊



טיפ מס' 9

את ה"אוכל" למחשבה הבא, קיבלתי במייל מבחור בשם מייק דולי, חלקכם ודאי מכירים אותו, מהשתתפותו בסרט "הסוד".

הרבה חוכמה הכניס מייק בשורות אלה...

לפני שאתם קוראים את ההמשך, תשאלו את עצמכם שאלה: "מי אני?..."

התשובה שתתנו לעצמכם, עשויה להבהיר את העוצמה של המסר של מייק.

"It's the "things" you love most, the "things" that are dearest to you, that you often allow to define who you are.

Which explains the sometimes insufferable pain caused by their loss.

A wholly avoidable pain".

Mike Dooley

והטיפ ...

ל ש ח ר ר ולהשתחרר...

לשחרר התקשרויות לחפצים, לתארים, לאירועים, לאנשים... לדעת, שכשאנחנו משחררים משהו, זה אומר שהתקדמנו, שאותו משהו עשה את שלו בחיינו, שצמחנו והגענו למקום אחר, בו עלינו לאפשר לדברים חדשים להיכנס... זה לא אומר, שאי אפשר להתענג על הזיכרונות, אלא שצריך לתת להם את המקום המתאים וכך גם לגבי דברים כואבים, ללמוד לקחת את השיעור ולשחרר את האירוע, הרגשות שאפפו אותנו ולפעמים ה"סנטימנטים" שלנו לכאב. לשחרר אנשים, זה לדעת לתת להם לעשות את הבחירות שלהם, לסמוך עליהם ולהיות בטוחים, שאם הם צריכים להיות בחיינו, הם יהיו שם ואיכות הקשר, תהיה הרבה יותר טובה, כי הם יחזרו מבחירה, ולא מפני שכבלנו אותם...

לחשוב מי אני באמת, מעבר למקצוע, ולתארים השונים שאנחנו מאמצים לאורך חיינו, זהו אקט של הסתכלות פנימה, היכרות מעמיקה עם עצמי ואהבה עצמית...

המשך שבוע מעולה ...

[חדש!!! כתבה שנייה באתר סטיילטו. מוזמנים לשתף בפייסבוק](#)



טיפ מס' 10

השבוע, ישבתי עם חברה, שהיתה לקוחה שלי, לפני כ - 6 שנים ומאז הפכה לחברה.

שיתפתי אותה בפרויקט גדול, עליו אני עובדת עכשיו, (פרטים בהמשך), ודיברנו על אימון. זו בחורה, שעברה תהליך מדהים והגיעה ליעדים שהציבה לעצמה, בזמן קצר.

במסגרת פגישתנו, שאלתי אם היא יכולה לספר לי על כלים, שהיא לקחה במסגרת האימון ושהיא מרגישה שמשרתים אותה עד היום... לא רק שהתשובה היתה "כן", אלא היא גם העלתה סיטואציות מהאימון, שהיא ואני זכרנו ושמשמעותיות עברה עד היום... (עובדה שתינו זכרנו)...

"As more as meaningful your life is, less you really need attention".

Dr: Sten Katz
Starting Over

צרו משמעות בחיים שלכם...

הלקוחות והחברים שלי, כבר שמעו עשרות פעמים את המשפט: יש לנו מערכת יחסים אחת בחיים - עם עצמנו וכל השאר אין השתקפויות... ככל שאנחנו משפרים את מערכת היחסים עם עצמנו, בונים הערכה עצמית ולומדים אהבה עצמית, כך החיים שלנו הופכים בעלי משמעות. רק כשה"כוס" שלנו מלאה, אנחנו יכולים לחלוק אותה עם אחרים וכשאנחנו חולקים אותה עם אחרים, החיים שלנו מקבלים משמעות גדולה יותר ואז הכוח שלנו בא מתוכנו ולא מתוך ההתייחסות של האחרים...

אם גם אתם, יישמתם משהו, הרגשתם הזדהות עם אחד הטיפים - "אוכל למחשבה", חוויתם חוויה מיוחדת, תובנה, ו/או עשיתם שינוי ואתם מוכנים לשתף בסיפור שלכם, (בעילום שם או לא), אנא שלחו לי את הסיפור במייל coach10@walla.com ואשמח להעלות אותו, במסגרת הטיפים הבאים.

כוח השיתוף והתמיכה, הוא כוח עצום: הוא מחזק את האחד באופן אישי וכתוצאה מזה, את הקבוצה כולה.



טיפ מס' 11

השבוע, היתה לי הארה... אין לי מושג מאיפה זה בא, אך אני, בכתב יד, כתבתי והתחייבתי כלפי עצמי, לרפא איזשהו פצע, עם האדם שאני הכי לא מעריכה בעולם, סביר להניח שלא אראה אותה שוב לעולם - ואם אראה, בקלות אוכל להתעלם... אני לא צריכה ממנה כלום, לא רוצה שתהיה בחיים שלי ועד לפני יומיים, אמרתי שלא משנה מה יקרה, אין סיכוי שבעולם שאדבר עם האשה הזו שוב...

האם הרגשתם ככה פעם?

אז מה בכל זאת קרה ???

"פחד הוא התמקדות במה שיכול להשתבש במקום באושר שמחכה לנו מעבר"...

מה שקרה, זה שהבנתי, שאם יש לי איזשהו פצע, הוא לא שייך לאדם אחר... אלא לי. אני זאת שקמה איתו בבוקר...

אם יש בחיי, (גם אם רק במחשבה), איזשהו אדם, ש"עשה לי רע" - משמע שהוא לחץ על הכפתורים שלי... וכל עוד לא יהיה סדר ב"כפתורים", אני זו שאמשיך להרגיש רע...

הבנתי שבמשוואה הזו, יש רק נעלם אחד - **למה זה כל כך מרגיז אותי**... ויש רק משתנה אחד שצריך לדאוג לו - והוא: **אני**... כן, אני צריכה לעשות את זה בשביל עצמי... לא בשביל אף אחד אחר...

והכי מעניין... אני קוראת את הספר: "שותפות עם האל" מסדרת קריון, של לי קרול. אתמול, כמה שעות, אחרי שהיתה לי התובנה, קראתי את הפסקה הבאה:

"...לבסוף, יש לנו מסר עבורכם העשוי להיראות סתום. אך אלו המבינים את התמונה הכוללת יבינו במהירות מה אתם מתבקשים לעשות".... (כאן הוא מסביר על כוכב הלכת ארץ ועל הזמן הקווי ואז הוא ממשיך במסר עצמו): "נותר לכם אתגר עיקרי אחד, יקירי, וזהו אתגר חשוב: הגיעו לשלום עם הדרקון - אנו נסתפק במסר זה לעת עתה". ציטוט מע"מ 270 ו - 271.

הביטו שוב לעיל על ה"אוכל למחשבה" וזכרו, שרק הפחד מונע מאיתנו לעשות שלום עם הדרקון...

ועכשיו הבחירה בידיכם: האם לנהל את הפחד, או האם לתת לפחד לנהל אתכם...

היו ברוכים...

[להתפייס עם הדרקון...](#)



טיפ מס' 12

כמה מילים בהשראת יום האהבה, שהיה אתמול.

מזמינה אתכם להיכנס למאמרים בהמשך הדף.

"היכולת לחלוק, דומה מאד לאהבה.

ככל שאתה נותן יותר, כך יש לך יותר כדי לתת"...

רוברט ג' פטרו.

הנתינה לעולם אינה מרוקנת אותנו או מחסירה מאיתנו, אלא עושה בדיוק להיפך...

המשך שבוע מהנה.

* לא תמיד אנחנו יודעים מה הערך של הדברים אותם אנחנו עושים. אני רוצה לומר תודה מיוחדת לכל המקדישים מזמנם לכתיבת תגובות ושיתופים, לגבי הערך של הטיפ עבורם.

[יום האהבה - כניסה למאמר](#)

[להתפייס עם הדרקון - לחץ כאן](#)

[למעבר לפוסטים בקפה דה מארקר](#)



כמה אני אוהבת את הטיפ של השבוע...

זה דבר שכולנו יודעים אך רובנו עדיין נלחמים בו... והמשמעות של "קרוב"
זה, היא הצורך/רצון שלנו להיות בשליטה, שדברים יעשו בדרך שלי, בזמן
שלי ובהתאם להגדרות שלי: נכון - לא נכון, טוב - רע, קל - קשה ...

זה לא ב"טבע" של, זה כל כך מקל על החיים, לוותר על שליטה ולמרות זאת
קל רובנו. הבשורה היא, שזה כמו שריר, צריך לאמן אותו ואז זה נעשה יותר
...מהנה - ואפילו

"When conditions are right for something to
happen, it will happen without great effort,
when conditions are not right, even great
effort will not succeed"...

Ferrini Paul

לוותר על שליטה, לאפשר לסנכרון (צירופי המקרים), להתקיים בחיינו ולהיות
פתוחים לכך, שהכל אפשרי. אולי אנחנו לא יודעים איך הדברים יקרו, מתי
הם יקרו, או איזה צורה הם "ילבשו", אך בסופו של דבר, כל מה שקורה
בחיינו מטרתו אחת - לתמוך בצמיחה שלנו, מכל הבחינות: פיזית, רוחנית,
מנטלית ורגשית, ללמוד ולגלות את הפוטנציאל וכוחות היצירה שבתוכנו
ולהשתמש בהם כדי לבנות את גן העדן שלנו, על פני האדמה.

תמיד צריך לעשות כמיטב יכולתנו, בכל תחום ואז... לשחרר, ולבטוח בכוחות
היקום, שיתמכו בכוונתנו ובצמיחה שלנו.

(קל לדבר, פחות קל לעשות אך לא בלתי אפשרי - פשוט צריך להתאמן על זה).

המשך שבוע נהדר...



"אנשים מחכים שמונים, תשעים, מאה ויותר שנים כדי להגיע לגן העדן... במקום ליצור את גן העדן, כאן, על פני האדמה..."

הבה נהיה יצירתיים ונתחיל בזה הרגע לחיות את החיים שאנחנו רוצים... כי זה מה שנקרא מבחינתי,

לנצח בגדול...

אף פעם לא מאוחר לעשות שינוי, זה מתחיל רק במחשבה...

[למעבר לכתבה - להתבונן על החיים במבט על](#)

[למעבר לכתבה - להתפייס עם הדרקון](#)

[למעבר לפוסטים בקפה דה מארקר](#)

[למעבר לאתר](#)



טיפ מס' 15

חברים וחברות יקרים,

אני שמחה לשתף אתכם, שמספר האנשים שמקבלים את הטיפ, גדל בשבועיים האחרונים בכ - 20 אחוז. זה רק אומר לי שאני ממש מיישמת את הטיפ הבא...איזה כיף... ותיכף תבינו במה מדובר...

בטיפ הבא, השקעתי יותר מתמיד, אנא לחצו על הקישור הבא. ואם את אוהבים... מוזמנים ללחוץ LIKE.

נו... שתפי אותי כבר!...

אני באמת מזמינה אתכם, לאהוב את עצמכם מספיק, בשביל לעצור לרגע ולהתבונן, מה אתם רוצים, מה אתם חושבים, מה אתם מאמינים, ומה אתם מושכים לחיים שלכם .

היו מי שאתם רוצים שיהיו בחייכם, טפחו סביבה תומכת, מגדילה ומעצימה, רק בגלל שאתם כאלה, והגשימו את החלומות שלכם...

המשך שבוע נהדר...

[למעבר למאמר מראה מראה שעל הקיר...](#)

[למעבר לפוסטים בקפה דה מארקר](#)



שימו לב למשפט הנפלא שנתן לנו וויין מולר

"The longer we wait to become fully alive
the more something vital within us slowly
dies".

Wayne Muller

והטיפ שלי הוא לחיות את ההיום כאילו זה היום האחרון בחיים שלנו. זה לא קלישאה, זה חשוב. מרב שאנחנו נוטים לתכנן את הרגע הבא, אנחנו לא נמצאים ברגע הזה ומכאן אנחנו מפספסים את שניהם.

אנשים מבזבזים חיים שלמים בכעס ומרירות רק בגלל שהם לא יודעים להושיט יד לשמחה.

חגגו את עצמכם. חגגו את ההיום. חגגו את הרגע הזה.

את מה שיהיה מחר - נחגוג מחר, אך זה לא מבטל את הסיבות שיש לנו לחגוג את ההיום.

שיהיה חג פורים שמח 😊

בימים הקרובים אשלח קישור של האתר החדש שלי, אשמח אם תתרגשו איתי...

אני מוסיפה לינק לדף בפייסבוק שפתחתי עבור "מתחילות מחדש". למי שלא ראה את התוכנית המדהימה הזו, שהשפיעה על רבים, הוספתי קצת מידע, סיפורים וכמה סצינות. מומלץ!!!

[מתחילות מחדש בפייסבוק](#) אם אהבתם... אתם מוזמנים ללחוץ על LIKE.

ועוד שיתוף קטן ואחרון... השבוע התחלתי לכתוב במקומון של מודיעין - אהלו לי הצלחה 😊

ולמי שלא שם לב, הטיפ הקודם היה קישור לוידאו... בכל פעם שיש קו תחתון מתחת למילים, המשמעות היא שזה קישור ויש ללחוץ עליו. ובהקשר הזה, בשבוע שעבר קיבלתי תגובה מאסתר חברתי היקרה ואני רוצה לצרף אותה כאן:

"יעלי, מוסיפה משהו משלי לטיפ:

אם איש מעולם לא אהב אתכם, או אהב רק בסתר ליבו, המציאו את האהבה שאתם רוצים בה והרעיפו אותה בשפע על אחרים. קסם בלתי יאומן יתחולל בחייכם!"



הפעם המחשבות שלי הושפעו מחג הפורים.

חג פורים הוא זמן של חגיגות, שמחה ולגיטמציה לצאת מהגבולות של עצמנו - להשתולל, להיות יותר חופשיים - תחת מעטה התחפושת.

הטיפ שלי השבוע הוא לשבת מול המראה ולהתבונן... לא רק בבבואה הנשקפת במראה, אלא עמוק יותר - פנימה - ולראות איפה אנחנו עוטים מסכות בחיי היום יום, באיזה תחומים בחיים המסכות כבר הפכו להיות חלק מאיתנו, עד שאנחנו אפילו לא מזהים שזו מסיכה.

איפה הפחדים, האמונות, הצורך להתגונן, להיות צודק, ועוד רגשות כאלה ואחרים, גורמים לנו לסגל התנהגויות מסוימות, שלא הולמות את מי שאנחנו באמת - במהות, ובכל זאת הם חלק מאיתנו...

הסתכלו במראה. לאט לאט קלפו את השכבות והיו מוכנים להיות אותנטיים. מתוך המהות שלנו, יש לכל אחד מאיתנו כל כך הרבה להציע לעולם...

[הכירו את ה"בייבי" שלי](#) ואל תתפתו לרכוש. הפתעה בהמשך!!!

[מורידים את המסכות - אתר סטיילטו](#)



טיפ מס' 18

אני רוצה להתחיל ב**תודה אישית** על עשרות התגובות והפידבקים שקיבלתי. זה היה מחמם את הלב לקרוא כל אחד ואחד, לראות את ההתייחסות האישית והמעמיקה ואם שמתם לב, חלק מהדברים השתנו מעט בעקבות תגובותיכם. **תודה.**

בשבוע שעבר הבטחתי הפתעה... ביקשתי שתתרשמו מה"בייבי" שלי, אך אל תתפתו לרכוש... לא שכחתי. הדברים עדיין ב"תנור".

אם שמת לב, לאחרונה כתבתי "**חברי מועדון הטיפ השבועי**" - אז ככה, עקב הצמיחה המהירה בכמות האנשים שמקבלים את הטיפ, החלטתי להכריז עלינו כ"מועדון". וכחברי מועדון...אתם הראשונים לדעת... והראשונים לקבל הטבות. אז כבר אני מכריזה על **10% הנחה קבועה**, על כל פעילות, שירות או מוצר שאני מציעה. ויש למה לצפות...

את הטיפ שלי להשבוע, לקחתי מהנרי פורד שאמר:

"בין אם אתם חושבים שאתם יכולים - או לא. אתם צודקים."

זה כל כך פשוט וכל כך עמוק...

במסגרת העבודה שלי, אני חווה כמעט על בסיס יומיומי את המעברים בין "אני לא יכול/ה", לבין "אני יכול/ה" - "הגילוי של הכוחות והעוצמה הטמונים בתוכנו והשימוש שלנו בהם מתוך בחירה מודעת. זה כל כך מקסים לראות איך אנשים דבקים באומץ להחלטה לעשות שינוי, לשחרר דפוסי מחשבה ישנים ולעבור מה"בלתי אפשרי" - לאפשרי. והכל בזכות אומץ, נחישות ומחויבות לשדרג את החיים.

שחררו את האמונות המגבילות וצאו לדרך - עם המשפט של הנרי פורד בתרמיל...

המשך שבוע נהדר...



טיפ מס' 19

בחרתי לשתף אתכם השבוע בשני דברים שקראתי, שכתב פאולו קואלו בסוף ספרו "קצרצרים."

למרות הגשמים בימים האחרונים, מרגישים כבר את האביב בפתח. הפרחים מקשטים את הכיכרות בשלל צבעים, מזג האוויר לא יציב וההכנות לקראת פסח מתחילות לתפוס תאוצה...

אני שומעת את ה"דקדקנים", מדברים על כך שהתחילו לנקות את הבית, לפנות את הארונות ולהתארגן לקניות לחג. אחרים מחכים לרגע האחרון...

ברוח זו, אני רוצה להביא למודעות של כולנו, את החשיבות של לעשות ניקיון פנימי - בתוכנו. החשיבות של לשחרר דברים שלא משרתים אותנו יותר, שלא תומכים במי ובמה שאנחנו רוצים להיות ושל לפתוח את עצמנו לדברים חדשים, לחוויות חדשות ולפריחה הצבעונית שתקשט את חיינו.

קואלו אומר:

**"לא חשוב כמה טוב הוא אדם, לפעמים הוא יפגע בך -
ואתה תסלח לו"
וממשיך: "לא תמיד די שאחר יסלח לך. ברוב המקרים אתה
צריך לסלוח לעצמך."**

לפעמים, קל לנו יותר לסלוח לאחרים, מאשר לעצמנו - כשבעצם המפתח לכל מערכות היחסים הוא מערכת היחסים שיש לנו עם עצמנו. כשאינן בתוכנו מקום לסליחה כלפי עצמנו, גם הסליחה כלפי האחר היא חלקית ולא נותנת לנו באמת את האפשרות לפנות מקום לדברים חדשים.

הסליחה היא תמיד וקודם כל מעשה של אהבה עצמית.

סליחה היא אחד הכלים העוצמתיים ביותר שאני יכולה להציע לכל אחד מאיתנו, על מנת לשחרר את עצמנו מהמגבלות שיצרנו וכדי שנוכל לחוות יותר חופש.

היו עדינים עם עצמכם ופתחו דלת לשפע, לאהבה, לשמחה ולהצלחה להיכנס לחייכם... לפעמים הדרך שהיקום מביא אלינו את הדברים, יצירתית יותר מכל דרך שאנחנו היינו יכולים לדמיין. עשו את הצד שלכם בכך שתפנו מקום - והשאירו את השאר לרוח, שתעבוד דרככם.

היו ברוכים



טיפ מס' 20

ליל הסדר קרוב ומה יותר מסמל את פסח מאשר היציאה מעבדות
לחירות???

אז כמובן, הטיפ שלי היום קשור לחופש. החופש מכל המגבלות שאנו שמים
על עצמנו, כל המחשבות, האמונות ותפישות העולם, שלא באות בהתאמה
למי שאנחנו במהות, למי שאנחנו רוצים להיות - כאן בעולם הפיזי ולמה
שאנחנו רוצים לחוות.

**"The bumblebee' s wings are so thin and its body so
big, it should not be able to fly. The only problem is,
the bee doesn't know that".**

David Lindsay

ככה בדיוק זה עובד... כאשר אנחנו לא מודעים ל... לא מכריזים על... ולא
מאמינים ב... **מגבלות**... הן פשוט לא קיימות...

הפסח הזה, הרשו לעצמכם ליהנות מקצת יותר חופש... להתחבר לעוצמות
שבכם ולדעת **שהכל אפשרי!!!**

חג פסח שמח 😊

להצטרפות למועדון הטיפ השבועי נא ללחוץ כאן:

[כן, גם אני רוצה להיות במועדון](#)