



חוברת צביעה במיוחד בשבילך

מנטרות מדויקות מעצימות ומחזקות
שיעזרו לך להתחבר לעצמך ולכוחות שלך

*כל מה שאת צריכה לעשות זה לבחור את המשפטים
הכי מדויקים עבורך, לקבוע ביומן חצי שעה של שקט,
להסכים לפשוט את עצמך ולהתחיל לזכור.*

הלוואי שזה יעניק לך זמן איכותי עם עצמך

אם בחרת בחוברת הצביעה הזו את כנראה מבינה שאת מתמודדת עם כל מיני דברים מאתגרים ומציפים ברגעים מסוימים בחיים.

במקביל את גם מבינה שיש לך את היכולת לעזור לעצמך בוויסות עוצמת הרגשות ולעשות משהו שיעזור לך להרגיש טוב, אך בעיקר לחיות בשלום עם עצמך.

חוברת הצביעה הזו היא ההזדמנות שלך לקחת זמן של שקט עם עצמך בו את יכולה פשוט להיות.

לצבוע ולנדוד למחוזות עמוקים עם עצמך או לחילופין להרגיע את מירוץ המחשבות שמשתולל אצלך בראש רוב הזמן



את מוצאת לפנות לך מקום במרחב שלך,
להזליק נכי, להפעיל פאזליים ראש שיעשה לך נעים
(אם את צריכה רעיון לפאזליים ככה יש לי מלא!)
ותחליטי שעכשיו זה הזמן שלך. הזמן שאת מקדישה
אלהיות עם עצמך. ועם כל מה שחי בק. תהני ♥



עוד דבר אחד לפני שאת מתחילה

בא לי להביא לך **תרגיל ממש מעולה** שיעזור לראש שלך **לנקות את כל רעשי הרקע** שעלולים לגנוב אותך מעצמך במהלך השעה הקדושה הזו שאת נותנת לעצמך במתנה.

מתוך נקודת הנחה שאת מבינה שהזמן הזה בעל ערך גבוה, ומתוך ההיכרות שלך עם עצמך ועם המחשבות האלה שיודעות להתגנב ולקחת אותך לדאגות של ה'אחר כך' או של 'מה שהיה', וגם מתוך ההבנה שכל המשימות יחכו לך עד שתגיעי אליהן... הנה תרגיל שיעזור לך לשמור לעצמך את המקום שלך:

תחשבי על זה כמשימה הראשונה שלך:
קחי דף ועט ורשמי את כל המשימות והמחשבות שעלולות לגנוב לך את הזמן הזה בראש. **רשמי ורשמי**. אל תעצרי. שתהיה רשימה ארוכה ארוכה. **תתאמצי** להוסיף עוד קצת.

עכשיו, כשסיימת, הניחי את הדף הזה בצד.

זה בסדר. הוא יחכה לך בצד השני.

כעת - הסירי דאגה מראשך.

הצעות לעבודה עם החוברת

בחרי לך צבעים איכותיים שאת אוהבת לעבוד איתם

זה יכול להיות מגוון של טושים, עפרונות צבעוניים,

מרקרים, צבעי פנדה או אפילו צבעי מים.

מה שאת אוהבת!

אם אין לך בבית משהו כזה שמספק אותך בקרי בחנות אומנות או בחנות

של ציוד כלי כתיבה ורכשי לך **ערכה שמשמחת אותך**.



דפדפי בין העמודים השונים ותנסי לזהות האם מנטרה מסוימת **הזיזה**
לך משהו בלב. אולי משפט שעמוק בפנים את יודעת ורוצה להנכיח אותו

בצורה יותר רצינית כרגע. **זה הדף שלך**.

בהתחלה, כשהדף ריק ונטול צבע זה יכול להיות קצת מאתגר, אבל אל

תתעכבי על תכניות ותכנונים אלא **פשוט - התחילי!**

מה שנעים לך לעשות, מה שזורם לך, לאן שהיד לוקחת אותך, **הפכי את**

זה לחלק ממך והתמסרי.

אם את מזהה מחשבות של פרפקציוניזם שמשתקות אותך קצת, אמרי

להן בצורה נחרצת אך מכירת תודה שכרגע אין להן מקום.



שיתוף אישי ובקשה

חוברת זו נוצרה לעזור לי בשעה בה נזקקתי לה מאוד.
היא עזרה לי לעבד דבר גדול שהלכתי לקראתו ושממנו
פחדתי מאוד. היא עזרה לי להאמין בעצמי.

אני רוצה להפציר בכך לקחת את הזמן הזה עם החוברת
ברצינות תהומית, כי זה כן יכול לגעת בכך עמוקות.

אני בטוחה שאת יודעת להעריך את העבודה
וההשקעה שלי בכדי לייצר את החוברת הזו.

ואני מאמינה וסומכת עליך שתשמרי על הקובץ
לשימושך האישי בלבד ובכך תאפשרי לי להמשיך
ליצור עוד חוברות ומדריכים שיעזרו לך בעת הצורך.

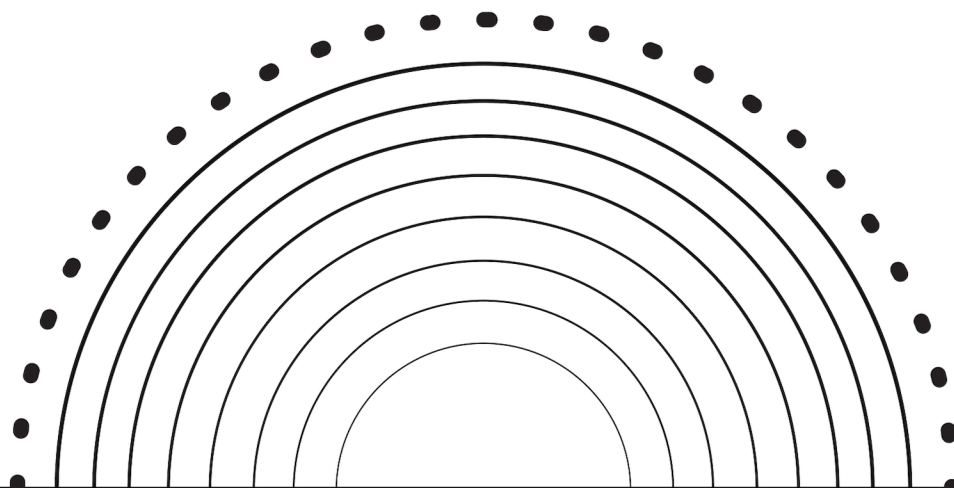
אם ברצונך לשתף את החוברת אשמח אם
תשתפי את הלינק לרכישה: kineretdan.co.il/products

*החוברת משייכה בפומבי של שחור-לבן שנועדה להצפסה אהיכה
מכל מצפסת ביותית ובאזול של צלף הצפסה סטנדרטי (A4)*



הכל בסדר

ברגע הזה



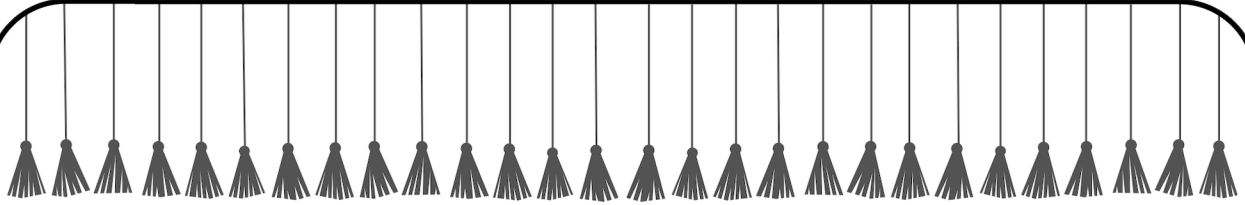


כל נשימה

מחברת אותי

בחזרה לעצמי

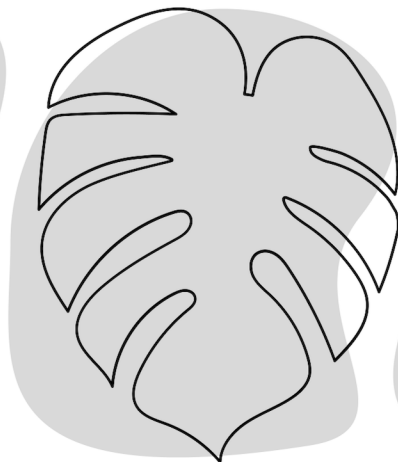




אני

יכולה לנשום

את הרגע הזה





אני מתמסרת

לעוצמות הרגש

נסחפת בהם

וגולשת עליהם

כמו על גלים בים



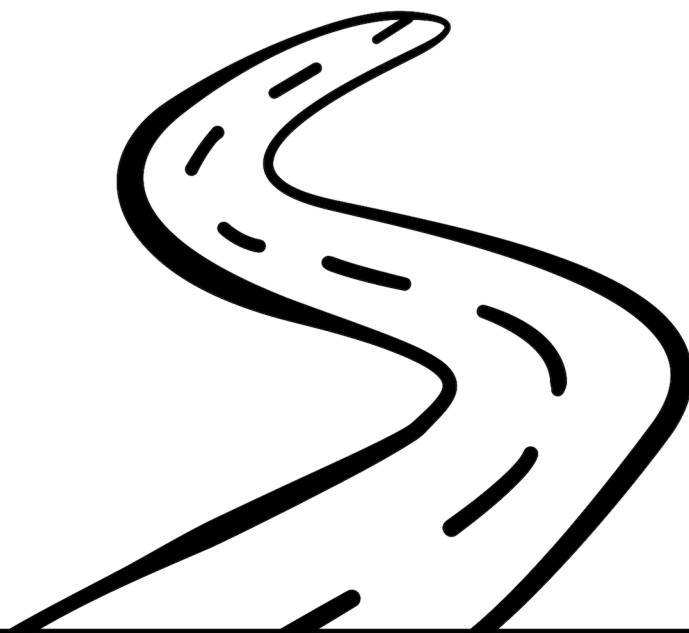


אני

במקום הנכון

עושה את הדבר

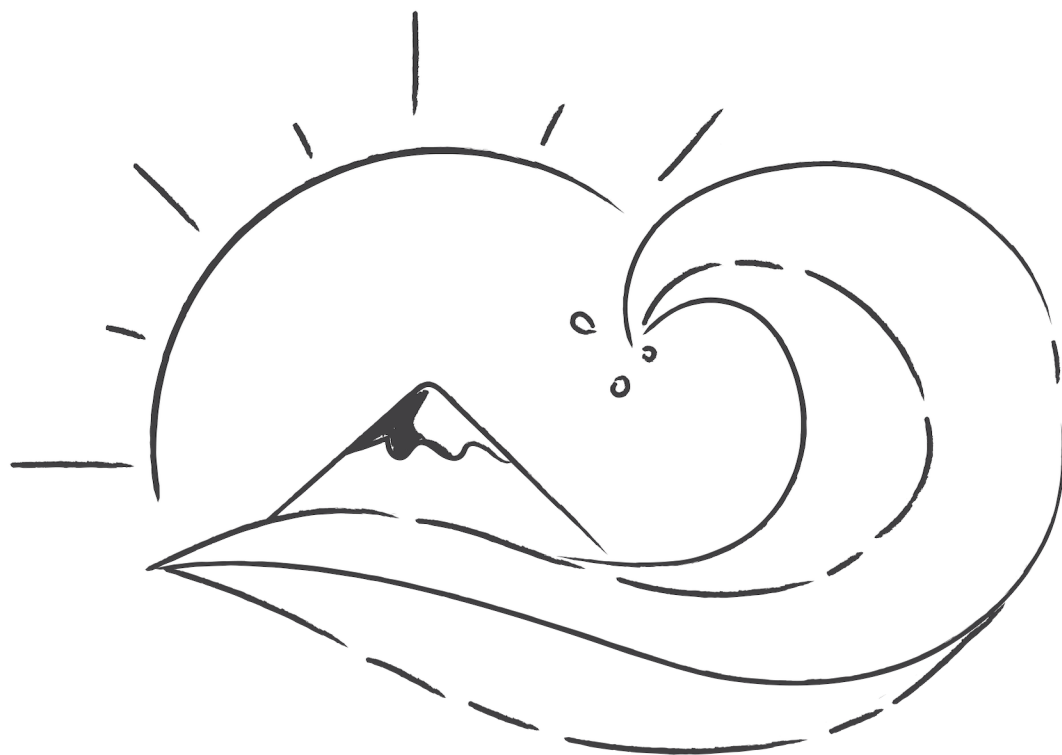
הנכון



התודעה שלי רגועה



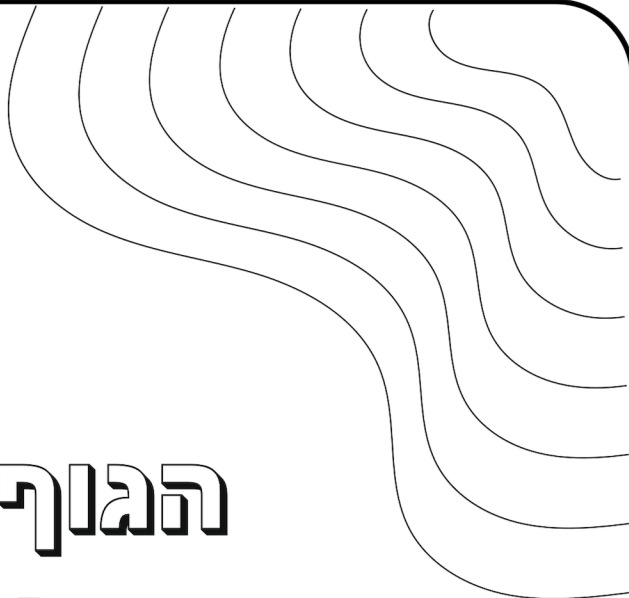
והגוף
שלי רגוע





**אני יודעת
שאני בדרך
הנכונה**



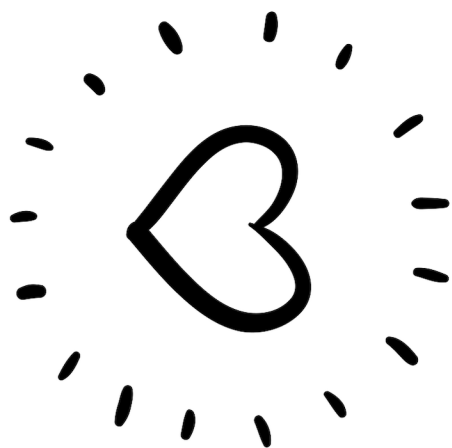
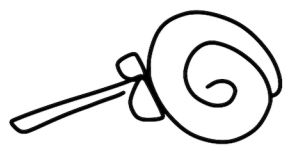


הגוף שלי
הראש שלי והלב שלי



עובדים יחד
בהרמוניה

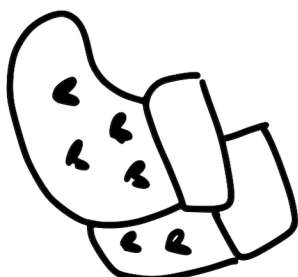
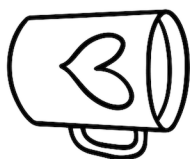




גאון וגאהבה



גאון






כל רגע הוא חדש,

לא היה כמותו


אצלי הבחירה

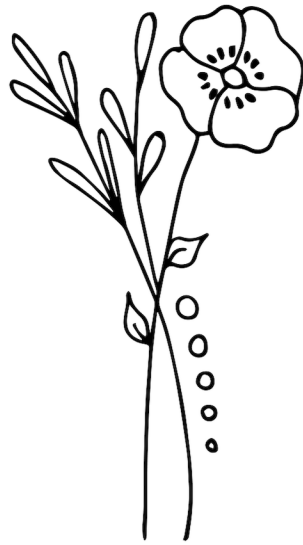
איך לחיות את חיי





לאני המתמסרת לכל מה
שהחיים מביאים כי אני
יודעת שיש בי זאת
הכוחות להתמודד עם
כל מה שיהיה

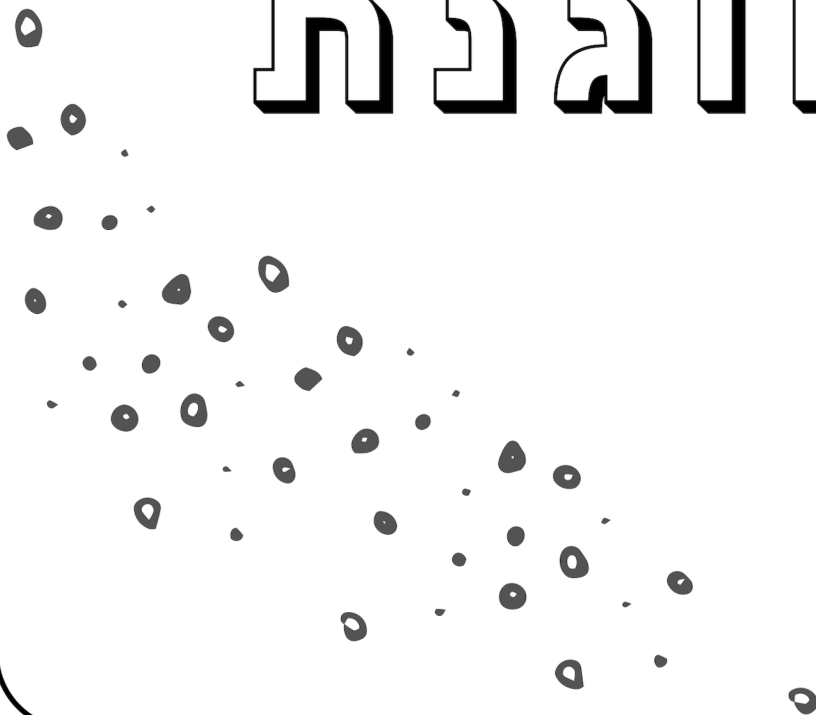




אני

אהובה

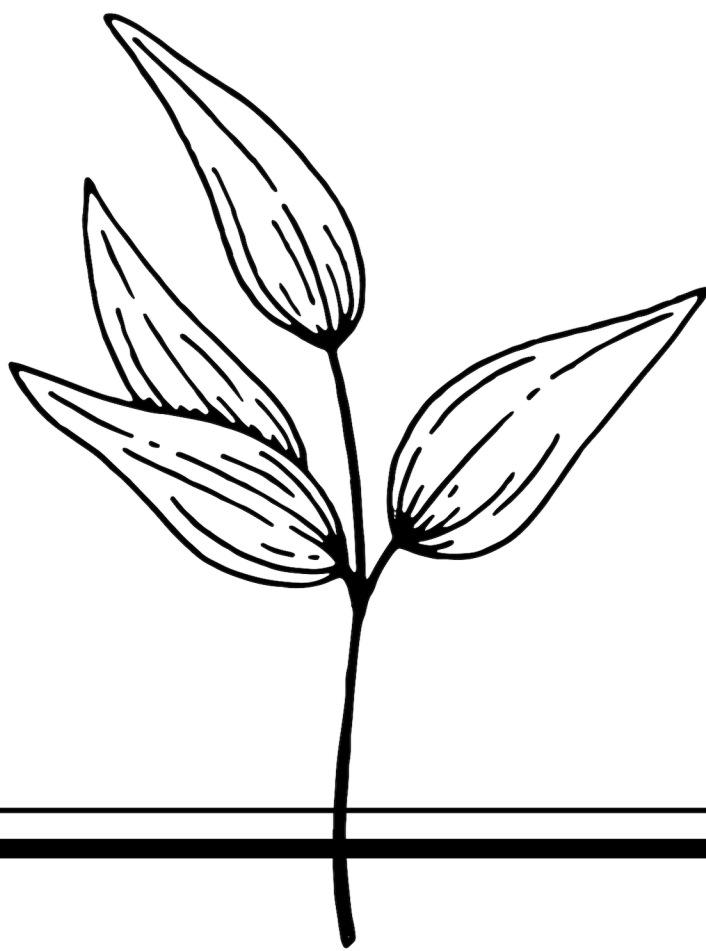
ומוגנת



אני

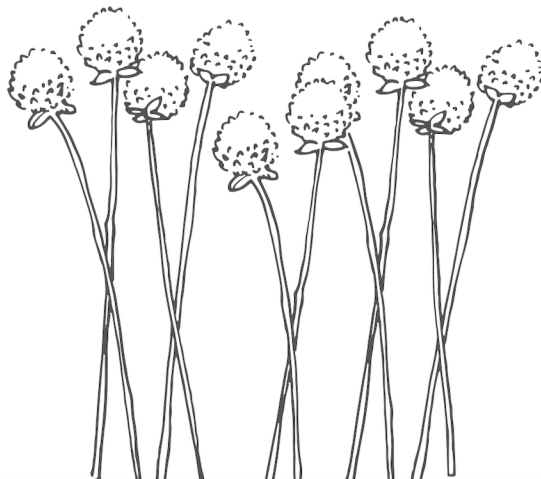
נהדרת

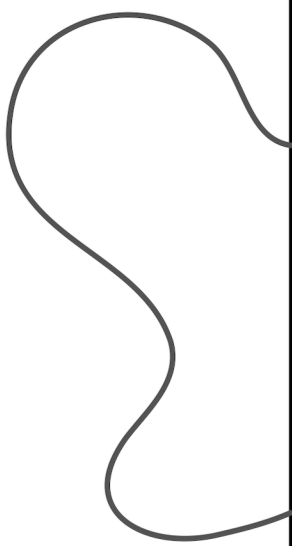
כמו שאני



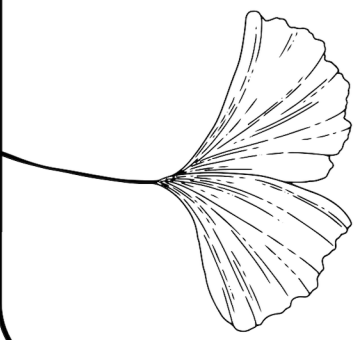
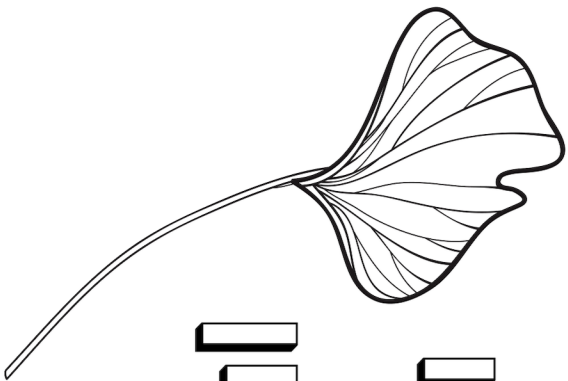


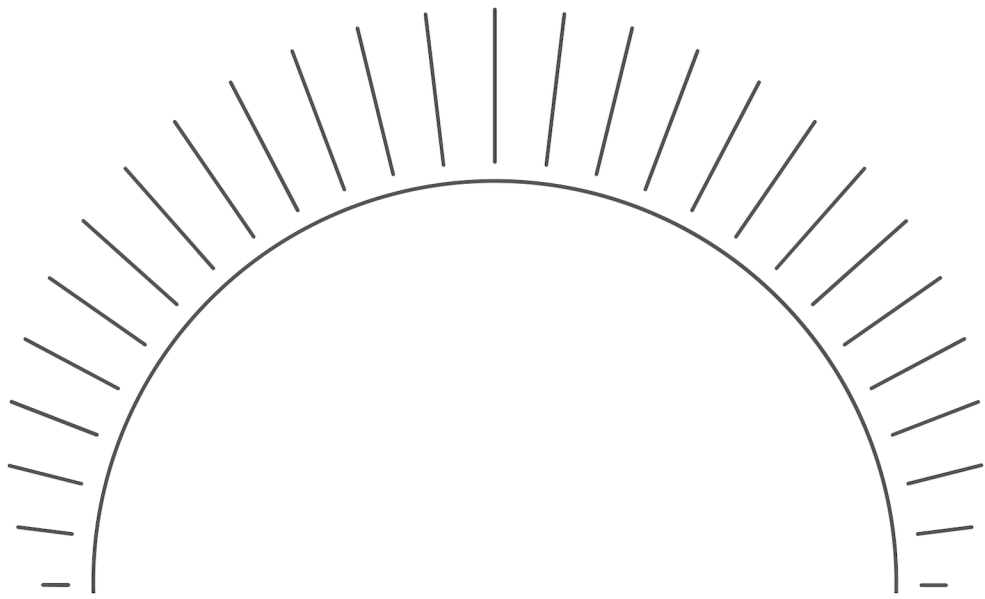
אני בוחרת
לצעוד בדרך
שמתאימה לי



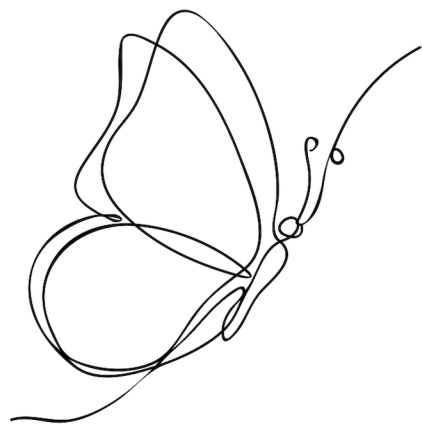
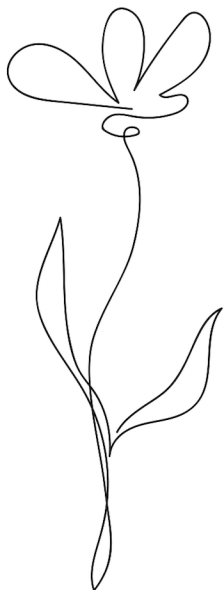


אני משתחררת את העבר
וחיה את הכאן ועכשיו
בקבלה, שמחה וביטחון



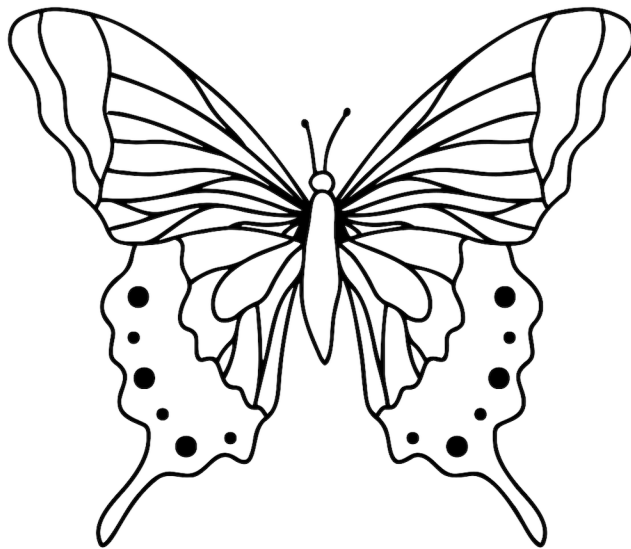


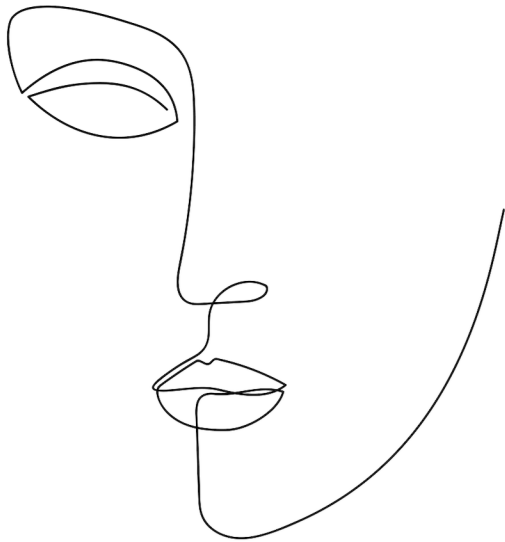
יש בי את היכולת
להתמודד עם כל
האתגרים שיבואו



העבר שלי
לא מכתיב את
העתיד שלי

ובטח לא את
ההווה שלי





**אני חזקה
וחכמה יותר היום
יותר משאי פעם
הייתי**





**אני זוכרת שגם
אחרי עננים כבדים
וסערות תמיד
זורחת השמש**

תודה שהשקעת בעצמך



ותודה גם ממני



פסיכותרפיסטית בגישת ACT ומיינדפולנס מבוסס חמלה. מטפלת
בנשים ואימהות בטיפולים פרטניים ומנחת סדנאות טיפוליות.

מבינה באנשים רגישים מאוד. אמא ובת זוג.
אני מאמינה שלכל אדם מגיע לחיות ברווחה נפשית יציבה ובריאה וכי
הדרך לשם היא היכולת לחיות בכאן ועכשיו תוך התמודדות
עם כל מה שהרגע מביא עימו. ההקשבה לעצמנו ללא שיפוטיות, בחמלה
ובעיקר עם ההבנה שגם עולמנו הפנימי זקוק
למרחב בטוח להיות.

טיפול רגשי בקליניקה בת"א/ר"ג/אונליין
וסדנאות נשים חווייתיות של חכמת הלב.



מוזמנת לעקוב אחריי: