

## המילה שלך לחירות

### עוגן פנימי בתקופה מורכבת

בימים האחרונים מצאתי את עצמי כמו רבות אחרות מושפעת מאוד ממה שקורה סביבי, יותר גלילה, יותר חשיפה לחדשות, פחות ריכוז, פחות, תחושה של פיזור ושל התרחקות מהמרכז הפנימי שלי. וכך גם חלק מהלקוחות שלי בנוסף על ילדים קטנים בבית, בעל מגוייס והורים מבוגרים לטפל בהם.

בתוך זה עצרתי לרגע, רציתי לקבל לידי את תחושת השליטה, חזרתי לכלי שאני מכירה כבר שנים, הפעם ממקום של התקופה האחרונה, אפשרתי למילה אחת להגיע אליי, המילה שלי לתקופה הזו. מילה שתחזק ותוביל אותי בתקופה הזו.

המילה הגיעה, נתתי לה מקום, אפשרתי לעצמי להתארגן מחדש, נתתי למילה ליצור עבורי פרספקטיבה רחבה. זה איפשר לי לחזור ולהתחבר למה שנמצא בידיים שלי, למה שנמצא בחלקת החיים שלי. אני יודעת שהתהליך יוצר שינויים קטנים אבל לאחר תקופה, מרגישים את המומנטום. רק התחלתי, וכבר שמת לי לשינויים, הקשב התייזב, הנשימה התרחבה, והרצון שלי ליזום התעורר. המציאות כמובן ממשיכה לנוע בקצב שלה, אבל אני בתוכה אוהזת בעוגן שלי, במילה שלי.

העוצמה של הכלי התחדדה עבורי דווקא עכשיו, במתח מתמשך, בעומס הרגשי, בחדשות שמחלחלות גם אם אנחנו מנסות לא להיות חשופות. דווקא כשמתגברת התחושה שקשה להחזיק שגרת עשייה, מילה אחת יכולה להפוך לעוגן פנימי שמחזיר בהירות.

### המילה ככוח פנימי

המילה פועלת ברמת ההוויה, כאשר ההוויה מתייצבת, אפשר גם לפעול וגם הפעולות עצמן מקבלות כיוון טבעי ומדויק. המילה האישית יוצרת תדר פנימי או תזכורת שמלווה אותך לאורך היום. היא נותנת נקודת חיבור פנימית לחזור אליה ברגעים של הצפה, החלטה ושינוי. המילה הזו, אם מאמצים אותה, מייצרת השפעה רחבה בכלל תחומי החיים, מעבר להתנהלות בעסק ובתהליכי קבלת החלטות. היא יוצרת הוויה פנימית שמאפשרת התמקדות.

### איך מקבלים את המילה שלך

האמת היא שהמילה בוחרת אותך. היא מגיעה מתוך עצירה והקשבה פנימית. כדי לאפשר לה להגיע, מפנים זמן קצר לתהליך, לי זה לקח כרבע שעה.

בחרי מקום שנעים לך להיות בו, בבית או מחוץ לבית, מרחב שמאפשר כמה דקות של נוכחות. הניחי את הטלפון בצד, אפשרי לעצמך נשימה עמוקה, אפשר להיעזר במוזיקה רגועה, להדליק נר או להקשיב סרטון השראה מוטיבציוני להגברת תחושה אופטימית, לעצום עיניים.

הכוונה היא ליצור מעבר מהרעש שבחוץ אל הקשב שבפנים. ועכשיו שאלי את עצמך:

אם יש מילה אחת שיכולה ללוות אותי בתקופה הזו, אין מילה זו הייתה?

איזו מילה מושכת אותי קדימה?

איזו מילה מרגישה כמו עוגן?

איזו מילה מאפשרת לי הוויה שטובה לי?

איזו מילה מקדמת את הרגש שאני רוצה לחוות עכשיו?

הישארי עם השאלה ותני למילים לעלות, ייתכן שתעלה מילה אחת, ייתכן שיעלו מספר מילים. כתבי כל מילה שעולה, גם אם היא מפתיעה, גם אם היא פשוטה, גם אם היא מגיעה מתחום רגשי או אישי. במידה ולא עולה מילה, אפשר לעבור על רשימת מילים שבסוף, לקרוא כל מילה בקול רם, ולהרגיש איזו מהן יוצרת תנועה פנימית, חיוך או שמחה קטנה.

### **בחירת המילה**

כאשר עולה מילה אחת, מצוין, יש כאן בהירות  
כאשר עולות מספר מילים, נהדר, בוחרים אחת כי המיקוד במילה אחת הוא חלק מהאפקט של הכלי. שאלי את עצמך איזו מילה מרגישה חיה יותר, מסקרנת יותר, נוגעת יותר, מרחיבה יותר. מהניסיון שלי, המילה הראשונה שעלתה היא זו שמקדמת יותר.

### **עבודה עם המילה כמצפן**

המילה הופכת להיות נקודת התייחסות חוזרת לאורך היום, למשל,  
בבוקר - איזו איכות אני מביאה ליום הזה דרך המילה שלי

בעסק - איך אני פועלת מתוך המילה שלי

בבית - איך אני נוכחת מתוך המילה שלי

במצבים של שינוי - איך אני מחזיקה את עצמי מתוך המילה שלי

בקבלת החלטות - איך אקבל החלטה מתוך הזהות של האישה עם המילה הזו

### **איך לעבוד עם המילה בתקופה זו**

חשוב להיות עם המילה בקשר יומיומי, זה לא מספיק רק לבחור את המילה.

הדרך שלי להיות בקשר עם המילה זה לכתוב אותה בפינת העבודה שלי, כך שאני בקשר עין איתה כל הזמן. אני גם כותבת אותה בכל יום בדף המשימות שלי (עדין כותבת כמו פעם, בדפים יפים ועט שווה), אבל אפשר כמובן בטלפון או באפליקציית המשימות.

### **פעולות שניתן לעשות בהשראת המילה**

- ✓ בתיעודף משימות, בדקי מי השימות שבהלימה עם המילה ותני להן קדימות
- ✓ בקבלת החלטות, חזרי למילה ושאלי איזו בחירה מתאימה לאיכות הזו
- ✓ בתמחור, בדקי האם המחיר שאת מציעה משקף את ההווה שאת בוחרת לחיות
- ✓ בשיווק, בדקי האם הדרך שבה את מדברת מבטאת את האיכות הפנימית שלך
- ✓ לפני פגישה, הגדירי לעצמך איך את רוצה להיות בפגישה הזו דרך המילה
- ✓ בניהול זמן, בדקי אילו פעולות תומכות במילה שלך
- ✓ בבית, שימי לב לנוכחות שלך דרך המילה
- ✓ ברגעים של עומס, חזרי למילה ואפשרי לה לייצר בהירות
- ✓ בסיום היום, כתבי לעצמך או הרהרי, איפה במהלך היום פעלת מתוך המילה שלך

## איך עובדים עם המילה לאורך זמן

המילה מתפתחת יחד איתך, בתחילת הדרך מכירים רק חלק מהמשמעויות של המילה, עם הזמן היא מתבססת, נוצר חיבור ומגלים מערכת יחסים שלמה עם המילה ממש כמו חברה טובה שמלווה. נבנית תחושת יציבות פנימית שמאפשרת מומנטום של התקדמות גם בתקופות מורכבות.

## תרגיל כתיבה לחיבור עם מילה

המילה שלי היא \_\_\_\_\_

המשמעות של המילה הזו עבורי בתקופה הזו היא \_\_\_\_\_

כאשר אני מחוברת למילה הזו אני מרגישה \_\_\_\_\_

אילו מצבים בחיים שלי כבר משקפים את המילה הזו \_\_\_\_\_

אילו תחומים מזמינים חיבור נוסף למילה \_\_\_\_\_

מה אני רוצה ליצור בחיי בהשראת המילה \_\_\_\_\_

אילו החלטות חדשות נפתחות עבורי מתוך המילה \_\_\_\_\_

איזה חלום מתעורר בי כאשר אני חיה מתוך המילה \_\_\_\_\_

מה אני יכולה לשחרר בעקבות המילה שלי \_\_\_\_\_

## רשימת מילים להשראה

רוגע, יציבות, נשימה, בהירות, אמון, חיבור, נוכחות, פשטות, תנועה, חיות, אומץ, עדינות, עוגן, קרקוע, שקט, זרימה, חופש, קבלה, חיזוק, איזון, חוסן, תקווה, פתיחות, דיוק, גבולות, הקשבה, חמלה, עוצמה, יצירתיות, סדר, משמעות, בחירה, שלוה, ביטחון, התחדשות, נשיות, שליטה, אחריות, נתינה, סקרנות, שמחה, סיפוק, התרגשות, אהבה, רכות, ביטוי, ביטחון עצמי, הערכה עצמית, שלוה פנימית, יציבות רגשית, התרחבות, קלילות, חיוניות, השראה, תשוקה, חיבור עצמי, אהבה, יצירתיות, קול, קסם, רווחים, צמיחה, הצלחה, התקדמות, יציבות כלכלית, השפעה, הכרה, מימוש, תוצאות, שפע, ביטחון כלכלי, התבססות, דיוק עסקי, פריצת דרך, התרחבות, מנהיגות, עצמאות, אמינות, מהירות, יושרה, מומחיות, הרמוניה, תקשורת, שיתוף פעולה, צמיחה, השפעה

.....

וּבְרוּחַ הַחַטָּא,  
פֶּסַח מֵבִיא אִיתוֹ תְּנוּעָה שֶׁל נִיקּוּי, הַתְּחַדְּשׁוֹת וּיְצִיאָה לְחִירוֹת.  
הַמִּילָה שֶׁלֹּא יְכוּלָה לִהְיוֹת חֵלֶק מִתְּהַלְּלֵיךְ הַפֶּסַח הָאִישִׁי שֶׁלֹּא.  
הִיא מֵאִפְסֶרֶת לְפָצוֹל עֲבוֹר הַחִירוֹת הָאִישִׁית שֶׁלֹּא שֶׁלֹּא תִלְווֶה  
בְּנִסְיָבוֹת.

אֵינִי אֵיכֹת תִּלְווֶה אוֹתְךָ עֲכָשִׁי?  
מָה אַתְּ רוֹצֶה לְחַלֵּק בְּתוֹכְךָ?  
וְאֵיךְ אַתְּ רוֹצֶה לְצַדֵּד בְּתַקּוּפָה הַקְּרוֹבָה?

אֵשֶׁחַ מְאֹד לְשִׂמוּעַ אֵינִי מִילָה בַּחֲרָה בְּךָ  
וְמָה הַתּוֹבֵנָה הַקְּטָנָה שְׁקִיבֵאלֵת מִמֶּנָּה



לְשִׂמּוֹעַ שֶׁלֹּא  
חַטָּא חִירוֹת שֶׁמַּח  
גְּלִית שׁוּל

לְתוֹכְנִיּוֹת הַלִּיּוּי לְבַעֲלוֹת עֵסְקִים וּמְנַהֲלוֹת בְּאֵרָגוֹנִים כְּאֵן



עַל הַכּוֹתֶבֶת גְּלִית שׁוּל

בַּעֲלַת תּוֹאֵר רֵאשׁוֹן BA בְּפְסִיכּוֹלוֹגְיָה אוּנִיבֶרְסִיטֵת בֶּן גּוּרִיּוֹן  
תּוֹאֵר שְׁנִי מְנַהֵל עֵסְקִים MBA אוּנִיבֶרְסִיטֵת תֵּל אֲבִיב  
תּוֹאֵר שְׁנִי MA בְּפְסִיכּוֹלוֹגְיָה חִבְרֵתִית תּוֹזָה בְּנוֹשָׂא נְשִׁים וְכֶסֶף  
בַּעֲלַת מִשְׂרָד THEWAY לְלִיּוּי וּפִתּוּחַ עֵסְקִי וְשׁוֹתֶפֶה בְּמִיזַם MOJO לְפִתּוּחַ אֵרָגוֹנִי  
מוֹסַמַכַת CCIL, מוֹסַמַכַת MBTI, מוֹסַמַכַת NLP  
חִבְרַת וְעַדַת מַחְקֵר שֶׁל לְשַׁכַת הַמֵּאֲמָנִים  
חּוֹקֶרֶת אֶת תְּחוּם הַפְּסִיכּוֹלוֹגְיָה הַחִיּוּבִית וְהַהֲתַפְתּוּחַ הָעֵסְקִית מִשְׂרָה  
לְעֻזָּר לְאֲנָשִׁים לְהַגְשִׁים מִסְּלוּל מְקֻצְעֵי שְׁנוֹתָן בְּשַׁחוּן כִּלְכִּלִי וְהַתַּפְתּוּחַ אִישִׁית.

