



# מדריך כתיבה ליצירת חיוניות

## מ-לאות ל-מלאות



## MOTHERFULNESS 2022

להתאמת תרגול מותאם אישית- מוזמנות לקבוע איתי:)

**Facebook**

**0508-530581**

**Instagram**

**AHIMSA001@GMAIL.COM**

# ברוכה הבאה!

האם את מרגישה עייפות ותשישות?  
האם ריבוי המטלות והריצה האינסופית מעייפות אותך?

תרגול כתיבה זה נועד לדייק עבורך את מה שעובר עלייך בימים אלו.  
לזהות מהם הגורמים שמגבירים את העייפות שלך  
ומהם הגורמים שמגבירים את החיוניות שלך.

## מי אני?

אורנה סמלסון רוחם, אמא עסוקה ל-3 בנים אנרגטיים.  
מטפלת ביוגה תרפיה וגם מהנדסת תעשייה וניהול,  
מנחת מדיטציה וגם מנהלת תפעול בעמותת בית חולמים.  
טבעונית ובשלנית מעל 20 שנים.





# שנתחיל?

התרגול כולל 3 דפים עם 9 שאלות ולא יקח יותר מ-15 דקות.  
אפשר לענות על המחשב או במחברת או כמובן להדפיס.

בתרגול הכתיבה נפתח פתח לכל אשר רוצה לבוא לידי ביטוי.

זה מאפשר לנו מצד אחד - לבטא את עצמינו בכנות מול עצמינו  
ומצד שני - לאפשר לעצמינו חמלה (עוד על חמלה בנספח).

## איך נתחיל לכתוב?

הכתיבה היא אינטואטיבית, בלי מחשבה.  
פשוט כתבי את כל מה שעולה לך בראש.  
בלי לצנזר, בלי להיתקע, בלי לשפוט ובלי למחוק שום דבר.  
יש מקום להכל.

אפשר לזרוק את מה שכתבת אחרי או לשמור או לשרוף,  
ממש אין לזה משמעות.  
מה שחשוב זה התהליך.

תוכלי להכין לך מחברת פרטית לכתיבה ועט  
ובכל יום לכתוב כמה שורות עם כל מה שעולה על רוחך.

**לפני שתתחילי** את תרגול הכתיבה המצורף:  
קחי נשימה עמוקה, הרגישי את עצמות הישיבה על המושב  
ואת הבגדים על גופך.

תהני (:



# תרגול כתיבה



אני מזמינה אותך לשאול בכנות

מה שלומי בימים אלה?



מה לוקח ממני אנרגיה?

האם יש תפקיד שאני לוקחת על עצמי שהוא מעייף אותי? ציפיות שלי\של אחרים ממני?

פשוט כתבי הכל בלי שיפוט או ביקורת.  
הדף מקבל הכל באהבה.

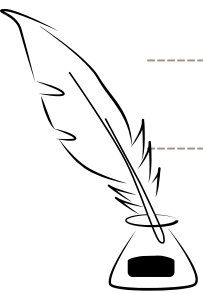




מה אני מבקשת להפחית בחיי?



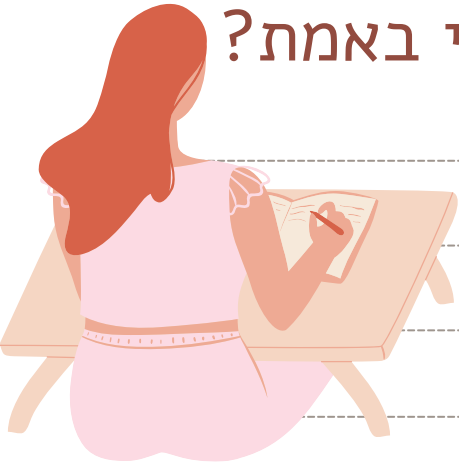
מה אני מבקשת להגביר בחיי?



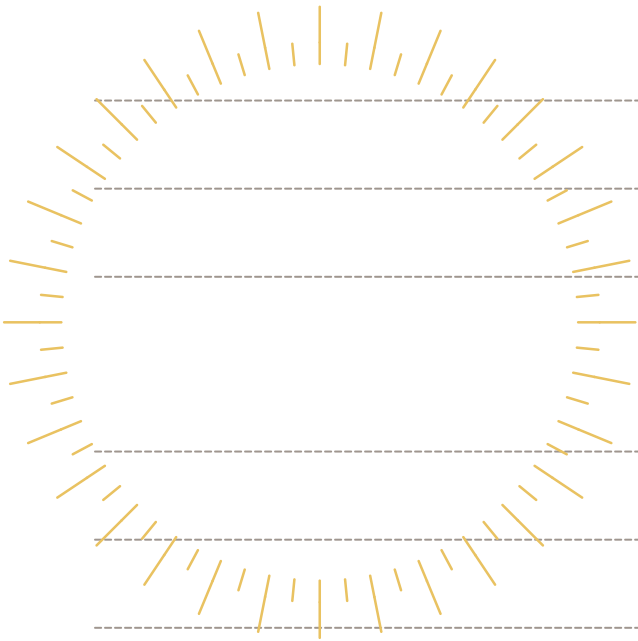
פשוט כתבי הכל בלי שיפוט או ביקורת.  
הדף מקבל הכל באהבה.



מה נותן לי אנרגיות? מה ממלא אותי באמת?



מה מיטיב איתי?



למה אני זקוקה?

איך אני יכולה לקבל את זה\להעניק את זה לעצמי?





# סיכום תרגול כתיבה

אחרי שסיימת את הכתיבה,  
עצמי לרגע את העיניים ושבי בשקט עם עצמך.  
הרגישי את עצמות הישיבה וקחי כמה נשימות עמוקות.

פקחי את העיניים וקראי את כל מה שכתבת.  
לא למחוק או לשנות!

**בדקי איזה תחושות עולות לך בגוף.**

כנראה בחלק מהתשובות יעלו כיווצים ותחושות לא נעימות  
ובשאלות אחרות - יעלו תחושות נעימות ומרווחות.  
רק הבחיני.

**קבלי החלטה** - כיצד תוכלי לשלב בחייך את מה שאת  
מבקשת, **כבר בשבוע הקרוב.**

אני מתחייבת

---

---

(בהצלחה:)



להורדת מדריכים נוספים, עם טיפים קצרים ויעילים, [הקליקי כאן](#).

# נספח - חמלה



## 1. אני עושה כמיטב יכולתי -אני (אמא) טובה דייה

היכולת לקבל את כל התחושות שלי,

בהבנה שאני עושה כמיטב יכולתי ברגע זה.

להבחין בביקורת ובשיפוט, וברצון שלהן -שנהיה טובות יותר ונשתפר, ונזכור שהן פה כדי לתמוך בנו! הן רק רוצות שיהיה לנו טוב.

## 2. "החיוך שאת מחייכת עכשיו - הוא לא בשבילך בלבד.

החיוך הזה עתיד לשנות את העולם"

הנזיר הויאטנמי, טיך נאת האן

**ברגע שלי יהיה טוב- יהיה לכל מי שמסביבי טוב.**

ברגע שאדאג לי לתזונה מתאימה, תנועה מספקת ונשימה נכונה, ברגע שהצרכים שלי יקבלו מענה ואני אהיה רגועה - כל מי שמסביבי ירוויח.

## 3. עיניים טובות ודיבור פנימי מיטיב

היכולת להביט על עצמי בעיניים טובות ואוהבות,

שרואות את כל היכולות והאיכויות שלי,

וגם את כל האתגרים והדרך שעברתי.

**לדבר לעצמי בצורה מיטיבה ומועילה כמו שאדבר לחברה טובה.**

מפרספקטיבה רחבה יותר של הדברים, עם אהבה ואמונה.

