



SHARON BEING

מתחדשת

מחברת חשבון נפש, שחרור והתחדשות ליום כיפור

לפני שמתחילים

משך הזמן	כשעה עד שעה וחצי, ברצף אחד.
המקום	לבד, בהתבודדות - שקט, בלי טלפון ובלי הפרעות.
ציוד	מחברת, עט או עיפרון, ואם בא לך - גם צבעים לציור.
איך כותבים	בלי לערוך את עצמך, בלי לחפש את המילה ה"נכונה". אפשר לעבור שער אחר שער, ואפשר גם לדלג ולחזור.

אין כאן נכון ולא נכון - יש רק מה שעולה כשעוצרים ומקשיבים.

שער חשבון הנפש

עברי על השנה שחלפה חודש אחר חודש, בעיניים רכות ואוהבות. מה את רואה בכל חודש - הצלחה, רגע משמעותי, אתגר, קושי פנימי או חיצוני? נסי להתמקד בטוב שהיה - ולזכור שגם האתגרים הם לרוב אלה שלימדו אותך הכי הרבה, בדיעבד. לא צריך למלא כל תא, רק לתת למה שעולה מקום.

חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____
חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____
חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____	חודש _____ _____ _____

מה את רואה כשאת מתבוננת בשנה שלך?

שער השחרור

על מה את מבקרת את עצמך השנה? איזו אשמה, חרטה או תסכול את סוחבת איתך עד עכשיו - ומוכנה היום לשחרר, ממקום שרואה את הטוב ומחובר לניקוי ולהתחדשות שלך?

התבונני באנשים בחייך - כאלה שנוכחים בקביעות, כאלה שהיו וכבר אינם, ואולי גם כאלה שעוד לא הגיעו. מול מי את עדיין נושאת טינה, אשמה, כאב, או ציפייה שלא מומשה? מול מי את מבקשת סליחה? ולמי את מוכנה לסלוח ברוח השחרור והניקוי?

שער ההתחדשות

כתיבת מטרות רוחניות הופכת את התפילה של היום לחוויה עם משמעות עמוקה, ונותנת לך מפת דרכים לשנה הקרובה. איך היית רוצה לשפר, להעמיק או לרפא את הקשר שלך -

עם עצמך?

עם הסביבה שלך - האנשים והעולם סביבך?

עם היקום והבריאה?

שער ההתחדשות

כתבי רשימת מטרות קונקרטיות וספציפיות ככל האפשר לשנה הקרובה (לדוג': להכניס 10,000 ש"ח בחודש, לעבור לגור בתל אביב, להופיע עם השירים שלי וכו'...). מותר, ואפילו רצוי, לכתוב מטרות שמרגישות היום לא מושגות - כי כדי לשדרג גרסה צריך להחליף תודעה, ומתוך הגרסה הנוכחית שלך אי אפשר תמיד לראות איך מגיעים לגרסה הבאה. זה בסדר שאת לא יודעת עדיין איך. עצם זה שזה חי בליבך ובראשך, זה אומר שזה חלק מהדרך שלך.

	01
	02
	03
	04
	05
	06
	07
	08
	09
	10

גמר חתימה טובה

שתיכנסי לשנה החדשה קלילה, בטוחה ומחוברת -
לעצמך, לסוככים אותך, ולאור הגדול שמאיר את הדרך.

SHARON BEING