מדריך

ממש על הילדה שבי











קוראת יקרה,

המדריך הזה נולד כדי לאפשר לך רגע של נשימה, הקשבה וחיבור לעצמך.
הוא נכתב במיוחד עבורך – האישה שמרגישה שיש בתוכה ילדה קטנה שמבקשת אהבה, הקשבה, ריפוי.

במשך 10 ימים תקבלי הזמנה יומית לעצור לרגע, להיכנס פנימה ולפגוש את הילדה שבתוכך.
הילדה הזו היא לא העבר שלך – היא לב פועם של אמת, רגש, אינטואיציה וחוכמה פנימית.
כשתתני לה מקום – תתחברי מחדש לשמחת החיים, לפשטות, לחמלה ולחוזקה הטבעית שבך.

מילה אישית ממני:

גם אני עברתי (ועדיין עוברת) מסע של ריפוי, חמלה וחיבור מחודש לעצמי.
לא תמיד זה קל. לפעמים זה מרגש עד דמעות. לפעמים שקט ופשוט.
אבל זה תמיד מחבר. מרפא. מחזיר אותנו הביתה.
אני כאן איתך, צועדת לידך בדפים האלו.
מתרגשת איתך מהאפשרות לפגוש את עצמך – בעיניים רכות ובלב פתוח.
באהבה רבה, טל

טל לוי
חיבור לכוחות הפנימיים

יום רביעי:

שאלה-

מה הילדה שבי הכי מתגעגעת אליו?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

תרגיל רגשי-

כתיבת מכתב מהילדה לעצמי:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

מנטרה-

אני רואה אותך, את חשובה.



יום שני:

שאלה-

מתי הפסקתי להאמין שאני מספיקה?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

דמיון מודרך קצר: לפגוש את הילדה בגינה.
מה הייתי אומרת לה עכשיו?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

מנטרה-

אני טובה בדיוק כמו שאני.



יום שלישי:

שאלה-

מה עצוב לי להגיד בקול רם?

תרגיל רגשי-

הנחת ידיים על הלב ודיבור פנימי מרגיע.
מה את אומרת לעצמך עכשיו?

מנטרה-

אני מרשה לעצמי להרגיש.



יום רביעי:

שאלה-

איפה אני מחפשת אישור מבחוץ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

כתבי אמונה מגבילה כמו "אני לא מספיק טובה כדי להצליח בעסק שלי" ואז נסחי אותה מחדש כמו "אני לומדת, צומחת ומספיק טובה בדיוק כפי שאני – כל יום אני מתקדמת עוד צעד לקראת ההצלחה שלי."

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

מנטרה-

האמת שלי מספיקה.



יום חמישי:

שאלה-

איך הייתי נראית אם לא פחדתי?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

ציירי את הילדה החופשייה שבך בכל צבע וצורה שתרצי.

מנטרה-

יש לי זכות להיות חופשייה.



יום שישי:

שאלה-

מה הילדה שבי אוהבת לעשות?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

עשי פעולה כיפית שמחברת אותך לילדות וכתבי עליה:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

מנטרה-

מותר לי ליהנות



יום שבישי:

שאלה-

מתי הרגשתי אהובה באמת?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

תרגיל רגשי-

שחזרי רגע של אהבה מהילדות והביני איפה את מרגישה אותה בגוף:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

מנטרה-

אני אהובה כפי שאני.



יום שלישי:

שאלה-

על מה כעסתי כילדה?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

תרגיל רגשי-

כתבי כתיבה משחררת של כעס, בלי שיפוט:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

מנטרה-

אני בכעס שלי יש מקום.



יום תשיעי:

שאלה-

מה אני יכולה להבטיח לילדה שבי?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

מצאי מקום נוח ושקט וערכי טקס הבטחה אישי לעצמך:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

מנטרה-

אני כאן בשבילך, תמיד.



יום עשירי:

שאלה-

איזו אמא הייתי רוצה להיות לילדה שבי?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

תרגיל רגשי-

חבקי את עצמך ודמייני שאת היא הנוכחות האימהית התומכת.
איך היא מרגישה? מה יש בה?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

מנטרה-

אני מחבקת אותך עכשיו, בדיוק כפי שאת





מסר אישי ממני אליך:

אם הגעת עד לכאן – קודם כול תודה לך על האומץ, הנכונות והלב הפתוח.

המסע של ריפוי הילדה הפנימית הוא לא תמיד פשוט. הוא דורש עדינות, הקשבה, ולעיתים גם מפגש עם כאב ישן.

אבל בתוך המסע הזה טמונה מתנה עצומה – החיבור חזרה למהות שלך, לפשטות, לשמחת החיים שנולדת איתה.

אני רוצה להזכיר לך:

💗 הילדה שבי פוגשת את הילדה שבך.

💗 כל רגש שעלה – קיבל מקום.

💗 כל מילה שכתבת – הייתה צעד של ריפוי.

את לא לבד.

תמיד תוכלי לחזור לדפים האלו, להמשיך לכתוב, להקשיב, ולחבק את עצמך מחדש.

עכשיו זה הזמן שלך לעצור לרגע, לנשום,
ולתת לעצמך לשקף את מה שקרה כאן:

טל לוי
חיבור למהות הפנימית

שיתוף תובנות:

מה למדתי על הילדה שבי?

_____

_____

_____

מה הכי ריגש אותי בתהליך?

_____

_____

_____

מה אני לוקחת איתי להמשך?

_____

_____

_____

מכתב סיום לעצמי

את מוזמנת לכתוב כאן כמה מילים לעצמך – מילים שיזכירו לך כמה את ראויה, אהובה, ובטוחה בעולם הזה:

_____

_____

_____

ומה עכשיו? זה לא הסוף.

זה רק שלב אחד במסע שלך אל עצמך.

בכל פעם שתרגישי צורך – דפדפי חזרה, כתבי שוב, חבקי את הילדה שיושבת עמוק בלב שלך.

באהבה רבה,

טל💗

