

"אות לאות

ספר את

הסיפור

שלך"

מחברת מסע

אישי

"מִשָּׁע מִצֵּלַח לֹא מִסְתִּים לְעוֹלָם,
הַקִּילוֹמֶטְרִים בֵּין.
אֲךְ הַזְמַן גִּשָּׁאֵר חֲקוֹק בְּתוֹכָךְ
הוֹפֵךְ חֵלֶק מִמֶּךָ.
בְּסוֹף הַמִּשָּׁע אֵינִי מִרְגִּישׁ מְנִיעָה,
אֲלֹא יוֹתֵר אֶסִּיד וְטוֹדָה.
בְּאֵלּוֹ שֶׁהַדֶּרֶךְ עֲבָרָה בְּתוֹכִי וְלֹא אֲנִי בְּתוֹכָהּ."

נֶאֱבְרָהֶם חֲלָפִי

אהובה,

כַּעַת אַתְּ יוֹצֵאת לַמִּסָּע אֶל עֲצִמָּךְ.
מִסָּע פְּנִימִי שֶׁבוֹ תַחֲצִי אֶל עֲצִמָּךְ
מִסָּע שֶׁבוֹ תַחֲצִי אֶת הַיּוֹפִי הַפְּנִימִי שֶׁלָּךְ
אֶת הַיִּיחּוּדִיוֹת שֶׁבָּךְ.
מֵאֲחֻזַּת לֵךְ מִסָּע מוֹצֵאֵה וּמְשַׁמְעוֹתִי.
וְזַכְרִי לְאֹרֶךְ כֹּל הַחַיִּים אֲנִינּוּ בַּמִּסָּע
נֶאֱמַר עַל עֲצִמָּנוּ עוֹד דְּבָרִים
נֶשְׁכַּלְעַל דְּבָרִים בְּתוֹכֵנוּ
וְנִהְיֶה יוֹתֵר וְיוֹתֵר טוֹבִים,
קוֹדֵץ לְעִצְמָנוּ
וְאַחֵר כִּךְ כֹּלֵפִי כוֹלֵם.
אוֹהֶבְתִּי!

מי אני?

גאבה:

צבא צינור:

למי:

גיל:

צבא ליצור:

מסי האלכחיה:

מזדה הנצחיות:

צבא אהבה:

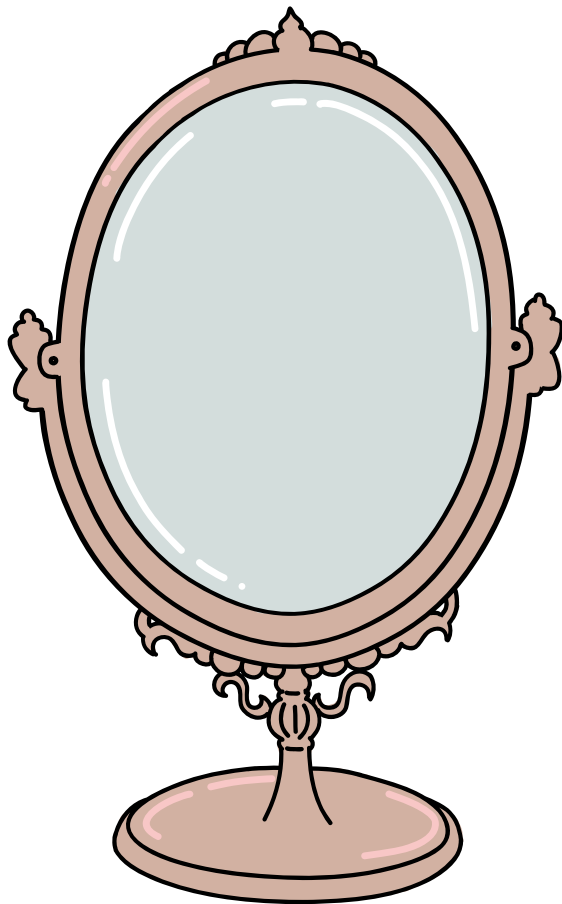
חג לאני אהבה:

איכה גרה:

איכה לומדת:

צונה מוצצות:

**"אילו היה באפשרותי לתת לך
דבר אחד בלבד,
הייתי נותנת לך את היכולת -
לראות את עצמך כפי שאחרים
רואים אותך,
ואז היית נוכחת לדעת,
עד כמה הנך אדם מיוחד במינו."**



מראה מראה שעל הקיר...

האם את אוהבת איך שאני נראית? אם לא, פה:

אם לא, מה היית רוצה לשנות?

האם את חושבת על איך שאני נראית?

האם את מקוה במראה החיצוני שלי? ומה קושי נוסף עלי?

אאפתיה

עקשנות

נדיבות

סקרנות

אינטליגנציה

עדינות

יצירתיות

חמלה

עין
טובה

קנאות

ביקורתיות

ענווה

אאפתיה

יושר

נחישות

חברותיות

כושר היטוי
לבוה

קוצר רוח

אופטימיות

אותנטיות

יעילות

אנוכיות

נוקשות

סבלנות

יקרה,

התבונני בדף התכונות ממול

וכתבי :

3 תכונות הקיימות בק
להיות רוזה לשכר:

5 תכונות הקיימות בק
לאת רוזה לשכר:

איזו תכונה בולטת
אני חולשת
לאחריו כואב בי?

אני הכנות ובריאי:
האם אני מלדית לסביבה את
מי לאני?

בס"ד

בישול

צ'ור

משחק

נארות

נאינה

קריאה

כוסר
לופני

עיצוב
הבית

כתיבה

ריצה

ספורט

קיר
טיפוס

טיוולים

שחמט

לימוד
שפות

ריקוד

צינוק

צלילה

סריטה
רקמה

תפירה

עיצוב
גרפי

א'אלינג

התקבות

קויל

שחיה

אחר..

פיסול

אליטה

תעשי רק מה שאת אוהבת...

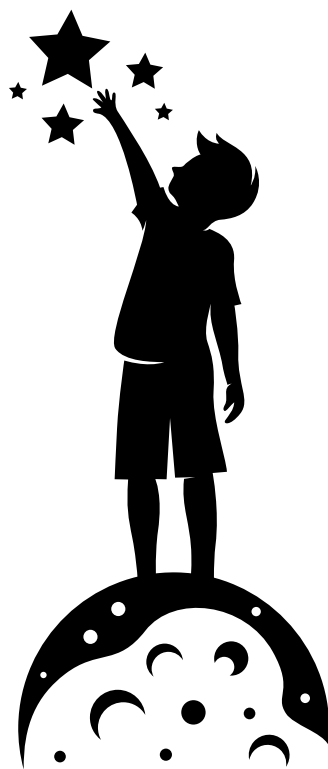
התבונני פנימה וכתבי:

מה עוצרי אף אהמים דמיונים שלך?

מה דמיונים שלך?

כאם ישנן דמיונים אחרים שפייט חוצה
לאחל אנסות?

”עזרים החלמים חלומות עזרים
והופכים חלומות למציאות,
עזרים העוסקים במעשים קטנים
והופכים את המעשים לעזרים.
אבל הקטנים החלמים על עזרות ואינם עוסקים
בקטנות, אין להם עולם.
שכן, החלומות נשארים בחלומם,
הקטנים בקטנותם,
והעולם תהו ובהו.”
(הרב משה צבי נריה)



מחשבה יוצרת מציאות



מה החלום אותו את רוצה להשקיע?
כתבי לפרטי פרטיק את השלבים
להשגת החלום...

☐☐☐☐☐

איך את רואה את העתיד שלך? כן
האיש, חברתי, משפחתי, מקצועי וכו'...

בס"ד

עדי אלטשולר
(כנפיים של קרחבו)

הרב קוק

רחל
אחנו

הרבנית
יחיאה

אחא

אברהם
אבינו

שרה
אהרונסון

הרב חרדכי
אליהו

החורה
שלי

חשה
רבינו

בן גוריון

יוני
נתניהו

דוד האלך

חרים
פרץ

אבא

הרצל



דמויות מעוררות השראה עבורי...

כתבי, מי הזמיות
למאזכרת השלמה אבירק?

מזלזל בחכמת הזמיות לו?

מה את לזקחת ממנה?

איק הזמיות משכיעה
עליי בחייוס שלי?



“...כאשר אדם מתחיל לחזות דברים מרחוק, הריהו נעשה חוזה, וצריך שיהיה אף מסוגל לממש את החזון. לחלום סתם, לקום בבוקר, לעסוק בפתרון החלום ולומר תוך סיפוק 'חלמא טבא חזית' - אין לכך משמעות.

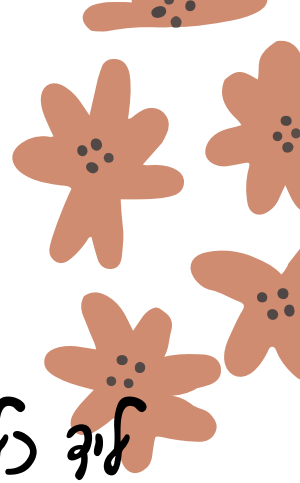
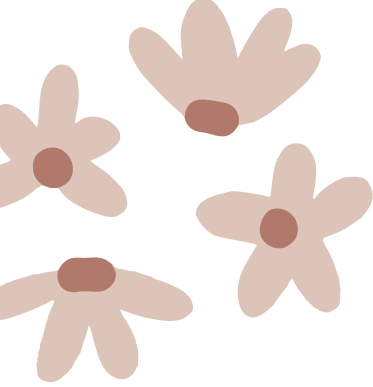
דרכו של אברהם אבינו הייתה לצעוד קדימה אל המקום שראה מרחוק. אבל האדם לבדו, בלי סיוע, אינו מסוגל להגשים שום דבר. חזון - צריך שיהיו לו חברים לדעה, שיצעדו יחד עימו, ילחמו ויתגברו יחד על המכשולים. צריך שיתקיים בהם 'וילכו שניהם יחדיו' (בראשית כב, י).

אברהם לבדו לא יכול היה להגשים את חזונו בדבר העם הנצחי. הוא היה זקוק לעזרתו של יצחק,

יחדיו הוא הכרחי.

זהו למעשה תנאי קודם להצלחתה של שליחות כלשהי.”

(הרב סולוביצ'יק, ימי זיכרון)



כתבי שמות של 3 חברות:
ליד כל שם כתבי 2 תכונות חיוביות שהיית רוצה לאמץ.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

משפיעה/מושפעת?

מה אני יומך - משפיעה בחברה או מושפעת מהחברה?

על מה אני משפיעה?

מה משפיע עליי?

האם אני יודעת לעמוד על העקרונות שלי?



ניגונים/פניה ברגשטיין

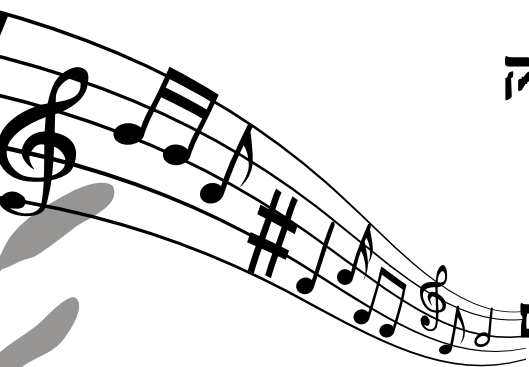
שְׁתַּלְתֶּם נְגוּנִים בִּי, אִמִּי וְאָבִי,
נְגוּנִים מְזֻמּוּרִים שְׂכוּחִים.
גִּרְעִינִים; גִּרְעִינִים נְשָׂאם לְבָבִי –
עֲתָה הֵם עוֹלִים וְצוֹמְחִים.



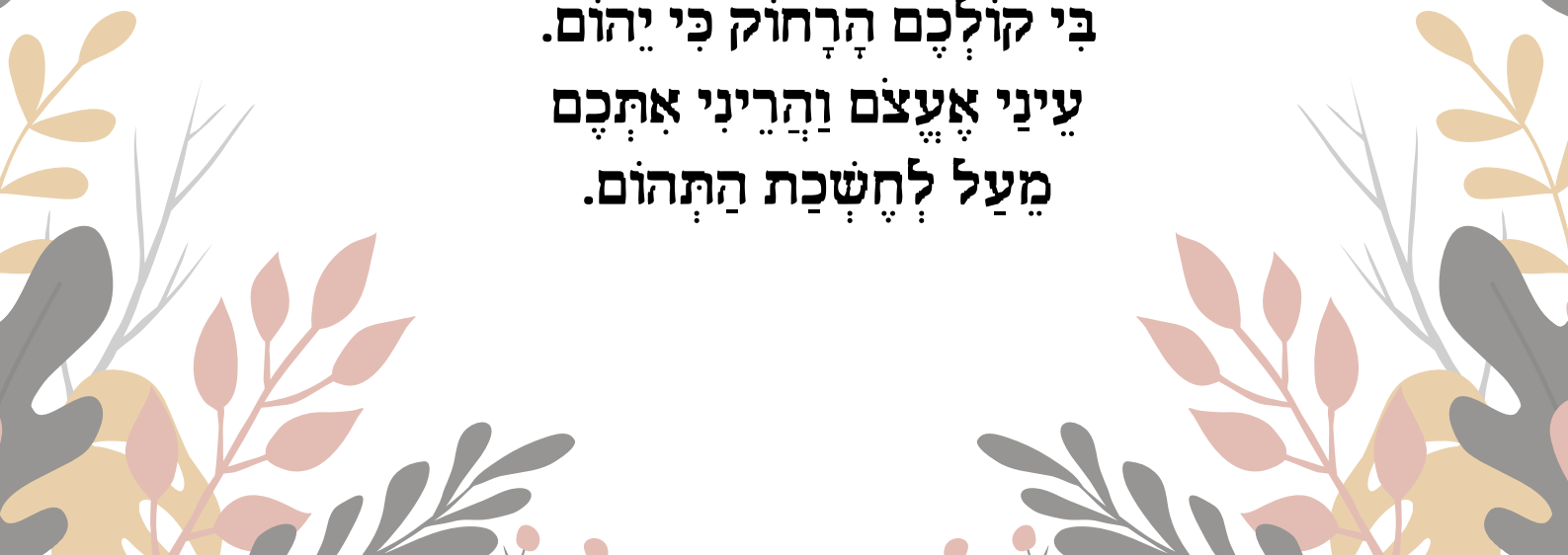
עֲתָה הֵם שׁוֹלְחִים פְּאוֹרוֹת בְּדָמִי,
שְׁרָשִׁיהֶם בְּעוֹרְקֵי שְׁלוּבִים,
נְגוּנֶיךָ, אָבִי, וְשִׁירְךָ אִמִּי,
בְּדַפְקֵי נְעוּרִים וְשָׁבִים.



הִנֵּה אֶאֱזִין שִׁיר עֶרְשֵׁי הָרְחוֹק
הַבִּיעַ פִּי אִם אֵלֵי בֵּת.
הִנֵּה לִי תִזְהַרְנָה בְּדַמְעָה וּשְׁחוֹק
"אֵיכָה" וְזִמְרוֹת שֶׁל שַׁבָּת.



כָּל הָגָה יָתֵם וְכָל צָלִיל יֶאֱלֵם
בִּי קוֹלְכֶם הָרְחוֹק כִּי יֵהוּם.
עֵינֵי אֶעְצֹם וְהִרִינִי אֶתְכֶם
מֵעַל לְחֶשֶׁכֶת הַתְּהוֹם.



אני והמשפחה שלי

המשפחה שלי
השלישי היא:

האחים שלי
השלישי הם:

קשר מיוחד שיש לי
עם מישהו מהמשפחה:

דבר שמצויתי שאני
לומדת מקרוב משפחה:

אני רוצה לומר תודה
למשפחה שלי על:

דבר שהייתי רוצה לשנות
ביחס להוריי.
מה נדיר ממני לשם כך?



(משי' א ו): "בכל קריכ קעהו"

צריק לבקש את הקב"ה בתוך הקריכ שהוא מתנהג בהם:
כשהוא עוסק בתפלה, אז יבקש את הקב"ה בהבנת עניני תפלתו
וכונה רצויה באמונת הלב באותם הענינים של תפלתו, ולא יבקש את
הידיעה

בשעה ההיא בענינים אחרים, כי כיון שהוא עוסק בעבודה זו,
הקב"ה כביכול שורה מצדו בצו העבודה דוקא, ובה ימצאנה ולא
במקום אחר.

וכשהוא עוסק בתורה, יידע שימצא את הקב"ה בהיותו מעמיק
ומעיין לבהין דבר על בוריו ולזכור ולשנן היטיב, ובה הוא יודע אותו
ית' בתורתו.

ולא באופן אחר, כי בשעה זו הוא מתעלה בעבודה זו.
וכן בהיותו עסוק בשמ"ח להיטיב לחברו, אז יבקש את הקב"ה רק
בהעמקת עצה איך להיטיב לו טובה גדולה השונה וקיימת.
וכן בכל הקברים שעושה, הרי באמת אין דבר בעולם שאינו
לכבודו ית', על-כן כל מה שעושה יהיה הכל דברי מצותו ורצונו,

ויבקש בהם את שמו ית', כשישתדל בכל שכלו וכחותיו לעשות את
מה שהוא עושה בתכלית השלמות בכל צדקי השלמות,
ונמצא שהוא יודע את השם יתברך בכל הקריכ.

כשאדם פועל איזה דבר של שלימות, בין במחשבה בין במעשה,
צריק לשמח בחלקו ולא ירדוף אחר דבר אחר, כי כל העולם
כולו מתקפל לפניו אז דוקא בפרט זה.
(מוסר אביק ב, ב) הרב קוק

הקב"ה

ואני...

משהו שאני מודה עליו
לקב"ה עליו

איך אני מגדירה את הקשר שלי
עם הקב"ה?

מתי אני מרגישה את הקב"ה?

מה אני עושה
כדי להתקרב לה'?

באיזו תדירות אני מדברת איתו?

מצווה שאני רוצה להתחיל
לקיים מהיום...

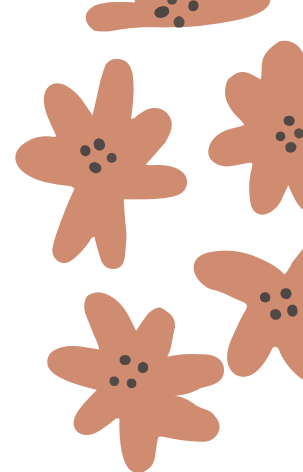
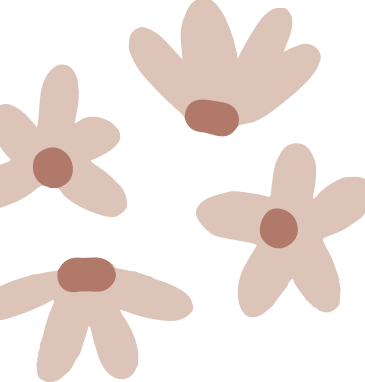
מצווה שאני אוהבת לקיים

מצווה שאני רוצה להתחזק בה

זה אתחיל בצעד / עדי אברהמי

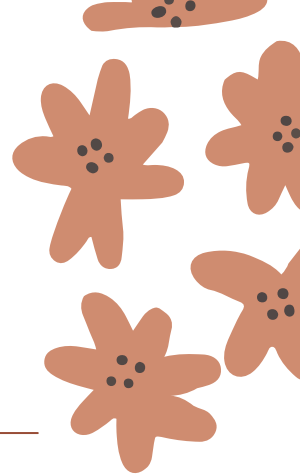
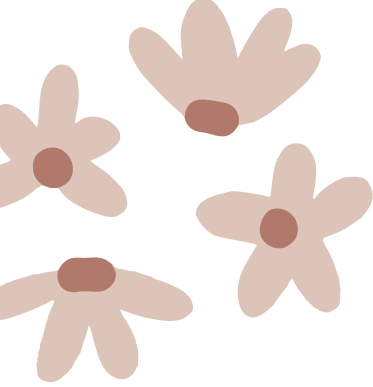
כשאדק אחד
יחיד ואיחוד
פוסע צעד קטן
אל עבר מה שכבר מצאנו
הפך סיפור ישן
חלום רחוק מכאן
פוסע צעד קטן
עושה את הבלתי יאומן
אכל האנשים
ובין אלפי דעות
פוסע צעד קטן
נושא עיניו אל הבאות
בתעוזה גדולה
באומץ לב
ושתי עינייך בורקות

וכה אתחיל בצעד
זה אתחיל בחלום
זה אתחיל באיזור הבטן
שתמיד מאסיר לנשום
זה אתחיל מאני
ומאסיר אליר עץ
זה אתחיל בדיוק בפחד
שניצחתי לא מצאנו
זה אתחיל אדיאון
ומאסיר למציאות
זה האומץ להכור את הקשיים
להתדמנות
זה אתחיל בצעד
ומאסיר למסע
זה אתחיל מאדק אחד
ועובר לאנושות כולה



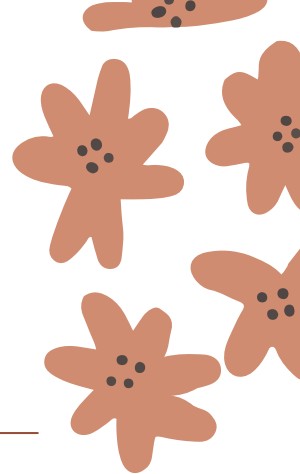
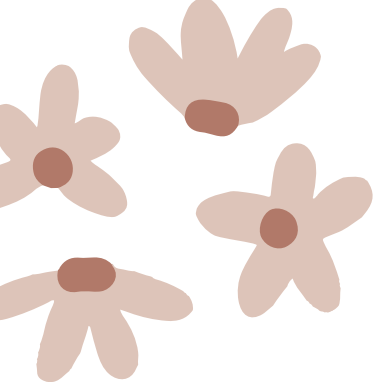
יקרה,
לפנייך אס' עמודים
כתבי את החלומות שלך
את הרצונות שלך
ולכרי,
הכל אתחיל בצעד קטן
אמאינה כך וביכולות שלך, ותמיד כאן לצידך.
אוהבת מאוד.





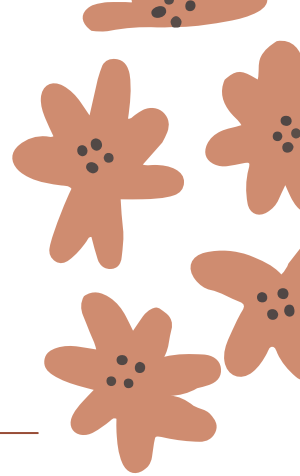
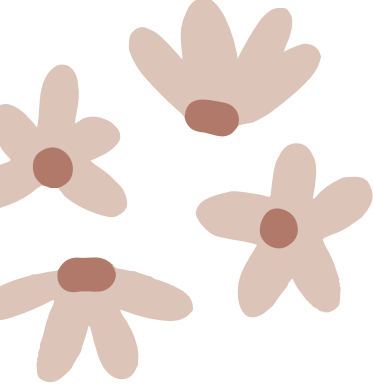
פוסע צעד קטן
עושה את הבלתי יאומן
למרות כל הקולות
הוא לא ישקוט
עד שישלול דרכו
עד שיפלו כל החומות
בתעוזה גדולה
באומץ לב
ושתי עיניו בורקות

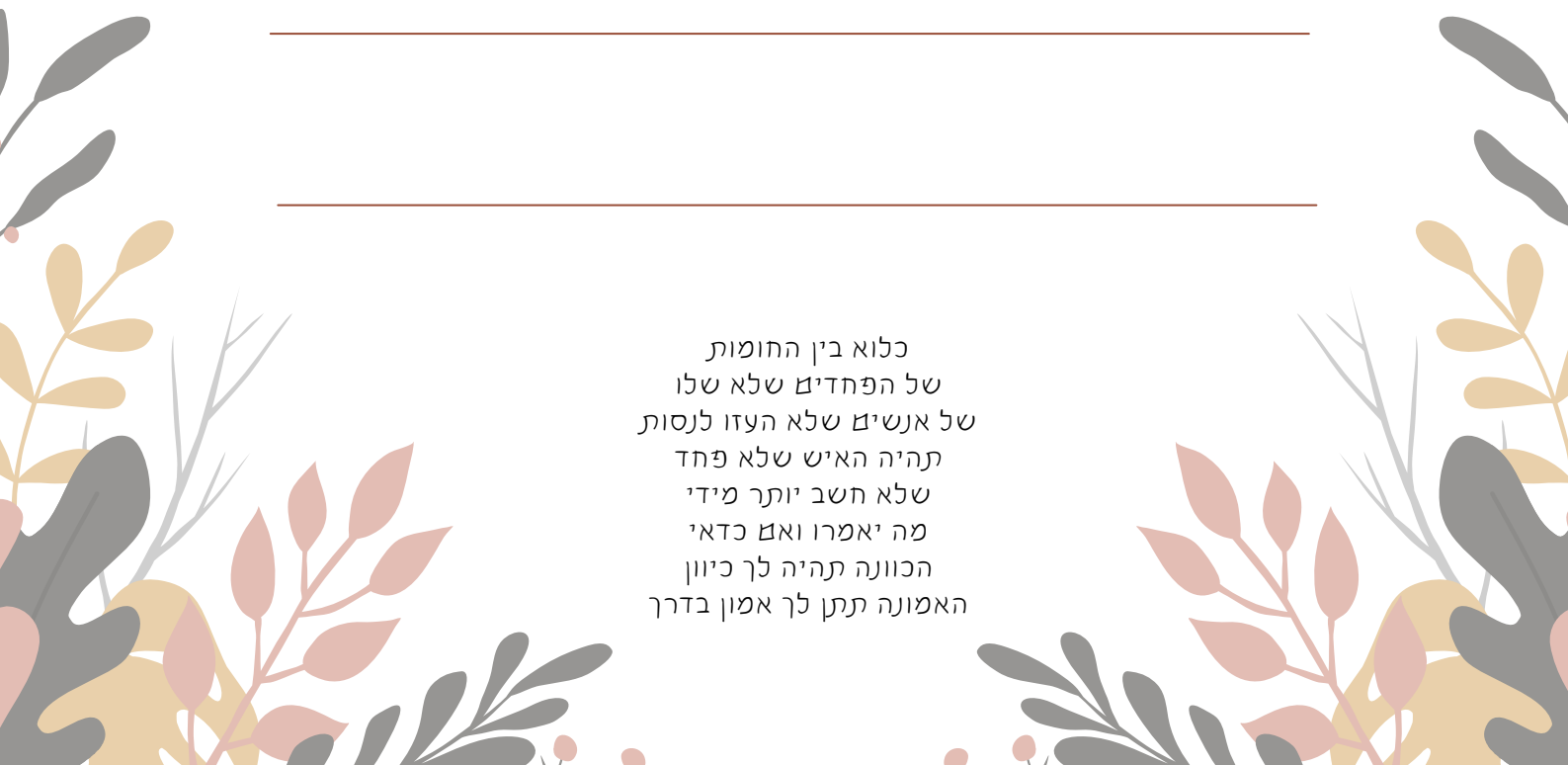




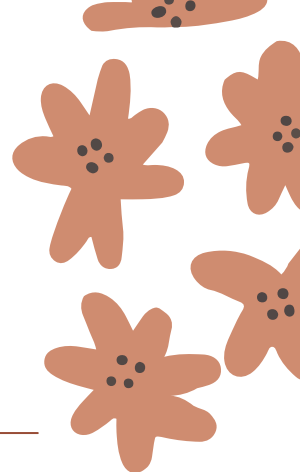
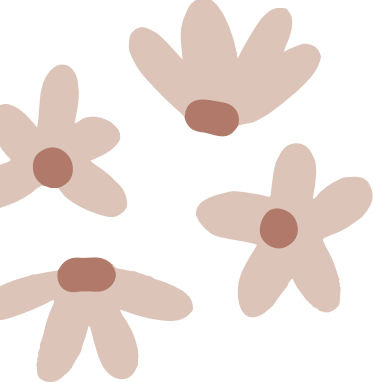
יש אלף אנשים
ולכולם דעות
אלף מתלבטים
אם להיות
או להיות סתם
בנאדם





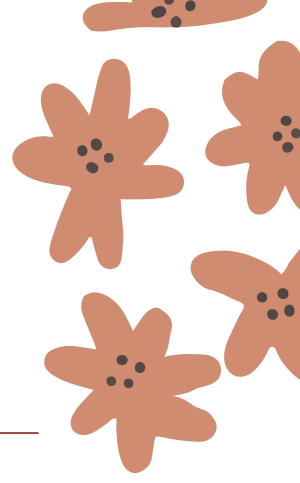
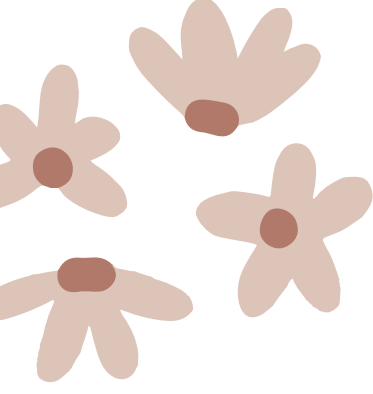


כלוא בין החומות
של הפחדים שלא שלו
של אנשים שלא העזו לנסות
תהיה האיש שלא פחד
שלא חשב יותר מידי
מה יאמרו ואם כדאי
הכוונה תהיה לך כיוון
האמונה תתן לך אמן בדרך





זה מתחיל בצעד
זה מתחיל בחלום
זה מתחיל באיזור בבטן
שתמיד ממשיך לנשום
זה מתחיל ממני
וממשיך אליך גם





זה מתחיל בדיוק בפחד
שניצחתי לא מזמן
זה מתחיל מדימיון
וממשיך למציאות
זה האומץ להפוך את הקשיים
להזדמנות
זה מתחיל בצעד
וממשיך למסע

בס"ד

כניש

בר

הכל