

מועדון הטורנספורמציה היומית

פילאניט



שבוע ניקוי פנימי תודעתי – יום חמישי 10/4/25

סיכום יום חמישי – רגע לפני שנפרדים

"הכוח לבחור ולהתחבר לרגע – הוא מתנה שכל אחד ואחת מאיתנו ראויים לה".
כמו שאמרתי הבוקר בשידור – לפעמים לא צריך להפוך עולמות. מספיק לעצור לרגע.

תקציר קצר למי שאוהב תכל'ס:

ביום האחרון של שבוע הניקוי הפנימי התמקדנו בשלושה נושאים שהתחברו למסר אחד של חופש ובחירה:

1. **מה אני בוחר/ת להכניס פנימה עכשיו?** כי ניקוי אמיתי לא משאיר חלל ריק.
 2. **מה כבר לא שייך לסיפור שלי?** תדרים, הרגלים או מחשבות שפשוט הגיע הזמן לשחרר.
 3. **איך אני שומר/ת על הרגע?** על החיבור לעצמי, על השקט, על כל מה שנפתח כאן השבוע.
- דיברנו על היכולת לעצור, להקשיב לרגש, לשים יד על הלב ולבחור מחדש – גם בלי לשנות את כל החיים, רק את הרגע הבא.

הנושא המרכזי של הבוקר: לעצור לרגע. לבחור מחדש. 

השידור האחרון סיכם חמישה ימים של ניקוי תודעתי בעדינות ובאהבה. דיברנו על שחרור אנרגיה תקועה, על הכנסת הרגלים חיוביים לחיים – ועל האפשרות האמיתית לבחור את המחשבות, הרגשות והתגובות שלנו ממש ברגע הזה.

מועדון הטרונספורמציה היומית

פילאניט



תובנות מהשידור: 🌱

- הרגלים שליליים חייבים להתחלף בהרגלים חיוביים – אחרת הם חוזרים במסכה חדשה.
- לדבר עם הילדה הפנימית שלנו זה כלי מרגיע ומרפא – במיוחד בזמני מתח.
- אהבה עצמית מתחילה בלשים לב לצרכים הקטנים – בלי לשפוט.
- החופש לבחור הוא לא מובן מאליו – הוא תרגול יומיומי של תשומת לב.
- מה שלא מביאה השנה – מביאה השעה. השינוי קורה כשאנחנו בוחרים בו ברגע הזה.

שאלות שאפשר להמשיך איתן לדרך: 🧠

- מה למדתי על עצמי השבוע?
- מה אני בוחרת/ת לקחת איתי מכאן?
- מה אני רוצה להכניס פנימה עכשיו?
- איזה הרגל חיובי יחליף את ההרגל שמעכב אותי?
- מה הייתי רוצה לפנות מתוכי הבוקר?

רגעים שנשארו בלב: 💬

- שקדיה בחרה במילה "שחרור" כסמל למסע שעברה השבוע.
- רחל שיתפה בחוויות מקפריסין ובשימוש במודל "רגע" כדי להרגיע את עצמה.
- יהודית דיברה על כתיבה אינטואיטיבית ככלי לשקט והתחזקות פנימית.
- כוכי שיתפה מהלב על רגעי הודיה בעבודתה עם אנשים עם צרכים מיוחדים.
- רחל כהן הזכירה לכולנו: לא לשפוט את עצמנו – ולראות את האור גם במצבים מורכבים.

מועדון הטרונספורמציה היומית

של אילנית



תרגול להמשך: ✂

- עצרו לרגע. קחו נשימה.
- שימו יד על הלב, ודברו עם עצמכם ברוך.
- הכניסו לחיים פעולה אחת טובה – שתחליף משהו שכבר לא משרת אתכם.

"החופש לבחור – הוא מתנה שאנחנו מעניקים לעצמנו בכל יום.
לפעמים כל מה שצריך, זה רק רגע אחד".

[לפרטים והרשמה למועדון הטרונספורמציה היומית לחצו כאן](#)

באהבה,

אילנית