

מועדון הטורנספורמציה היומית

של אילנית



שבוע ניקוי פנימי תודעתי – יום שלישי 7/4/25

סיכום שידור הבוקר – כתיבה אינטואיטיבית: מכתב פרידה למה שמעכב אותי

הבוקר התמקדנו בכלי עדין, עמוק ומפתיע בעוצמתו : **כתיבה אינטואיטיבית** זו הייתה הזמנה לעצור רגע, להניח עט על הדף – ולתת למילים לצאת מהמקומות העמוקים שבפנים.

לפני שצללנו לכתיבה, דיברנו על הכוח שיש לכתיבה חופשית – במיוחד כשנותנים לה לזרום בלי לשפוט, בלי לתקן, בלי לחשוב אם זה "נכון". רק להיות. לתת לקול הפנימי מרחב.

נושא המפגש: 

שחרור מדפוסים מעכבים והתמודדות עם פחדים ודחיינות
פתחנו את הבוקר עם תחושת אביב בלב – והמנגינה של ילדותנו שליוותה את הפתיחה הזכירה לנו שזו תקופה של התחדשות.

במהלך המפגש, רבים מכם שיתפו במסע האישי – מה מעכב אתכם, מה הייתם רוצים לשחרר, ואיזו אנרגיה חדשה מתבקשת להיכנס.

מועדון הטורנספורמציה היומית

של אילנית



תרגול הכתיבה: 📝

הנחיתי אתכם לכתוב מכתב פרידה לדבר שמעכב אתכם. זה יכול להיות פחד, צורך בשליטה, ביקורת עצמית, ריצוי, כעס ישן... כל מה שכבר לא משרת אתכם.

במכתב – הודינו לדבר הזה, הכרנו במקום שהוא ניסה להגן עלינו, ואז – שחררנו אותו. 📧

משפט פתיחה אפשרי:

"יקר/ה שלי, היית איתי הרבה זמן. לעיתים חשבתי שאת/ה חלק ממני. אבל היום... אני בוחרת לשחרר".

ומשפט לסיום:

"ומה שאני מזמינ/ה להיכנס במקומך – הוא..."

שיתופים מהלב: 🌱

- אורלי שיתפה על שחרור חוסר האהבה העצמית והזמנה לאור ושמחה.
- רותי דיברה על שחרור פחדים ואמונה בבורא עולם.
- רחל התמקדה בשחרור מחשבות שליליות והכנסת חוויות מעצימות.
- גלינה הזמינה לחייה חמלה ויצירתיות במקום צדק וביקורת.
- שירה פתחה בתודה לבורא עולם, והמשיכה לשחרור רגשי עמוק.
- אבי דיבר על פרידה מפרדיגמות ישנות והכנסת דימויים חדשים ומרפאים.

מועדון הטורנספורמציה היומית

של אילנית




המלצות להמשך היום:

- עצרו לרגע וכתבו :
- מה הייתי רוצה לשחרר מתוכי הבוקר? ומה אני מזמינ/ה להיכנס במקומו?
- עשו פעולה קטנה אחת שיכולה להביא צבע חדש או שמחה ליום שלכם – אפילו שיר, הליכה, או שיחת לב.
- שאלו את עצמכם במהלך היום: האם מה שאני עושה/חושב עכשיו – מעצים את האור שבי או את הפחד?

משפט השראה לסיום:

"כדי להזמין את האור – צריך להסכים לפנות מקום.
לפעמים, שחרור הוא לא ויתור – אלא בחירה לחיות באמת".

באהבה ובהשראה להמשך יום נקי, יצירתי ונושם 
אילנית