

מועדון הטורנספורמציה היומית

פיל אילנית



שבוע ניקוי פנימי תודעתי – יום ראשון 6/4/25

בין הרשימות, הניקיונות והמרוץ לקראת פסח – עצרנו לרגע. פתחנו את השבוע הזה מתוך הבנה עמוקה שלפני שמנקים את הבית – כדאי לפנות מקום גם בפנים. כי בדיוק כמו שהקירות והמדפים שלנו צוברים אבק, גם הלב והמחשבה שלנו צוברים עומס: זיכרונות, רגשות שלא עברו עיבוד, מחשבות שחוזרות בלופים... אנחנו סוחבים, לעיתים בלי לשים לב – והגוף מרגיש, הנפש מגיבה. השבוע הזה נועד לנקות בעדינות. לא למחוק. לא לדרוש. רק להסתכל, לאוורר, לשחרר – מקום אחד קטן בכל פעם.

מה זה בעצם ניקוי פנימי ותודעתי?

בדיוק כמו שבבית אנחנו מסירים אבק, ממיינים, משחררים חפצים שכבר לא משרתים אותנו –

גם בתוכנו מצטברים דברים:

- מחשבות חוזרות שמכבידות
- דפוסים שכבר לא רלוונטיים
- רגשות שהודחקו
- רעש פנימי שמרוקן אנרגיה

אנחנו רגילים "לסחוב" – אבל האמת? לא הכול צריך להמשיך איתנו קדימה. ולפעמים, כדי להרגיש חופש אמיתי – מספיק רק לפנות מקום.

הרעיון המרכזי של הבוקר: 💡

איזו מגירה פנימית בתוכי מבקשת להיפתח?

(לא פיזית – אלא רגשית, תודעתית, חבויה...)

זוהי שאלה שמזמינה אותנו להתבוננות עדינה, שבה כל אחד ואחת מאתנו פגשו מקום אחר בלב. מגירה של דאגות עתיקות, מגירה של חלומות ישנים, מגירה של כאב שהודחק... או דווקא מגירה של חוזקות ושכבות של אור שנשכחו.

מועדון הטורנספורמציה היומית

פיל אילנית



שאלות שעלו הבוקר:

- מה אני סוֹחֵב/ת איתי שכבר לא משרת אותי?
- מה תופס מקום בלב או בראש – בלי סיבה אמיתית?
- מה הייתי רוצה לשחרר כדי לפנות מקום לחירות?
- ואם הייתי פותח/ת את המגירה הזאת – מה הייתי מגלה שם?

שאלות שנשאלו בשידור והתשובות שניתנו 🗣️

- עדית שאלה כיצד לשחרר את המחשבה 'מה יגידו עליי?', ואילנית הציעה להתמקד בשחרור שבה אחת של המחשבה. (29:45)
- מה יקרה אם נשחרר שליטה? ספיר ענתה שהיא תרגיש יותר קלות ופחות עומס (43:04).
- מה יתמלא בתוכי אם אשחרר? אילנית שאלה את יהודית ואת כל החברים (54:12).

תובנות מתוך השידור 🧠

- ניקוי פנימי לא נועד "להעלים" את מה שאנחנו – אלא לפנות מקום למי שאנחנו הופכים להיות.
- לפעמים עצם ההתבוננות במגירה הפנימית – כבר יוצרת תנועה.
- אין צורך לשנות הכול. מספיק לשחרר דבר קטן אחד.
- כמו בבית, גם בתודעה – ברגע שמפנים, נושמים.

טיפים להמשך היום: 🎯

- עצרו לרגע במהלך היום ושאלו: איזו מחשבה חוזרת באה לבקר – והאם אני מוכנה/ה לשחרר אותה?
- קחו לכם דקה של שקט. עצמו עיניים. נשמו. ודמיינו את עצמכם פותחים מגירה בתוכם.
- כתבו שורה ביומן: מה אני משחרר/ת היום – כדי לפנות מקום למשהו חדש?

מועדון הטרונספורמציה היומית

על אילנית



המלצות נוספות ליישום:

- התחילו בשחרור דבר קטן אחד שמעכב אתכם – כדי ליצור מרווח נשימה (25:00).
- שאלו את עצמכם: מי אני אהיה בלי הדבר שאני משחרר/ת (30:00)?
- כתבו את התחושות והמחשבות שעולות במהלך היום – לפנות להן מקום הוא חלק מהניקוי. (33:00)
- שחררו שליטה בהדרגה – ובחנו אילו תחושות מתעוררות בעקבות זה.
- שתפו את התחושות בקבוצה – תמיכה יכולה לעזור להעמיק את התהליך.
- שאלו את עצמכם: מה יתמלא בתוכי אם אשחרר את מה שמכביד עליי?

שאלות להעמקה או כתיבה אינטואיטיבית

- איזו מגירה בתוכי מבקשת שיפתחו אותה הבוקר?
- מה מייצר אותי ומה כבר לא משרת אותי?
- מה אני רוצה לשחרר מהחיים שלי השבוע?
- מה אני רוצה להחזיר פנימה לחיים שלי השבוע?
- איך אני מרגיש כשאני משתף את רגשותיי בפומבי?

ציטוטים מעוררי השראה

- 'מה יתמלא בתוכך אם תשחרר?' אילנית בן אקסס
- 'המחשבה אין לה אישיות משל עצמה. זה אנחנו בוחרים לחשוב את המחשבה הזאת שוב ושוב' (25:00) אילנית
- 'קמתי לבוקר מדהים, כאילו הרגשתי שזהו, הורדתי איזה קליפה.' - ריקי
- 'האנשים החזקים יותר, הבטוחים יותר, הם אלה שלא זקוקים להיות בשליטה.' - אילנית בן אקסס

"לפעמים הניקיון הכי עמוק – הוא פשוט להסכים לראות את מה שנמצא שם, מבלי לשפוט."

באהבה,
אילנית