

מועדון הטרונספורמציה היומית

פילאניט



שבוע ניקוי פנימי תודעתי – יום רביעי 9/4/25

מודל ר.ג.ע – לעצור. להרגיש. לבחור מחדש.

הבוקר שלנו היה עדין, נוגע, ומלא נוכחות – ממש כמו השם שלו.
כי לפעמים, דווקא רגע קטן של עצירה – פותח מרחב חדש בלב.

הנושא המרכזי:

מודל ר.ג.ע – כלי קטן ויומיומי לניקוי פנימי ורגשי.

שלושה שלבים פשוטים שמאפשרים לנו לעצור רגע, לשים לב למה שעובר בתוכנו – ולבחור איך להמשיך את היום ממקום חדש.

מודל ר.ג.ע: 🧠

- ר – רגש: מה אני מרגיש/ה כרגע?
- ג – גוף: איפה זה יושב אצלי בגוף? לנשום לשם
- ע – עוגן: חדש איזה עוגן פנימי אני רוצה ליצור עכשיו?

תובנות שעלו: 🌱

- לא צריך להפוך עולמות כדי להתחבר לעצמנו – לפעמים זה מתחיל בעצירה של כמה שניות.
- הגוף שלנו הוא מפתח – הוא מחזיק את מה שלא נאמר. וכשאנחנו נושמים אליו, משהו מתרכך.
- הבחירה לא מתחילה בהחלטות גדולות, אלא בלהקשיב לרגע הזה ולמה שמתעורר בי עכשיו.
- שמחה פנימית נוצרת כשאנחנו נוכחים – גם ברגשות הקשים.

מועדון הטרונספורמציה היומית

של אילנית



תרגול כתיבה / שיקוף: 📝

- מה עלה בי הבוקר?
- מה אני בוחר/ת לשחרר?
- מה העוגן החדש שאני רוצה לזמן?

שיתופים מהקבוצה: ❤️

- אורלי: התחילה לדבר לעצמה מול המראה – "אני טובה, אני מוערכת."
- רחל: נזכרת לא לשפוט את עצמה – ולהתמסר לרגעים הקטנים.
- ריקי: שחררה פחדים בעבודה עם הקלפים.
- יהודית: הרגישה הצפה רגשית – וחיפשה מקום של איזון ונשימה.
- אורלי ג': שיתפה על ההתמודדות עם החתונה של בתה – ובחרה למצוא רגעים לעצמה בתוך כל ההתרחשות.

טיפים להמשך היום: 🎯

- לעצור לרגע. להקשיב. להרגיש.
- לשים לב לקול הפנימי – ולשאול: האם הוא משרת אותי?
- להזרים חמלה למקום שמכווץ – לא לדחוף אותו החוצה.
- לבחור עוגן חדש ליום: שלווה, אמון, אומץ, קלילות... ולחזור אליו במהלך היום.

**"להיות בשמחה – זו מצווה מאוד מאוד גדולה
ולפעמים, זו פשוט בחירה קטנה בתוך הרגע."**

באהבה ובהשראה להמשך יום שיש בו מקום לרגעים של עצירה, נשימה ודיוק.

אילנית