

# חוגת בשמחה

## מדריך אימון לחגים טובים

המדריך שבו תלמדי:  
מה הם הגורמים ללחץ, מתח וכעסים  
(בבית בכלל ובערב חג בפרט)  
ומה הם הכלים האפקטיביים שיסייעו לך  
ליצור אוירה רגועה ושמחה בבית

### דבורה קיסטר

מאמנת אישית להגשמת רצונות גדולים

כל רצון הופך לתוצאה

[Dvorak90@gmail.com](mailto:Dvorak90@gmail.com) 052-7683340

© הזכויות הכתובות שמורות למחברת. הביצוע שמור לך - הקוראת

שלום לך, אשת חיל יקרה  
את עיקרו של הבית ונבחרת בידי בורא עולם לנהל את ביתך ביד רמה ולבנות כרעיה  
וכאם את התא המשפחתי השמח.

את עסוקה 24/7  
לארגן, לטפל, לכבס, לנקות,  
לשטוף, לחתל, לאפות, לבשל, לטגן, לקצוץ,  
למרוח, לשלוח, לקנות, לתקן,  
והרבה להקשיב, לתת אמפטיה, לחבק, לאהוב, להיות פנויה, להכיל ולאפשר.

**וואו.**

כמה תפקידים ביד ובלב של אישה אחת!

**וזו אכן את!**

את זכית להיות מנהלת הממלכה  
יש לך כוחות מיוחדים ועוצמתיים הטמונים בתוכך  
ואת עולם שלם שיש בו הכל כדי לנהל ולגדל את ביתך בשמחה ובאהבה

חגי תשרי בעיצומם  
חגים של קרבת ה', התרוממות ושמחה גדולה  
בנוסף למשימות היומיום את מקבלת תפקידים נוספים וחדשים לכבוד החג:  
למלא את המקרר  
להכין דגים ומנות אחרונות  
לאפות עוגה מיוחדת ולא רק כושית בחושה  
לארח, להתארח, לארגן את הילדים  
להכין ציוד ומצעים  
לקנות בגדים  
לקצר מכפלות.

**ובתוך ים המשימות**

**הכי חשוב לך-**

**לשמור על השמחה בבית!**



**בלי כעסים וצעקות**

**בלי לחץ ועייפות**

**שתהיה בבית אווירה של התרוממות**

**אמא עליזה וילדים אוהבים**

**ואם אפשר- גם שירה וריקודים**

אז איך באמת עושים את זה???

איך להיות רגועה וסבלנית בתוך המרוץ התובעני בדרך אל החג?

האם זה בכלל אפשרי??

כדי לתת מענה לשאלה זו הכנתי עבורך חוברת מקסימה  
בה תלמדי מה הם 4 אבני הנגף שגורמים לחץ וכעסים בבית  
ותקבלי 5 כלים יישומיים שילמדו אותך ליצור אווירה שמחה ונעימה

אני שמחה שפתחת את החוברת,

ושאת מעניקה לעצמך כמה דקות של למידה ועבודה אישית

זה כבר הצעד הראשון שאת עושה בדרך אל הבית השמח!

את מוזמנת להכין לעצמך כוס קפה,  
לגלגל בנחת ולקרא את דפי החוברת,  
ולצאת לדרך עם כלים מעשיים לביצוע  
כדי לקבל את התוצאה הרצויה לך!

**ברוכה הבאה!**

**יוצאים לדרך**

**איתך בדרך אל השמחה**

**דבורה קיסטר**

מאמנת אישית להגשמת רצונות גדולים

כל רצון הופך לתוצאה



# לחץ

לפני שנבין מה יוצר את הלחץ עלינו ללמוד מהו לחץ?

לחץ, (באנגלית stress) הוא מונח מתחום הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה המציין תחושת מצוקה הנובעת מפגיעה במצב האיזון (הומאוסטזה) של האדם. לחץ נוסף מתחום הפיזיקה, הוא כוח המופעל במאונך למשטח מסוים.

לפי הגדרה זו יש שני סוגי לחץ:  
 כח המציין מצוקה- כאשר מצב האיזון של האדם מופר  
 כח מניע ומקדם- כאשר רוצים ליצור כח של דחיפה מפעילים לחץ.

כדי לשמור על אריה שמחה בבית ומצד שני להתקדם בתכניות ובמטלות שלנו,  
**המטרה שלנו תהיה: לשמור על רמת לחץ מקדמת ולהימנע מרמת לחץ מזיקה**

כאשר יש לחץ מאוזן וברמה נמוכה זהו דבר חיובי,  
 הלחץ מקדם אותי למטרה, אני מספיקה יותר, מתקדמת ומגיעה.

ככל שרמת הלחץ עולה היא יוצאת מגדר לחץ מקדם והופכת להיות רמת לחץ מזיקה שמייצרת כעסים, מתחים ואריה לא נעימה סביבנו.

# 4 הגורמים שמעלים את רמת הלחץ

## גורם מספר 1

### שינוי

בימים של שגרה, כאשר תכנון היומיום מוכר לך וביצוע המשימות זורם כהרגלך את נמצאת במצב מאוזן שמאפשר לך בטחון, שלווה ותפקוד יציב. כל דבר חדש שנכנס לשגרה כמו חג, חתונה במשפחה, חופשה וכד' יוצרים שינוי אשר מהווה הפרה של האיזון. הפרה זו יוצרת לחץ רגשי ופיזי, וככל שרמת הלחץ גבוהה כך היא תהיה מזיקה יותר.

אנחנו אוהבות שגרה, יציבות ודברים שזורמים. אנחנו לא אוהבות שינויים. זה מחייב אותנו לצאת מאזור הנוחות, לעבוד קשה, ליזום ולהיות יצירתיות.

השינוי מחייב אותנו לשנות הרגלים, לקום מוקדם יותר, לעמוד בלוח זמנים צפוף, לוותר על שעות של מנוחה, לתת לילדים לקפל כביסה למרות שהם יעשו זאת קצת עקום...

כאשר המוח שלנו מרגיש בשינוי וברמת לחץ שעולה, הוא נכנס למצב הגנה אם תראי בעל חיים מפחיד, המוח ישדר לך שאת במצב סכנה. האנדרנלין זורם לגוף בכמות גדולה והמוח היצירתי נסגר. כל הגוף ממוקד כעת במטרה אחת: לברוח.

ערב חג, גם הוא מצב של שינוי וכאשר רמת הלחץ שלי עולה, אני משדרת למוח שלי שיש כאן סכנה. זהו מצב המביא איתו באופן מיידי:

1. רמת אנדרנלין גבוהה - הגורמת לי לפעילות מואצת, כעסים וצעקות.
  2. סגירת המוח היצירתי - את בדרך כלל אישה יצירתית ויש לך רעיונות כיצד לשלב את הילדים בעבודות הבית, איך לבשל כמה סוגי מאכלים בבת אחת, איך לקצר את זמן הערבול והלישה ועוד.
- כאשר את בלחץ, את מרוקנת מרעיונות. המוח סגור וממוקד במטרה אחת: להינצל מהסכנה. פתאום את שוכחת איך רצית לקצוץ את הבצל, מתי רצית לכבות את התנור ואילו הוראות לתת לילדים שמכינים כדורי שוקולד...

אז כעת, בעומדך לפני חגים, חופש, בין הזמנים, הכל משתנה מידי יום, השגרה מופרת, מצב האיזון משתבש, ולכן חשוב שתכירי את הלחץ שבא לבקרך.



## גורם מספר 2 עומס

כמות המטלות ביחס לזמן העומד לרשותי משפיע על תחושת האיזון שלי. כאשר יש הצפה של משימות תיווצר תחושת עומס תחושה זו לא תתבטא רק בצד הרגשי אלא היא תופיע באופן פיזי: הנשימות מתקצרות ויש לחץ באזור העליון של הגוף, ראש-כתפיים. כאילו מסע כבד יושב על כתפיו.

### 2 דברים יוצרים את העומס:

#### 1. פרפקציוניזם

מי מאיתנו הנשים אינה סובלת מ'בעיה' זו. הכל חייב להיות מושלם, מבריק, מטופח, גורמה, בשפע. הרצון שהכל יהיה ב-100% יוצר עומס ומעלה את רמת הלחץ.

#### 2. תכנון לקוי

בימי השגרה אנחנו מתפקדות לפי הרגלים קבועים. ימי חג מחייבים אותנו לתכנן, לקנות מחברת משימות, לצייר טבלאות ולמלא אותן בתכנית הכביסות הבישולים והקניות שלנו. כאשר אינני מתכננת כלל ופועלת לפי מה שזורם, או כאשר התכנון לקוי ואינני מחשבת נכון את זמן הבישול או את שעות השינה הדרושות לי. שוב ייווצר עומס והלחץ יעלה.

## גורם מספר 3 התנגשות

התנגשות היא מצב שבו שני דברים חשובים לך מופיעים באותו זמן, דבר שמחייב אותך לבחור אחד מהם ולוותר על השני.

בחירה היא הסתפקות במשהו ברור וממוקד. קשה לנו לבחור, כי בחירה מחייבת אותי לוותר על כל מה שמיותר, עלי להיפרד מכל מה שלא בחרתי בו. משמעות הבחירה שלי היא שלא אוכל יותר לשוט בים האפשרויות, לא אוכל להתלהב מכל מה שיכולתי לעשות.

אם בחרתי להכין עוגה אחת מושקעת, אצטרך לוותר על הכנת שתי עוגות פשוטות. אם יש לי תקציב מוגדר ובחרתי לקנות בגד, יהיה עלי לוותר על קניית תכשיט. אם בחרתי לתת יחס אישי לילדי בסעודת החג, אוותר על הזמנת אורחים.

הקושי לוותר גורם לנו לתפוס את החבל מכל הקצוות ולנסות להשיג את הכל ביחד. אולם כאשר אנו לא משחררות את ה'יותר', ובכל זאת מנסות להספיק **הכל**- רמת הלחץ עולה, התפקוד הופך למהיר ואפילו תזזיתי, ואז אנו, חסרות נשימה, מסיימות את שתי המשימות. לפעמים בהצלחה, לפעמים רק בחלקן אבל נשארות מרוקנות, בלי הנאה, עם הרבה לחץ, ואוירה עכורה שנשארת מסביב.

כאשר את יודעת לבחור ולוותר, אז את מתמקדת בעשייה של מה שבחרת ומשחררת את הוויתור. ההתמקדות בדבר אחד מסייעת לך להיות ממוקדת, רגועה, ולהתקדם באופן יעיל.

תארי לעצמך שתכננת להכין עוגה עד שהילדים יחזרו מהגינה. באופן בלתי צפוי הילדים חוזרים מוקדם יותר. אם חשוב לך להיות אמא רגועה וסבלנית ולקבל את הילדים אבל קשה לך לוותר על העוגה המתוכננת אז **כך זה נראה**: המיקסר בחוץ. מפרידה ביצים. דני רוצה לשתות. עוצרת ומגישה לו כוס מים. חוזרת לביצים. מקציפה. הילדים קוראים מהחדר: אמא בואי תראי מה קרה כאן. רצה לחדר. בינתיים מבקשת משרה'לה לשפוך את הסוכר לתוך החלבונים המתערבלים במקצף. בחדר מגלה שדני שפך את המים על הרצפה. קוראת לשרה'לה שתביא את הסמרטוט. חוזרת למטבח. מוסיפה עוד כמה חומרים. מטפלת בזה. רצה לשם, את כבר עצבנית וטרופת נשימה רק מלקרא את התאור הזה...

כיד הדמיון הטובה עליך נסי לדמין כל ארוע שבו את מבצעת שני דברים ביחד. מיד תראי שדעתך מוסחת, את מנסה לשלוט על הכל, הלחץ עולה והתוצאות בהתאם.



## גורם מספר 4 חוסר שליטה

חוסר שליטה הוא המצב שממנו אנו מנסים לברוח כל חיינו. האדם זקוק לתחושת יציבות בחייו והשליטה נותנת לו תחושה מדומה שהוא יציב, הכל בידיו, הוא יודע ומסוגל להחליט, לבצע ולסדר לעצמו את העניינים.

כאשר את מרגישה חוסר שליטה, מופר האיזון שלך בדומה למצב של שינוי, את חשה שהקרקה נשמטת תחת רגליך ומצב זה מעלה את רמת הלחץ.

### 2 דברים יוצרים תחושת חוסר שליטה:

#### 1. דבר בלתי צפוי

העוגה נשרפה. הילד לא שומע בקולי. חסר לי שמן. שכחתי לכבס את החולצה הלבנה. כל אילו יוצרים רעידת אדמה בעוצמה שונה. התכנון שלי עבר זעזוע, אינו יציב כמו שחשבתי שיקרה, ותחושה זו מעלה בתוכי את רמת הלחץ.

#### 2. ציפיה שלא התממשה

ציפיתי מילדי להבין שאני עיפה ולסדר את החדר. חשבתי שהאורחת תשתתף איתי בהכנת הסעודה. ציפיתי שבעלי יקנה לי מתנה לחג. כאשר את מצפה ודבר לא קורה, את מרגישה כאילו ביקשת את רצונך ואף אחד לא הקשיב לך. 'מה הוא/ הם לא מבינים את זה לבד?'

כן, הוא / הם באמת לא מבינים לבד!

ציפיה היא תכנון חסר רגלים, אין לה על מה להתבסס, כי אף אחד אינו יודע שציפית ממנו למשהו אם לא תבקשי זאת במפורש. ככל שמערכת הציפיות שלנו גדולה יותר כך האכזבה וחוסר השליטה יופיעו בעוצמה רבה יותר.



## לסיכום, פגשנו 4 גורמים ללחץ

1. שינוי
2. עומס
3. התנגשות
4. חוסר שליטה

### וזה עוד לא הכל-

ישנם עוד כמה אבני נגף שמעלים את מפלס הלחץ, שמחלישים אותנו, שיוצרים מתח

למשל-

✓ השוואות:

לראות את הבית המבריק של השכנה כשהבית שלי נראה כמו אחרי קרב

✓ מחשבות מחלישות המבטאות חוסר אמון בעצמי וביכולותי:

'אני רחפנית', 'הילדים שלי מעצבנים', 'לעולם לא אצליח להכניס את החג ברוגע',  
אין לי סיכוי להיות אסרטיבית ולעמוד בהחלטות שלי', 'אני לא מספיק טובה' וכד'

אני בטוחה שתגלי עוד כמה גורמים ייחודיים המעלים את מפלס הלחץ ומותאמים לסגנון ההתנהלות בביתך. נסי לזהות אותם בעצמך כדי לדעת כיצד להתמודד איתם.

אז, איך באמת תצליחי להימנע מלחץ מזיק?  
ואילו כלים יסיעו לך לשמור על  
אווירה חיובית ורגועה בבית?

# הכלים המעשיים

## דרך פעולה 1 לעבוד עם היחסי

הרצון להגיע למקסימום יוצר עומס רב. אם את רוצה ליצור אורה נוחה ולשחרר עומס מיותר המנעי מגישת האופטימיזציה הדורשת להגיע ל-100% ולעשות הכל הכי טוב שאפשר במקום זאת, אמצו את גישת ההסתפקות האומרת: **לעבוד עם מה שיש ביחסי כרגע**. לפעול עם הדבר הראשון שמתאים. זכרי שאף פעם אין 100%. כי אויבו של הטוב הוא הטוב ביותר. האמיני שזה הדבר הכי טוב שיכלת להגיע אליו בנתונים הקיימים וזה **המקסימום כעת גם אם הוא רק 80%** והתפללי להקב"ה שישלח סיעתא דישימא במעשי ידיך

- ✓ יצאת לקניות בערב החג ומצאת בגד יפה? קני אותו כעת. אם תסתובבי בעוד כמה חנויות תתעייפי ותפסידי זמן יקר. אל תחכי לבגד המושלם. תמיד יהיה משהו יפה יותר שתוכלי לרכוש בהמשך.
- ✓ רוצה להבריק 5 חלונות ונותרה לך חצי שעה? יופי. השתמשי בזמן שיש לך ונקי אותם גם אם לא תגיעי למסילות... את השאר תוכלי לנקות בזמנך הפנוי, תמיד תוכלי לשפר ולהוסיף אחרי החג.

שמרי על הזמן והכח שלך גם אם זה לא הכי מדויק, מושלם ומקצועי.

## תרגיל מעשי:

מלאי את הטבלה הבאה

היעד:	ה- 100% בדמיון/בתכנית הינו:	ה- 80% שהוא היחסי המושלם כרגע, הינו:

## דרך פעולה 2

### בחירה = ויתור

בכל פעם שאת מזהה שני דברים מתנגשים  
 בחרי את החשוב והחליטי לוותר על השני לגמרי  
 אל תנסי להשיג את שניהם ביחד או באותו זמן  
**זכרי: זהו אינו הפסד! זהו ויתור שלך מתוך בחירה למען דבר חשוב יותר**

### תרגיל מעשי:

כתבי שני דברים מתנגשים או שעלולים להתנגש:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

מה את בוחרת? \_\_\_\_\_

על מה את מוותרת? \_\_\_\_\_

מה יש בדבר שבחרת שהוא חשוב לך יותר? \_\_\_\_\_

### לאחר מכן רשמי על דף ותלי במקום בולט/ על המקרר/דלת/ מראה:

ויתרתי על: \_\_\_\_\_

כי בחרתי ב: \_\_\_\_\_

מה שבחרתי חשוב לי יותר כי: \_\_\_\_\_

לדוגמא:

ויתרתי על: הכנת עוגה כי בחרתי: להכין ארוחת ערב לילדים בנחת, מה שבחרתי חשוב לי יותר כי: כשאני נותנת זמן איכות לילדים זה משמח אותי ונותן לי כח.

אם תשתמשי בתרגיל הזה במשך מספר ימים תופתעי לראות שהבחירה והויתור הופכים אצלך לחשיבה אוטומטית ואת לומדת לשחרר את הויתורים ביתר קלות ומגיעה לפעולות ממוקדות ומקדמות בשמחה ובהנאה  
 ✓ לבצע את התרגיל פעם ביום.



## דרך פעולה 3 'אני המקור'

אין לך שליטה על מה שיקרה אבל יש לך שליטה מלאה על התגובות שלך  
התגובות שלך הן תוצאה של **מחשבות** והן מפעילות את הרגשות, האמירות והפעולות.

שימי לב: **אירוע+ תגובה= תוצאה**

**עקרון 10-90 אומר:**

10% מהחיים מורכבים ממה שקורה לנו

90% מהחיים מורכבים מדרך התגובה שלנו

### בידיך לבחור בכל רגע נתון האם את רוצה להיות:

**ריאקטיבית:** מגיבה למצב, מושפעת מהסביבה, מונעת לפי רגשות, נסיבות ותנאים סביבתיים  
מתמקדת בחולשות של אחרים, בעיות בסביבה, מחפשת אשמים.

או

**פרואקטיבית:** מנהיגה, יוזמת, אחראית להתנהגות ולמצב. התנהגותך הינה פועל יוצא של  
בחירה. את מתמקדת במה שניתן לקדם ולעשות.

### לדוגמא:

הילד הקטן שפך את השוקו על הרצפה שזה עתה סיימת לנקות- זהו 10% מהאירוע.

את המשך הסיפור (שהוא 90%) את יוצרת לפי התגובה שלך.

**תגובה ריאקטיבית:** 'למה שפכת? אתה תמיד חייב ללכלך אחרי שאני מנקה?'

**התוצאה:** אוירה עכורה ותחושת קורבנות.

**תגובה פרואקטיבית:** 'בוא ננקה את מה שנשפך'. **התוצאה:** אוירה נעימה ותחושת התקדמות

## תרגיל מעשי:

**למדי להשתמש בשפת דיבור פרואקטיבית:**

✓ כלפי עצמי:

להפוך 'אני חייבת' ל-'אני רוצה'

להפוך 'אני מוכרחה' ל-'אני בוחרת'

להפוך 'אי אפשר' ל-'אני אמצא רעיונות נוספים'

✓ כלפי אחרים:

**להפוך טענה לבקשה**

במקום 'אתם תמיד דורכים על הרצפה הרטובה'

אמרי 'אני מבקשת לחכות שהרצפה תתייבש'



## דרך פעולה 4

### תכנון וניהול זמן

תכנון נכון וניהול זמן הם מפתח למניעת עומס מיותר ולהתקדמות טובה, תכנון יוצר תחושת שליטה במתרחש ומונע לחץ. זכרי: זמן הוא כמו ריק. אם לא תמלאי אותו בתכניות שלך הוא יתמלא ע"י אחרים.

חשוב לתכנן לא רק בראש אלא **לרשום על דף**: תוכנית שבועית של הספקים, רשימת קניות, רשימת בישול ואפיה, צייני מה וכמה את רוצה להספיק בכל יום.

אמנם יש לך רק 24 שעות ביממה אך ניתן להפיק יותר מכל שעה ע"י:

1. **התמקדות**. 'מה שאת מתמקדת בו גדל' - אם את משקיעה בדבר אחד התפוקה שלך עולה.
2. **זיהוי שעות איכות** - לכל אחת יש שעות שבהן היא ערנית ומספיקה יותר. האם את נמרצת יותר בבוקר או עובדת במרץ דוקא בשעות הלילה?
3. **רתימה, עזרה טכנית** - למדי להיעזר בבני הבית, לרתום את הסביבה שלך לעזרתך, למדי לבקש בצורה ברורה, להאציל סמכויות, לתת תפקידים ולבקש עזרה בעת הצורך.

### תרגיל מעשי:

מלאי טבלת תכנון לפי שעות ורשמי מה את רוצה להספיק בטווח השעות לאחר יומיים בדקי: האם עמדתי במה שקבעתי? מה קידם אותי? מה לא עבד? מה אני רוצה לשפר?

### טבלת תכנון שבועית

שעות/יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
8:00-10:00						
10:00-12:00						
12:00-13:00						
13:00-14:00						
14:00-16:00						
16:00-18:00						
18:00-20:00						
20:00-22:00						

## דרך פעולה מספר 5 חיבור לאנרגיה חיובית

חיבור למקורות נותני אנרגיה מעניקים לנו כח ומוטיבציה להתקדם בשמחה ובהנאה.

### מקורות אנרגיה:

#### חיבור למח החיובי:

המח המופעל באופן אוטומטי הינו המח השלילי שלנו, הוא האחראי על עיבוד נתונים, הישרדות, כיבוי שרפות וכד'. המח החיובי אחראי על יצירתיות, שחרור והנאה. חיבור אליו אינו אוטומטי אלא נעשה רק על ידי הפעלה שלנו. איך מתחברים למח החיובי?

1. מחשבות חיוביות ודיבור פנימי חיובי על עצמי ועל סביבתי
2. התמקדות בטוב: רווחים, הצלחות (אפילו בדברים קטנים מאוד)
3. אמירת מחמאות
4. נשימות עמוקות

#### יצירת כח פיזי:

שינה מספיקה, תזונה בריאה, וסביבה נקיה- אל תותרי עליהם! גם אם לוקח 5 דקות להכין סלט במקום לאכול עוד עוגה עם קפה- שווה כל מחיר!

#### יצירת כח נפשי:

להסתכל על היש, להנות מדברים פשוטים וקטנים, להעניק לעצמך מחמאות, צ'ופרים. לפנק את עצמך בדברים שעושים לך טוב. לדבר עם אנשים שעושים לך טוב ומעודדים אותך. אל תדברי עם השכנה המושלמת שמחלישה אותך

## תרגילים מעשיים:

1. רשמי 3 משפטים חיוביים על עצמך, שעושים לך טוב ושמח:

---



---



---

רשמי את המשפטים על ניר צבעוני, תלי במקום בולט וקראי פעם ביום.

2. לנשום פעמיים ביום באמצע העבודה: 2 סטים של נשימות עמוקות (בזמני לחץ מחולל פלאים)
  3. תני לעצמך מחמאה על עבודתך הנפלאה בסוף היום
  4. רשמי במחברת בסוף כל יום 3 תודות:
1. לבורא עולם
  2. לעצמי
  3. לאחד מבני משפחתי



## יוצאים לדרך

אם הגעת עד לכאן, נהדר! את כבר מצוידת בדרכי פעולה ליצירת אוירה טובה בבית. לפני שאת יוצאת לדרך חשוב לדעת שאין כאן פתרונות קסם.

קריאת החוברת טובה כדי להיות מודעת לגורמי הלחץ ולדרכי פעולה וזו כבר התקדמות. אולם הכלים יהיו אפקטיביים רק על ידי שימוש מעשי. כדי לקבל באמת תוצאות טובות, השתמשי בכלים ובתרגילים במציאות ובאופן מעשי בתוך החיים - בשטח ממש.

אם את באמת רצינית ורוצה להצליח ביישום קחי עיצה קטנה לסיום -

בחרי תרגיל מעשי **אחד** שדיבר אליך, ובצעי אותו פעם ביום למשך שבוע. זה אומר שעליך לוותר על שאר הכלים והתרגילים. אל תשתמשי בכולם כי אז תצאי בלא כלום. תרגיל אחד ממוקד ומעשי יביא לך בעז"ה תוצאות מצוינות. את שאר הכלים תוכלי ליישם לאחר החג, בערבי שבת ותראי מה עובד בשבילך.

**והכי חשוב: אל תשכחי להנות!**

**ולסיום,**

**את אשת החיל המקסימה!**

עליך נאמר: "ותעש בחפץ כפיה", "רבות בנות עשו חיל ואת עלית על כולנה" האמיני בעצמך שאת יכולה. ובתפילה, התקדמי בצעדים קטנים אל המטרה. את ראויה לכל שבח על 'חודו של מחט' אשר פתחת זכרי: 'ה' צלך על יד ימינך' ומלווה אותך בדרך אשר בחרת

בברכת שנה טובה ומבורכת, וחגים שמחים הבאים עלינו לטובה מאחלת לך הצלחה בכל מעשי ידיך.

**דבורה קיסטר**

מאמנת אישית להגשמת רצונות גדולים

052-7683340

נהנית מקריאת החוברת? יש לך הארות, שאלות, בקשות או תודות?

כתבי לי למייל : [dvorak90@gmail.com](mailto:dvorak90@gmail.com)

אשמח אם תעבירי את החוברת לעוד חברה שהמידע הזה יכול

לתרום ולשמח אותה. תודה רבה!