

בע"ה

## שלום, וברוך בואך!

אני מברכת אותך על החלטתך לעבור תהליך אישי בשלב זה בחיך, ומודה לך על הבחירה בי להתלוות אליך בתהליך חשוב ומיוחד זה בחיך.

בערכה זו כלולים הנושאים הבאים:

1. אודות בחינת "בשבילי נברא העולם".
2. כיצד מתנהל התהליך והשלבים השונים בו.
3. "מפה פורייה" – שאלות הכנה לתהליך
4. הסכם הבנות לגבי התהליך בינך, המתכוונת לביני המכוונת.

בברכה,

גלית פרידמן



## 1. בכל אדם יש רצון עז לחיים.

אצל אישה הרצון הזה אף גדול יותר מכיוון שבתוכה קיימת היכולת ליצור חיים. כאשר אישה חווה את הקושי להביא חיים חדשים לעולם בדרך הרגילה והטבעית, היא חווה תחושת חיסרון עמוקה. החיסרון הזה הוא הזדמנות לצמיחה חדשה וגילוי חדש במסע חייה דרך המוכנות להתבונן ולצאת אל המסע האישי – נשי של עצמה...

**אני מאמינה** שכל אדם נברא בצלם, רצון החיים מפעם בו יחד עם כל כוחותיו.

הרעיון במילה "בשבילי" בא מתוך מאמר חז"ל בסנהדרין:

*"צריך כל אדם לומר, כל העולם לא נברא אלא בשבילי"*

**בשבילי** – בשביל שלי. כאדם, אני מתקדמת על השביל שלי ולא על שביל זולתי.

**בשבילי** – אני מגשימה מטרות בחיי עבורי, כדי להיות במקום טוב יותר וזה ישפיע בעולם.

**בשבילי** – עולם = העלם, חסר. אין העולם נברא אלא בשבילי = החיסרון שלי נברא בשבילי.

הצלחה בהגשמת מטרות ובחיים בכלל אינה בהכרח תוצאה של מאמץ, אלא של הדבר הנכון במקום הנכון. כאשר אנחנו עושים את ההתכוונות הראויה להיות מי שאנחנו באמת, הצלחה היא תוצאה טבעית. מתוך התכוונות פנימית יהודית פתחי את התכוונות והיכולות שבתוכך, את מי שאת כאדם, ותצליחי.

## 2. שיטת כוונה

שיטת כוונה היא סדרה של כלים מקצועיים בשיחה, המבוססים על המקורות היהודיים, ברמה התיאורטית והמעשית. המקורות היהודיים עשירים מאד בתשובה לשאלה מהו אדם וכיצד מניעים אותו. החלק השני בשיטה הוא הפיכת אותם רעיונות לפרקטיקה מקצועית מדויקת ובהירה.

העקרון הראשון **הוא לדון לכף זכות**. היכולת של המכוון לדון לכף זכות את המתכוון, לאהוב ולהעריך אותו כאדם, מאפשרת למתכוון לדון את עצמו לכף זכות, לסמוך על עצמו ולהאמין בעצמו, בכישרונותיו ובחיייו.

העיקרון השני **הוא שהאדם כמי שנברא בצלם אלוקים יכול ליצור כרצונו את חייו:**

העיקרון השלישי **הוא מיקוד בהתפתחות האישית ולא בפעולות כשלעצמן**, כי ההישגים שלנו היום הם התוצאה של האישיות שלנו אתמול והישגי המחר תלויים בהתפתחות האישית שלנו היום.

העיקרון הרביעי הוא **ששינוי אמיתי ובר קיימא מתרחש מבפנים**. לכן המכוון ככלל אינו נותן עצות, או הדרכות, אלא יוצר שיחה שמאפשרת למתכוון להתבונן מחדש על דברים, לראות זוויות חדשות, לקבל החלטות וליצור את כל התשובות, ההחלטות והפעולות בתהליך.



3. כיצד מתנהל התהליך  
התהליך מתנהל בפגישה פנים אל פנים או דרך הטלפון, לבחירת המתכונת.

לתהליך יש חמישה שלבים כאשר כל שלב מכין אותך לשלב הבא.  
השלב הראשון- **גילוי וזיהוי דרך המלך**  
השלב הזה בן 3 שיחות.  
בו נגלה מהו גורם ההצלחה שלך בחיים  
נזהה את החלום האישי הפנימי שלך.  
ונתבונן יחד **במפה הפורייה שלך**, נזהה את המטרות הפיזיות והנפשיות ואת ההתפתחות  
האישית בתוך האתגר הזה.  
בסוף השלב הזה - את כבר תצאי עם בהירות לגבי השביל והעבודה הייחודית לך.

בשלב השני- **תחילת החיבור בין גוף לנפש**  
נזהה את המחשבות הפוריות שבך ואת אותן מחשבות חוסמות.  
ניצור שינוי תודעתי שמאפשר לנהל את המחשבות האישיות באופן מעשי.  
בשלב השלישי- **מאיישה מתוסכלת למסתכלת**  
כבר תתחילי לחיות בתוך השינוי שנרקם.  
תצליחי לראות את הייחודי בך שאין לאף אחת אחרת ולהודות עליו  
ניגע במקומות רגישים בנפש ונעבד רגשות קשים שהצטברו עם השנים.  
השלב הרביעי- **ממסתכלת למבקשת ופתוחה לקבל**  
תצליחי לבטא החוצה את השינוי שכבר התחיל להתחולל בפנים  
בנוסף, תחזרי לעשייה פורייה בחיך או שתצרי חדשה.  
השלב החמישי- **סיכום התהליך**

#### איך תפיקי את המרב מהתהליך

- ♥ אנא התקשרי/הגיעי בדיוק בזמן שנקבע
- ♥ בצעי משימות אותן לקחת על עצמך לעשות.
- ♥ היי כנה אמיצה ואמתית בתהליך אותו את עוברת.
- ♥ תיהני מהתהליך, זו אמנם עבודה, אך עבודה הנעשית מתוך שמחה.
- נצלי את ההזדמנות שלך להשקיע בעצמך!



#### 4. שאלות הכנה לקראת תהליך אישי.

השאלות שלהלן מהוות תשתית לתהליך, ונועדו כדי שתפיקי את המרב מהתהליך בזמן קצר.

← את מוזמנת להקדיש לכך זמן ומחשבה ולענות בהרחבה [אין מגבלה על מספר העמודים...] ולאחר מכן לשלוח אותם אלי בדוא"ל לקראת השיחה הראשונה או השניה.

1. מה האתגר המרכזי בתחום הפוריות ובכלל שעומד לפתחך כרגע?

2. מה שם הקושי המרכזי שלך כפי שאת רואה אותו?

3. היכן אתגר הפוריות פוגש אותך?

בכל אחד מהתחומים הבאים צייני את רמת הקושי עבורך מ-1 (הקל) אל 5 (הקשה)  
ניתן לפרט בכל אחד מהם כמה שתרצי.

- ☐ אמונה שזה יכול לקרות פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ התמודדות זוגית. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ משפחה מורחבת, שבתות, אירועים. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ מצבי רוח ותחושה כללית. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ חברת השכנות. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ חברות טובות. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ הצד הפיזי בטיפולים. פירוט נוסף \_\_\_\_\_
- ☐ אחר: \_\_\_\_\_

השאלות הבאות הן על מטרות בחיים. אפשר להתייחס שם גם לפוריות וגם בכלל.

4. כתבי תחומים נוספים בחיך שאת רוצה להשקיע וטרם הגעת לזה.

- א.
- ב.

5. כתבי שלושה תחביבים או דברים שאת אוהבת מאוד לעשות

- א.
- ב.
- ג.

6. מטרות בטווח של עד חצי שנה:

- א.
- ב.
- ג.



7. מטרת בטווח של שנה עד חמש:

- א.
- ב.
- ג.
- א.
- ב.
- ג.
- ד.
- ה.
- ו.
- ז.
- ח.
- ט.
- י.

9. כפי שזה נראה מנקודת מבטך עכשיו, מה נדרש ממך לפתח בעצמך בכדי להצליח לעבור את תהליך הפוריות בשמחה, שלמות וברוגע?

- א.
- ב.
- ג.

7. חלום – על שלושת השאלות הבאות אפשר לענות כחטיבה אחת.

א. מה היית עושה בחייך אילו היו לך עוד מאה וחמישים שנות חיים בבריאות? כתבי זאת בדרך של סיפור, את מוזמנת לדמיין באופן חופשי ולתאר את הריחות הטעמים והצבעים של הסיפור.



## 5. הבנות לקראת תהליך אישי בין המכוונת ובין הלקוחה

◀ לאחר מילוי הפרטים יש לשלוח לפקס או לאימייל של המכוונת.

**תקשורת:** המתכוונת אחראית להתקשר/להגיע למכוונת בתאריך ובשעה שנקבעו.

**שינויים:** מתכוונת שלא התקשרה בזמן או החסירה שיחה, הפסידה את השיחה.

**סודיות:** השיחות הם פרטיות סודיות וחסיות. אני מתחייבת לא להשתמש באופן ישיר או באופן עקיף בכל מידע העולה בשיחות בינינו.

**משוב:** המתכוונת מתחייבת למלא משוב מפורט בסוף התהליך למכוונת.

אם יש לך שאלה בעיה או דאגה לגבי התהליך, או אם השרות איננו בהתאם למה שרצית, אנא אמרי זאת, ויחד נשתדל לפתור את הדברים שהעלית.

**הפסקת התהליך:** המתכוונת רשאית להפסיק את השיחות בכל שלב ללא כל הסבר. ולקבל את יתרת התשלום בחזרה מלבד שיחת סיכום שתיעשה על חשבון המתכוונת ותחתום את התהליך.

**מהות היחסים בין המכוון ללקוח:** המכוונת מתלווה עם כלים ייחודיים מעולם האימון היהודי לתהליך האישי של המתכוונת. המתכוונת מסכימה כי היא נכנסת לתהליך עם ההבנה שהיא אחראית לתוצאות התהליך. המכוונת מסכימה לפטור את המכוונת מכל התחייבות או אחריות לכל פעולה תוצאה או מצב שיווצר כפועל ישיר או עקיף של הפניות ספציפיות או עצות שניתנו על ידי המכוונת, או פעולות שנקטה בהשראת התהליך.

**התשלום:**

בתהליך מלא של 15 שיחות עלות כל שיחה ₪ 230.

בתהליך של 10 שיחות עלות כל שיחה הוא 250 ₪.

התשלום יתבצע עבור השלב הראשון בשלמותו או עבור תהליך שלם באמצעי התשלום הנוח ללקוחה. במידה והלקוחה תחליט בסוף התהליך כי היא רוצה להמשיך לשיחות נוספות התשלום יהיה 250 ₪ לשיחה ויהיה ניתן לתאם זאת בתום התהליך.

חתימתך למטה מאשרת כי קראת ואת מאשרת את הכתוב ואת התשלום

שם הלקוחה \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_  
דוא"ל \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_  
כתובת \_\_\_\_\_ חתימה \_\_\_\_\_

דוא"ל: [galit@be-shvili.co.il](mailto:galit@be-shvili.co.il) חתימה גלית.

