



תרגול לקראת תשפ"ז - פז זה זהב

אם השנה הזאת הייתה המנטורית שלי מה היא לימדה אותי?

לפני שנמהר לשאול מה נבקש מהשנה הבאה, אפשר לעצור ולראות מה השנה שכבר עברה גילתה לנו.
לא לסכם. לא לתת ציון. רק להתבונן במה שכבר נעשה ברור.

לפני התרגול

אפשר לעצום עיניים לרגע, לקחת נשימה ולתת לשנה האחרונה לעבור כמו סרט: אנשים, מקומות, התחלות, סופים, החלטות, היסוסים, רגעים של התרחבות ורגעים של כיווץ. בלי לנתח עדיין. רק לראות. מה היה משמעותי? מה חזר? מה הפתיע? איפה הייתה צמיחה? מה נעשה ברור יותר?

1 איפה הרגשתי הכי הרבה חיות השנה?

באילו רגעים היו בי אנרגיה, סקרנות, תשוקה, חופש, יצירתיות או נוכחות? עם מי הייתי? מה עשיתי? מה היה שם?

2 איפה הצטמצמתי?

מול מי, מול מה ובאילו סיטואציות הרגשתי פחות אני? איפה שתקתי, התאמתי את עצמי או פחדתי להיראות?



מה השנה לימדה אותי?

לא לחפש מסקנה גדולה. לשים לב למה שהחיים עצמם כבר הראו.

מה הפתיע אותי בעצמי?

3

משהו שהעזתי, עשיתי, נשאתי, למדתי או גיליתי שיש בי. יכולת, רצון, תגובה או צד שלא הכרתי כך קודם.

מה חזר על עצמו?

4

דפוס, קושי, קשר, פחד, רצון או כמיהה. וגם: מה שוב ושוב עשה לי טוב? מה שוב ושוב עבד?

מה נהיה לי ברור יותר?

5

על עבודה, כסף, אהבה, משפחה, גוף, קצב, הצלחה, חופש ועל מה שבאמת חשוב לי.





מה למדתי על הבחירות שלי?

6 איפה אמרתי כן לעצמי?

איפה בחרתי בעצמי, ביקשתי, שיניתי, הקשבתי לגוף, נחתי, הצבתי גבול או נתתי מקום לרצון?

7 איפה אמרתי כן ובעצם רציתי להגיד לא?

בעבודה, במשפחה, בקשר, בכסף, בזמן או בגוף. ומה פחדתי שיקרה אם אגיד לא?

8 מה כבר לא מתאים לי כמו פעם?

תפקיד, קשר, הרגל, סביבה, קצב, דרך שבה התרגלתי לעבוד או להיות בקשר, או זהות ישנה שנשארה איתי רק מכוח ההרגל.

מה גיליתי על עצמי?

9 מה גיליתי שאני רוצה יותר ממנו?

שקט, אנשים, זמן לבד, תנועה, מנוחה, יצירה, כסף, זמן, טבע, למידה, משחק, חופש, סדר, הרפתקה, קהילה, עומק, קלילות, הכרה, משמעות.

10 ומה גיליתי שאני רוצה פחות ממנו?

רעש, לחץ, השוואה, ריצוי, עומס, דרמה, מסכים, שיפוט עצמי, צורך לדעת הכול מראש, שליטה, מחויבויות שלא באמת בחרתי.

11 מי או מה הוציא ממני גרסה טובה שלי?

ליד מי הרגשתי יותר חופש, יצירתיות, רוגע, סקרנות, אומץ או פשוט יותר אני? ומה היה שם שאפשר לזה לקרות?



איפה הייתה צמיחה?

לפעמים הצמיחה לא נראית כמו הישג. לפעמים היא נראית כמו דיוק, גבול, רכות או ידיעה חדשה.

12 מי או מה הוציא ממני גרסה שאני פחות רוצה לחיות מתוכה?

איפה הופיעו בי כיווץ, חרדה, ריצוי, מגננה, עייפות או תלות באישור? אילו תנאים כבר ברור לי שלא מיטיבים איתי?

13 איפה נדרש ממני אומץ השנה, גם אם אף אחד לא ראה?

להגיד לא, לבקש עזרה, להישאר, לעזוב, להתחיל, לסיים, להציב גבול, לנסות שוב, לנוח או לשנות כיוון.

14 מה עשיתי השנה שאני רוצה לזכור ולא לקחת כמובן מאליו?

מה בניתי, עברתי, למדתי, שיניתי, יצרתי, שמרתי עליו או המשכתי למרות שלא הכול קרה כפי שרציתי.



מה אני רוצה לקחת איתי?

לא כהבטחה. לא כיעד. כידיעה שאפשר להמשיך ללמוד ממנה.

מה ברור לי היום על עצמי שלא היה ברור לפני שנה?

15

על מה שעושה לי טוב, מה שלא מתאים, מי טוב לי, הקצב שלי, הגוף, העבודה, הקשרים, מה חשוב יותר ומה פחות.

לאסוף את הראיות

משפט אחד שהפתיע אותי. דבר אחד שאני רוצה יותר ממנו. דבר אחד שאני רוצה פחות ממנו. רגע אחד שמגיע לי לתת לעצמי עליו הכרה. ידיעה אחת על עצמי שאני לא רוצה לשכוח.

ואם השנה הזאת באמת הייתה המנטורית שלי

מה הדבר המרכזי שהיא לימדה אותי? ומה מתוך זה כדאי לי לזכור בכניסה לשנה הבאה?

שנה טובה.

שנה שבה נישא איתנו את מה שכבר למדנו, בלי להפוך אותו לאמת סופית. שנישאר סקרנים למה שעוד לא התגלה. שהלמידות של השנה הזאת יולידו למידות חדשות, שאלות חדשות ואפשרויות שעוד לא יכולנו לראות.

ורד שני בטש

