



יצירה היא התחברות לבדורא,
יצירה היא התחברות לכווח היוצרה,
צרי הידייק, צרי האיליית,
צרי קשר באגם,
צרי מחשבה חיונית וברואה.

כל הזכויות שמורות ליצירת הלוחית ברנע





"היהלום שבתוכי"

קלפי היהלום שבתוכי מכילים 49 קלפים אשר מחולקים לקבוצות של שבעה מרכזי האנרגיה המצויים בגופם. כל קבוצה מכילה שבעה קלפים.

קלפי "היהלום שבתוכי" מוצג בתוכי במשך חודשים רבים של רצון וצורך אישי להעביר מסר, כוח לכל אדם אשר מנסה לגעת בעצמו ולהבין את דרכיו, לדעת להתבונן בסימנים הנקרים בדרך, לעזור בבנייה עצמית של הרוח, הנפש והגוף אשר מטווה לנו את הדרך לנשמה העתיקה שלנו. במשך תקופה ישבתי וניסיתי להעביר את הכח והאופטימיות לידי ביטוי במילה וצבע. את המילים שרבתתי בדיוק כמו ציור של ילד שרק לומד להחזיק צבע ביד. במשך הזמן צירפתי למילים את הכח ואת האנרגיה, לכל מילה שהתחברתי אליה. לאחר ביסוס המילים, רציתי לתת להן משמעות ולחבר אותן לכח נוסף אשר ייגע במקום אישי אצל כל אחד ואחת אשר משתמשים בקלפים.

חילקתי את הקלפים לקבוצות על פי מרכזי האנרגיה הנמצאים בגופם. בכל אחד ואחת מאיתנו שבעה מרכזי אנרגיה עיקריים. מרכזי האנרגיה ממוקמים לאורך ציר מרכז הגוף, מקודקוד הראש ועד עצם הזנב, המוקמת בבסיס עמוד השדרה. שבעה מרכזי האנרגיה נקראים גם צ'קרות. התייחסתי לצבעי הצ'קרות ולהיבטים הקשורים להם מבחינה רוחנית.



קלת על חוכמי האמריקה

מרכז אנרגיה ראשונה-צ'קרת הבסיס:

הצבע המשויך לה הוא **אדום**. עוסקת בהיבטים הפיזיים והבסיסיים ביותר. תחושת ביטחון לעומת פחד הישרדותי. היצר הקורא להמשך הגזע. חיבור לקיומנו הפיזי.

מרכז אנרגיה שנייה-צ'קרת המין:

הצבע המשויך לה הוא **כתום**. עוסקת בכל הקשור ברגשות. שמחה, בטחון וביטוי לעומת הדחקה סבל ומעצורים. קשורה גם במיניות בצורתה המובהקת.

מרכז אנרגיה שלישית-צ'קרת מקלעת השמש:

הצבע המשויך לה הוא **צהוב**. קשורה באני החושב, הגדרת העצמי והגשמתו.

מרכז אנרגיה רביעית-צ'קרת הלב:

הצבעים המשויכים לה הם **ירוק וורוד**.

קשורה באהבה עצמית ובאהבה כלפי האחר, כלפי שוקולד או אהבה אלוהית אוניברסלית לכל אשר בהווה. יצירתיות וסיפוק אישי.

מרכז אנרגיה חמישית-צ'קרת הגרון:

הצבע המשויך לה הוא **כחלחל-ירקרק**.

עוסקת בתקשורת, בביטוי רגשי, הגשמה עצמית, עצמה אישית, אסרטיביות, עשייה ולקיחת אחריות אישית על חייכם.

מרכז אנרגיה שישית-צ'קרת העין השלישית:

הצבע המשויך לה הוא **כחול-סגול** (אינדיגו). עוסקת בראייה פנימית, דמיון, השראה, פתיחות רעיונית אל מול קיבעון ועצימת עיניים, מציאת דרככם האישית אל מול האובדן בחשיכה ונושר האבחנה.

מרכז אנרגיה שביעית-צ'קרת הכתר:

הצבעים המשויכים לה הם **סגול בהיר ובהק, זהב, לבן**, ושקוף.

צ'קרה זו מכילה את כל המידע הקיים ביקום, את כל החכמה האלוהית, בשפה המותאמת במיוחד לבעליה. שם נמצא את דרכנו האישית.



הצוות "היהלום להחיה"

"היהלום שבתוכי" הוא מסע אישי שלי.

המסע התחיל ביום לידתי כאשר הוריי בחרו את שמי. במשך השנים הראשונות לחיי חייתי בדילמה מתמדת עם שמי, אשר גרר תגובות שונות ומשונות, הצקות, צחוקים, שמות גנאי ועוד.

בגרתי והגבתי לכל אחד ואחת אשר הופתע במבט או בקול לשם שמי. כל סיטואציה שכזו גררה לשיח מעניין ולפעמים שסחי בנושא שמי. בשלב מסוים בחיי הבנתי כי לכל דבר בחיים יש משמעות ומשקל רב, בחיינו הארציים ולכן בחנתי את עצמי מול שמי. גיליתי את הכח, העוצמה והיכולות האישיות שלי. במשך שנים רבות מנסה להעביר את הכח והעוצמה לאחרים, להאיר להם את הדרך, למצוא את נקודת האור בחיים, להתבונן פנימה ללא פחד או תסכול, לראות את העוצמות, הסימנים ולהרגיש את הכח שברא אותנו ונותן לנו שיעורים חשובים בחיינו הארציים.

בחרתי לחלק את הידע, את האור והשלווה עם אחרים ומכאן מגיעים הקלפים לשימוש אישי וקבוצתי. הקלפים משמשים לנו כלי עזר לשחרור חסימות, כלי עזר לראייה מרחבית והבנה לפירוק הפחדים השוכנים בכל אחד ואחת מאיתנו.

ניתן לראות בקלפים את המצב בו אנו נמצאים היום ואיך אני מנסה מנקודת מבט זו להתקדם קדימה לחיים שלמים, שלווים ומלאים בשמחה ואהבה. הקלפים אופטימיים ומאירים את החיים. מקווה כי כל אחד ואחת מכם ימצא את האור הפנימי, את הייעוד האישי ואת הכח לעשייה ממשית בחייו הארציים.

אור ואהבה

היהלום

סיוע המסע שלי ה"היהלום להחיה"

בורא עולם סלל עבורי דרך מיוחדת במינה, דרך שמעטים עוברים דרכה.

בתחילת דרכי כעסתי ונפגעתי, עד שהבנתי כי הכל עבור רכישת הידע, יכולות ועוצמה שאקבל בדרך לפני צאתי למסע. לכן בראש וראשונה רוצה להודות לבורא עולם, שהראה לי את הדרך ויצא איתי למסע של חיי.

רוצה להודות לילדיי האהובים אליאור, פז וליעד אשר בזכותם גיליתי את האושר והשלווה, את האהבה ללא תנאי, את הרצון והצורך שלי להצלחה, בכדי להראות להם מהי הצלחה ואת האושר שבבנתיה.

תודה לאהובי טל ברנע היקר, שנתן לי מתנה גדולה...אהבה.

לא ידעתי שיתן כך לאהוב, לתת ולקבל חזרה, תודה לך על מי שאתה.

תודה לחברתי האהובה קורין גורביץ, אשר איזנה אותי עם הרבה שכל ומחשבה.

תודה לחברתי היקרה דנה אבוטבול, שהאמינה בי ובדרכי.

במסע שלי פגשתי מורים ומדריכים רבים, אשר נתנו לי ידע רב אשר נצבר בתוכי ואיפשר לי להוציא אותו לאור, דרך קלפי "היהלום שבתוכי". תודה למורתיי האהובה תמי גולדשטיין, שהיא הרבה מעבר למורה או חברה.

המסע שלי עדיין חי ונושם. צועדת בו בכל יום בכל רגע. אך חיה את חיי הארציים באמת שלי, בשלווה ואהבה ליקום. רואה כל יום את הסימנים שהמסע מאפשר לי.

יש עוד המון אנשים שצעדו איתי במסע, חלקם המשיכו בלעדיי וחלקם עדיין צועדים יחד איתי.

מודה לכולם על הסבלנות והשיעורים שבדרך.

מאחלת לכם מסע אישי מרגש גם אם לפעמים הדרך נראית קשה ומפואלת.

זכרו, כי בורא עולם אוהב אתכם ונמצא בכל אחד ואחת מכם. זכרו כי הכל לטובה גם עם לפעמים נראה אחרת.

תודה לכם שהסכמתם להשתתף במסע שלי ולשתף אותי במסע שלכם.

אהבה הנקראת
היהלום

3. פתיחה לתחילת המסע, להתבוננות וראיית הדרך להמשך המסע.

עבר



2

התחלת המסע



4

מקומי



1

התמודדות



3

המסע



5

תוצאות המסע



6

- קלף 1 לאן הגעתי בעקבות המסע?
- קלף 2 העבר שאיתו התמודדתי.
- קלף 3 איך התמודדתי עם העבר?
- קלף 4 היכן התחלתי את המסע האישי שלי?
- קלף 5 המסע, מה עברתי? מה שחררתי?
- קלף 6 המסע, מה קיבלתי במסע זה? האם המסע הצליח? תוצאות

כאשר הקלף אינו ברור או מזבן את רשאיית להוסיף לו קלף לברור לראיית האור. עבודה נעימה חווייתית ופורייה.

ההזנה של חזו והנהגה קולנועית

היהלום... הכל אחוז וזאת האמת הזאת היהלום

משמעות אנרגטית: אבן היהלום מסמלת משהו טהור, נעלה ומעודן. היא מסמלת התגבשות של יופי רב ממעמקים אפלים. היהלום כאבן טיפולית מחבר על-פי-רוב לאנשים בעלי פוטנציאל של עוצמה, שעושים דרך חזקה ואמיצה. כלומר: זו לא אבן של אמצע ובימוניות. לרוב אנשים טוטליים פרפקציוניסטים יבחרו באבן זו לצורך התהליך הרוחני. אבן היהלום נחשבת למנהיגה של המנהיגים. אבן היהלום מהווה סימבול למנהיגות. היא מסמלת את האנרגיה של השמש כסימבול לכוח מושלם ואינסופי, המשמר את עצמו ואינו צריך טעינה מחדש.

אבן היהלום שוברת את קרני האור לספקטרום הצבעים ומפזרת את האור שלה בצורה של מנסרות. כלומר: יש לה יכולת לפרק אנרגיות למרכיביהן השונים ולהגדיל את כמות האנרגיה על-ידי פיזור מסביב, ולכן ניתן בין היתר לצרף אותה לפעולתם של קריסטלים אחרים כדי שהיא תעצים ותגביר את האפקט שלהן. הילרים ומרפאים למיניהם אוהבים לענד אותה מאחר והם מאמינים שהיא מתברת אותם לכוחות עליונים וטהורים של הבריאה ומחזקת את כוחות הריפוי. מול העוצמה שלה, יש באבן היהלום הרבה רוך ועידון, היא מסמלת את היכולת להכיל בו זמנית רך ותמימות, יחד עם עוצמה. היא מסמלת נאמנות זוגית ונאמנות באהבה בכלל.

שימוש אנרגטי: אבן היהלום היא בעיקר אבן סופגת, היא סופגת הכל: רגשות, מחשבות, חוויות וטראומות. ניתן לתכנת אותה בצורה יזומה כדי שתכיל מחשבות טובות, אהבות וכוונות חיוביות. היא יכולה גם לספוג אור גבוה של ריפוי מהיקום ואפשר לעבוד איתה באמצעות מדיטציה של התכונות גבוהה. אפשר להשתמש בה גם כדי לאזן את ההילה ולשמור על אחידותה. לעיתים במצבים חזקים של חוסר איזון, יתהוו מעין "חורים" בהילה. אפשר בעזרת היהלום "למלא" אותם. בשל עוצמתה ניתן להשתמש בה גם לשם ריפוי קבוצתי וזאת בתנאי שהיא נקייה ומטהרת כראוי.

תכונות רוחניות ואנרגטיות: אבן היהלום פותחת ומפעילה את כל הצ'קרות. במיוחד חזקה השפעתה על צ'קרת הכתר, תוך חיבור המערכת האנושית אל הכוחות של היקום ואל המודעות העליונה. היא מצוינת כאבן הגנה מפני אנרגיות שליליות בעיקר, בזכות הספיגה שלה. כמו כן נחשבת גם כאבן של שפע. יש לה יכולת להגביר אצל המחזיק בה את היכולת למשוך עושר גשמי ורגשי אל חייו.

תכונות מנטליות ורגשיות: כפי שצוין קודם-היא עוזרת למשתמש בה לחוש תחושות של אמון בבני-אדם אחרים מצוינת לחיזוק קשר זוגי, מתוך כך שהיא עוזרת לאדם שנמצא בקשר, להרחיב ולהעצים את הביטחון העצמי שלו. היא מעודדת את האינטלקט ואת המקוריות. מצוינת לאנשים שממציאים דברים חדשים. מחזקת מאד את ה"תום" הטבעי שאיתו נולדנו כילדים ועוזרת לנו להיות פתוחים לחוויות ואינטראקציות מתוך מקום של תמימות, כאילו חווים אותם לראשונה.

תכונות פיזיות: למעשה יכולה "לעזור" למגוון של בעיות. מאחר ומכילה את כל ספקטרום הצבעים יכולה להעביר תדרים לכל הצ'קרות. צריך רק לוודא שהמטופל יכול להכיל את העוצמות של האבן. עוזרת לאיזון חילוף החומרים בגוף, מעודדת ניקוי רעלים וסוגיות שונות שקשורות בראש, בלוטות שונות בראש, גידולים ומחלת-הנפילה. כשעונדים יהלומים בעגילים רצוי שזה יהיה בו-זמנית על שתי האוזניים (כלומר: היא לא תתאים לשיבוץ בעגילים לא סימטריים או בודדים), דבר זה מסייע לאזן בין שני החצאים של המוח, שאחד מהם אחראי על הצד המעשי-ענייני והאחר על הצד הזורם האינטואיטיבי. כמו-כן ניתן להשתמש בה לבעיות שונות של ראייה.

2. פתיחה לדילמה בדרך.



- קלף 1 היכן אני נמצאת ברגע זה?
קלף 2 מה אני צריכה לעשות בכדי לפתור את הדילמה?
קלף 3 מראה לך את המקום שזקוק לשחרור, מה לעשות, באיזה דרך ללכת?
קלף 4 התוצאה, התשובה שאת זקוקה לה.

מספר המעצמות למוניחה הקאלפה

1. פתיחה יומית לקבלת מסר וחיזוק אנרגטי.

מקומי



1

לאן פניי מועדות



2

תוצאה



3

הדוק אל "היהלום הממויני"

בכדי לראות, להרגיש ולמצוא את היהלום שבתוכך את זקוקה להכוונה והדרכה. אין לי ספק שברגע שאת מחזיקה חוברת זו, יש לך משמעות חזקה ומיוחדת עבורך. את כבר בדרך ליציאה למסע. המסע לא מסתיים בחיים האלה ולא התחיל כאן ועכשיו. הוא התחיל לפני עידן ועידנים. סביר להניח, כי המסע שלך ימשיך לעוד גלגולים. בכדי להקל ולהאיר את המסע האישי שלך, הכנתי עבורך חוברת אישית, שתלווה אותך לאורך כל הדרך. את מוזמנת להשתמש בחוברת זו. להתחיל היום ולמצוא כל פעם, את הזמן והמקום לו את זקוקה. אין צורך ללכת לפי הסדר, את יכולה לבחור לעצמך, את המקום המתאים ואת הזמן הדרוש ליציאה למסע. מאחלת לך מסע מופלא, מאתגר ובעל עוצמה.

לכבוד צאתך למסע, כתבתי עבורך מדיטציה, עבור החיפוש האישי שלך להעצים ולהאיר את היהלום הטמון בתוכך.

מודעת אני לעובדה כי קשה מאוד לשבת לקרוא את המדיטציה ובמקביל, להיכנס למדיטציה לכן אני ממליצה לך לקרוא את המדיטציה מספר פעמים, להיכנס פנימה לתוך המדיטציה. גופך ומוחך ינחו אותך, אין צורך להתמקד בכתוב.

אפשרות נוספת: הקליטי את עצמך, קחי זמן בין משפט למשפט בכדי לחוות את החוויה. המלצה נוספת: הכיני דף ועט ומיד בתום המדיטציה כתבי את התחושות, את כל מה שראית או חווית, שמרי את הכתוב ובכל פעם שתזדקקי לכוחות היהלום, קראי את הכתוב. קראי את העוצמות שהיהלום העביר לך.

שבי במקום נוח כאשר אין שום הסחות דעת מסביבך,
את יכולה להשמיע מוזיקה מרגיעה ושקטה בכדי שגופך יהפוך רפוי,
נשמי עמוק,
הרגישי כל נשימה ונשימה,

קלף 1 היכן אני נמצאת ברגע זה?
קלף 2 לאן פניי מועדות?
קלף 3 מה יקרה במידה ואלך בדרך זו?

חז"ת ה"יהלום שבתוכי" העשרת הקלפים

קלפי היהלום שבתוכי הגיעו אלייך לשימושך האישי או החברתי. את יכולה לבחור לעצמך בכל יום קלף אשר ייתן לך כח ועוצמה.

את יכולה לבחור מספר קלפים המראים לך את הדרך שאת רוצה ללכת בה.

את יכולה לעזור לחברה לפתור דילמה או לשאול שאלה.

הקלפים הם כלי לייעוץ בלבד, הם כלי להבנת הדרך, המסע שבחרת בחיים אלה. את יכולה להחליט מה כל קלף וקלף הוא עבורך, יש בכך את כל הכח, הידע והעוצמה להבין את המסרים והמסלולים שהקלפים מכוונים אותך אליהם.

ממליצה שתכני את עצמך במדיטציה קטנה ושקטה בכדי להיעזר בקלפים. להשקיע את גופך, מוחך ונפשך, בכדי להבין ולקבל את המסר שברצונך לקבל.

אשמח שתשתמשי במדיטציה שהכנתי עבורך, אשמח שתעבדי עם החוברת שהכנתי עבורך.

הם יעזרו לך בדרך, הם יסבירו לך את התהליכים שאת עוברת.

הציתי את גופך באור, האירי את מחשבותיך,

כאשר את מרגישה כי שרירי גופך רגועים ושקטים,

השקיטי את הנשימה השקיטי את מחשבותיך

בעזרת דמיונך, התחילי להזרים פתיתי יהלום לתוך גופך,

פתיתים קטנים ומאירים, פתיתים זוהרים ומצצים, ממלאים את גופך בחום, עוצמה וכח.

את מוארת מבפנים, את עטופה בפתיתי היהלום.

עכשיו מקדי את נשימותייך, מקדי את מחשבותייך,

חפשי את היהלום הגדול, היהלום הגלום בתוכך.

ע"י נשימות עמוקות התבונני פנימה לתוך גופך לתוך מחשבותיך, חפשי בכל מקום בגופך את היהלום שבתוכך.

היהלום שעדיין לא נשלח לעיבוד, לא עוצב לפי כללי החברה, היהלום האישי שיושב בגופך...

כאשר מצאת את היהלום התבונני בו,

געי בו,

חושי אותו,

בדקי האם יש בו ריח?

האם הוא בצבע מיוחד?

האם הוא קטן או גדול?

האם הוא מחוספס או חלק?

התבונני בו היטב קבלי את עוצמת היהלום, קבלי את תכונותיו,

קבלי את האנרגיות החיוביות שמעביר לך היהלום.

שמרי את החוויה, שמרי לך את היהלום שבתוכך.

האזהרה, לחמה ואור

יהלומית

מרכז אנרגיה ראשון

נתחיל את המסע האישי שלנו בבסיס מרכז האנרגיה.

בתחילת החיים את מתייחסת לדברים הבסיסיים בחיים. מקבלת חיבוק מההורים, לומדת להתבונן במראה, מחליפה מסכות, עוברת את הילדות מקבלת המון מתנות, מגלה את עצמך ומתחילה לחפש את היהלום הגלום בתוכך.



63

הפיצי את הידע, המשיכי לקבל מידע, ספרי לי מה ברצונך ללמוד.



ריק

איפה הריק האין יושב בתוכך?



מראה

התבונני במראה, מה את רואה?



יהלום

איפה היהלום גלום בתוכך?



החלטה

ספרי לי את החלטותייך.



ההיכרות

ספרי לי מה הם החיים עבורך.

A writing template for the 'Introduction' section. It features a background of crumpled paper with a faint floral pattern in the bottom right corner. The page is ruled with horizontal lines. A hand is visible at the top right, holding a pen. A black diagonal bar is in the bottom left corner.

הזנה

כמה פעמיים בחיים היית זקוקה לשים על פנייך מסכה? ספרי לי.

A writing template for the 'Feeding' section. It features a background of crumpled paper with a faint floral pattern in the bottom right corner. The page is ruled with horizontal lines. A hand is visible at the top right, holding a pen. A black diagonal bar is in the bottom left corner.

מתנה

ספרי לי על המתנה המשמעותית ביותר בחייך.



הפקה

האם את מחלקת את הידע שברשותך? כתבי אותו.



יחד?

עם מי את חולקת את הייך ספרי לי ילדה.



36

מי אני היום? מה אני חושבת על עצמי? ספרי לי אהובה.



אימות

ספרי לי חוויה אחת על ילדותך.



אהבה

מי הוא עבורך כתבי לו אהבה.



הרב אברהם אביהו

מסע החיים מביא אותך להחלטה. לגעת בריק באין להבין כי כל הידע טמון בתוכך. ביחד נחלוק את הידע הרב אשר נמצא ביקום, אשר מביא איתו חיים על פני האדמה, ונלמד לומר תודה לאלוהי.



החיים

את מי היית רוצה לחבק עכשיו? ספרי לי מדוע?

A handwriting practice area consisting of a series of horizontal lines on a light purple background. A hand is shown at the top right, holding a pen and writing on the lines. The background features a faint, stylized landscape with mountains and a sun or moon. A small decorative floral element is visible in the bottom right corner.

מחנך אנונימי ליל

את ממשיכה את המסע ומגלה את הנגיעה, התנועה מבינה מה היא שמחה, לומדת כמה חשובה הנשימה, מתחילה להתכנס פנימה, מקבלת תמיכה ומבשילה ליציאה למסע החיים.



אמונה

במה את מאמינה, ספרי לי יקירה.



אימוץ

האם יצאת את ייעודך? ספרי לי מהו?

A decorative background for a writing card. It features a crumpled paper texture in shades of purple and blue. In the top right corner, there is a small illustration of a hand holding a pen. In the bottom right corner, there are white floral and scrollwork patterns. The card is filled with horizontal lines for writing.

לגיטה

איזה מגע את אוהבת? ספרי לי על נגיעה קטנה בחייך.

A decorative background for a writing card. It features a crumpled paper texture in shades of purple and blue. In the top right corner, there is a small illustration of a hand holding a pen. In the bottom right corner, there are white floral and scrollwork patterns. The card is filled with horizontal lines for writing.

תנועה

תנועה היא דרך ביטוי נסי לבטא את עצמך דרך תנועה וספרי לי על החוויה.



חרוז

לאן את רצה?



ה'3/חלה

ספרי לי על כל הצלחותיך.



ה'4/חלה

ספרי לי איפה השמחה יושבת בגופך?



נשימה

הקדישי לעצמך זמן לנשימה. התחברי למדיטציה.



סיום

כל סיום הוא התחלה חדשה. מה את מתחננת לסיים ספרי לי אהובה.



אהוד

ממה הצלחת להשתחרר? כתבי לי...



חיה

התבונני פנימה וראי את עצמך ילדה. מה את רואה?



תשובות

מי הם אלה אשר תמיד יתמכו בך? ספרי לי יקירה.

A writing area with horizontal lines on a decorative background. The background features a crumpled paper texture, a hand holding a pen in the top right corner, and floral patterns in the bottom right corner. A black diagonal strip is located in the bottom left corner.

סוף

ספרי לי על המסע האישי שלך...

A writing area with horizontal lines on a decorative background. The background features a crumpled paper texture, a hand holding a pen in the top right corner, and floral patterns in the bottom right corner. A black diagonal strip is located in the bottom left corner.

מרכז הנגינה שלי

המסע פנימה התחיל בשחרור פנימי וסיום תהליכים להצלחה במרוץ למציאת הייעוד האישי, לאמונה בעצמי.



השאלות

באיזה מקום של בשלות את נמצאת? ספרי לי אהובה.

מרכז הנגינה לילי

יוצאת למסע אישי להגדרת האני והגשמתו. אחרי התבוננות מעמיקה במראה את מגלה את פלא הבריאה, את קסם העוצמה, בוררת את המילים ובלילה מתפללת לניסים. משתמשת בחושים ומגלה את כח היצירה.



לילי

הדרך לשינוי קשה ומפותלת, אך ברגע שסללת את הדרך, השינוי פשוט וברור. ספרי לי על השינוי המתחולל בתוכך.



שיקום

האם הבניין שבנית זקוק לשיקום או שיפוץ, התחילי בשיקום.



זיזה

קחי דף חלק וצבעים שרבטי כמו הילדים.



חוליות

ספרי לי איך את משתמשת בחושייך?



הנחה

ספרי לי יקירה מה את בונה? האם היסודות מספיק חזקים?



עזרה

איפה את זקוקה לעזרה? כתבי מכתב ובקשי את העזרה הנחוצה לך.

A sheet of lined paper with a decorative floral border on the right side. A hand is shown at the top right corner, as if holding the paper. A black diagonal strip is at the bottom left corner.

נס

ספרי לי אהובה איזה נס קרה לך היום?

A sheet of lined paper with a decorative floral border on the right side. A hand is shown at the top right corner, as if holding the paper. A black diagonal strip is at the bottom left corner.

עלם

איפה טמון הפלא בגופך?



לחץ

קחי לך את זמן שאת זקוקה לו לשקט, שלווה ועשייה.



דוק

ציירי לך את הדרך, כתבי לך את המסלול.



קסמים

מה קוסם לך? איזה קסם הם חייך?



מילים

כתבי מילים ללא משמעות או ידיעה. פשוט כתבי כל מחשבה או תחושה.



מציאות

באיזה מצב את נמצאת?



מזכרונות אנרגיה חיובית

במסע של ביטוי את עוברת שינויים, סוללת לך את הדרך, לוקחת לעצמך את הזמן הדרוש, לומדת לבקש עזרה, בונה את עצמך ומשקמת את מצבך האישי.



לילה

ספרי לי יקירה מה עובר עלייך הלילה?

A writing area with a background of crumpled paper. It features ten horizontal lines for writing. There is a small illustration of a hand holding a pen at the top right and a small illustration of a hand holding a pen at the bottom left. The page is decorated with faint floral patterns on the right side.

מזמור אנטיקה רחוקה

במסע של אהבה את לומדת את המחילה לוקחת יוזמה מציבה לעצמך מטרה מתמקדת בחיזוקים מעניקה אהבה ומצפה לגאולה.



גאולה

ספרי לי על רגע גאולתך...



להעניק

למי את מעניקה את אהבתך?



מחילה

איזו מחילה את רוצה להעניק לעצמך? כתבי לי...



אשורה

ספרי לי על יחזמה שלקחת וביצעת?

A sheet of white lined paper with a decorative floral border at the bottom right and a black tab at the bottom left. The paper is intended for writing a response to the question above.

התחשבות

מקדי את מחשבותייך צמצמי למחשבה אחת, ספרי לי עליה...

A sheet of white lined paper with a decorative floral border at the bottom right and a black tab at the bottom left. The paper is intended for writing a response to the question above.

הילדים

מי הם האנשים שמחזקים אותך? ספרי להם.



האמה

איזו מטרה הצבת לעצמך בחיים ספרי לי?

