



## 5 צעדים לצמיחה

צעד 1 - כוחות – כתבי את הקושי, את האתגר.

---

---

---

אין לי ספק שיש לך את כוחות להתמודד. אימרי לעצמך, "אני חזקה. אני עושה תהליך של להגדיל את האמונה שלי ביכולות שלי. זה לא התכחשות למצב הקשה ולזה שלא טוב לי. אלא חיבוק נפשי לעצמי. נחמה וקבלה עצמית. יש לי כוחות, אני יכולה, אני חזקה. למה זה נכון? שאני חזקה ויש לי כוחות? (היי בשקט והקשיבי לעומק הפנימי שלך. חוכמת היקום האלוקית נמצאת בתוכך)

---

---

---

### צעד 2 - שיעור

מה אני באה ללמוד פה? מה התפקיד שלי? מה בורא עולם מזמין אותי ללמוד על עצמי? אני לא נבהלת מהקושי, אני ממתינה בשקט להבין מה עלי לעשות ממקום רגוע ופתוח. זה מעלה אותי להסתכלות רחבה וגבוהה, ראייה מלמעלה, מעבר למקרה, לקושי. במקום להיתקע בחושך של הכאב והכעס והאכזבה. אני לא מתווכחת עם המציאות על טעותה אלא מקבלת שיש פה שיעור ושליחות שלי. עם כוונת הלב הזו אני שואלת את עצמי... מה אני באה ללמוד פה? מה התפקיד שלי והחלק שלי בסיפור? (אני הולכת לגלות דברים שאפילו לא ידעתי שאני לא יודעת) גם אם אין לי הבנה כרגע עלי להחזיק בשאלה הזו בימים הקרובים.

---

---

---

### צעד 3 - רוצה

מי אני רוצה להיות? מה באמת חשוב לי? שוב הכדור בידיים שלי. השלט של הרצונות שלי והרגשות שלי נשאר בניהול שלי. העולם מלא באנשים מתוסכלים שמנסים להיות מאושרים ע"י שהם מנסים לשנות את העולם, את המציאות, או את האחר. הדרך הזו נכשלה. עכשיו נשנה את המקרן ואת הפוקוס על מה שכן בשליטה שלי. מה לי הכי חשוב מעבר למקרה



הזה? מה אני רוצה להרגיש? מי אני רוצה להיות? איך אני רואה את האחריות האישית שלי?

---

---

---

#### צעד 4 - פעולה

מימוש בחירת המטרה שלי לדרך פעולה, כשהמטרה האמתית לנגד עיני, הרצון והאחריות שלי. עכשו נותר לפרוט את זה לפעולות קטנות. איזה פעולות קטנות עושה אישה זה האחריות האישית שלה? אני אישה יוזמת ופועלת.

אישה יוזמת שמרגישה \_\_\_\_\_

תפעל כך

---

---

---

---

צעד 5 - הידד – אני אלופה, אני אמיצה, אני נהדרת. עשיתי פה השתדלות אמתית לטובת המטרה האמתית שלי לטובת התיקון שלי והשליחות שלי. אני אחראית על ההשתדלות התוצאה היא תמיד מהבורא. עם כוונת הלב של קבלה עצמית, של התרגשות מהתהליך והפעולות הקטנות שאני עושה, אני מרגישה אלופה. אני יודעת שהתוצאות הם בידיו של היקום, של בורא עולם לכן אני שמחה מהדרך שאני עושה, ומהתוצאה אני מרפה.

כיתבי מחמאה לעצמך על כך שאת לוקחת אחריות.

---

---

---

---



סימן והדרך לזכור את 5 הצעדים: **כשר פה**  
כוחות, שיעור, רוצה. פעולה, הידד אני אלופה

לסיום: יש רק דבר אחד שצריך להפחיד אותך בעולם  
זזה לחיות בלי למלא את תפקידך, בלי לחיות את השליחות שלשמה הגעת לפה, לעולם.  
וברגע זה את עושה צעד עצום, את לוקחת אחריות מלאה של תיקון ושליחות בחייך וזה מביא  
אושר גדול, וכוחות להתמודד עם אתגרים, וצמיחה מדהימה.  
בורא עולם אתך ומה שצריך לקרות גם כך יקרה....

אז זה הזמן לשחרר,

ולצאת לדרך

בשמחה ובאהבה.

דפנה טלקר