

הקדמה:

קחי את הזמן להרהר ב"רכבת הרים" של השנה .
את יכולה להדליק כמה נרות אחרי מדיטציה ולרשום את זה כשאת לבד עם עצמך, או שתעדיפי לעשות זאת
בחברה טובה עם חברים/ לאור הקורונה שיחת וידאו עם חברים .

- What challenges did you face? / בפני איזה אתגרים עמדת ?

3 הפלות

- What lessons did you learn? / איזה שיעורים למדת ?

בשעת משבר יש בחירה, אני יכולה לגדול בשעות קשות

- How did you grow? / איך גדלת/ צמחת ?

אני חושבת שבמידת החמלה שיש לי, רצון לעזור, קיבלתי הוכחה לעוצמה שלי ושאני בלתי
מנוצחת

- How did your heart break? / איך הלב שלך נשבר ?

נשבר לרסיסים בכל הפלה

- How did your heart open? / איך הלב שלך נפתח?

נפתח לכל אישה שעברה משהו דומה, נוכחתי לדעת שלידה של תינוק בריא זה נס .

- What do you want to remember? / מה את רוצה לזכור?

מפתיע אבל הכל

- What do you want to celebrate? / מה את רוצה לחגוג?

אני מסתכלת ומסכמת את השנה וליד הקושי אני רואה הישגים מה שגורם לי להסתכל על השנה
הזו בפן אחר, היא הייתה שנה קשה זה ברור אבל בגלל כל מה שהצלחתי לעשות בה באותו הזמן
אני לא יכולה להגיד שהיא הייתה שנה רעה .

הבחיני מה עולה בך כשאת מסכמת את שנת 2020 .

תוך כדי שעולים הזיכרונות והאבחנות מהשנה קחי רגע ותני מקום לכל מה שקרה ב12 החודשים האחרונים .

אחרי זה התחילי להסתכל קדימה .

2021 Intentions-הצהרת כוונות 2021

- How do you want to approach 2021? / איך את רוצה לגשת ל2021?

בלתי ניתנת לעצירה ❤️ Unstoppable !

- What qualities do you want to cultivate? / אילו תכונות את רוצה לטפח?
רוגע ושלווה פנימית
- What do you want to let go of? / מה את רוצה להשאיר מאחור?
פחדים וחרדות לגבי הריון
- How do you want to grow? / איך את רוצה לגדול?
אני רוצה להיות אשת מקצוע ולהיות לעזר לנשים שיולדות
- How do you want to take care of yourself? / איך את רוצה לטפל בעצמך?
מיינדפולנס אהבה בריאות וכושר משפחה וחברים
- How will you commit to yourself? / איך תתחייבי לעצמך?
- Where will you pour your attention? / איפה תמקדי את תשומת הלב שלך?
בהווה
- What habits or practices nourish you? / אילו הרגלים או תרגולים מזינים אותך?
כושר, ספרים, סרטונים "טד", משפחה

תוך כדי שאת נפתחת לאפשרויות של השנה שמגיעה קחי עוד רגע לשים לב לרגשות שעולים בכך .

תודי לעצמך על ההתכנסות פנימה ושלקחת את הזמן להתחבר לעצמך באופן הזה .

ותאחלי לעצמך שהשנה החדשה תהיה שמחה ועם הרבה בריאות .