



המגזין החודשי של נוגעת במילים

תוכן שנוגע, שיווק, התפתחות אישית והשראה לעצמאיות



היי, מה שלומך?

נובמבר הוא אמנם חודש בלייחגים אבל עבורי הוא חודש סופר חגיגי, זה החודש בשנה (חשוון-נובמבר) שהפכתי בו לאמא לפני 22 שנים. בנובמבר אבישג שלנו נולדה והפכה אותנו לזוג הורים צעירים ונרגשים ואותי לגרסה המשודרגת שלי היום. בזכותה ובזכות 3 ילדיי הנוספים מתחתי את הגבולות של עצמי, למדתי, התפתחתי וצמחתי ביחד איתם. בנקודות החלטה בקריירה שלי, בהחלטה לעבור לעצמאות, ללמוד ולהגשים מטרות וחלומות אני רואה אותם לנגד עיניי. מבינה שאני המודל שלהן ושלהם. שאני מתווה עבורם את הדרך להפוך לנשים ואנשים חולמים שלא מוותרים וחיים לפי האמונות והערכים שלהם, לצד החלומות והשאיפות. אני מודה בכל יום על הזכות להיות אמא לילדים שלי והחודש במיוחד לשוגי - נסיכת דיסני שלי שמשנה את העולם בדרכה המיוחדת.

היכולת להכיר תודה היא שריר שפיתחתי בעשור האחרון. דווקא מתוך המשבר צמחה ראיית הטוב והתודה שמעצימה כל חוויה ומנכיחה כל שפע שמגיע אל חיי.

הפעם, בחרתי לכתוב לכן על הכלי משנה החיים הזה - הכרת תודה. לחיים ולעסק.

מאחלת נובמבר שמח ורגוע, זמן של סגירת שנה, קבלת החלטות והגדרת יעדים חדשים.

שיקאת אביבית

נתחיל בחימום. תרגיל כתיבה.



הכתיבה האינטואיטיבית פותחת את הראש ואת הלב ומאפשרת לנו להירגע, להתמסר ולהגיע אל הקריאה או הכתיבה ממקום אחר. אני אוהבת להביא תרגיל כתיבה בתחילת מפגשי העבודה שלי עם נשים ורואה איך היכולת לכתוב חופשי וזורם משתכללת מפעם לפעם. ולכן, אני מזמינה אותך לעצור רגע לפני שאת ממשיכה לקרוא את המגזין ולכתוב.

השעה היפה / טלי וייס

השעה היפה ביותר היא שעת הכתיבה
היא שעת הלב המתפתה למלה
היא השעה בה נפדיית הבדידות
והעינים נפקחות כמו מתרדמה כפוייה
ורואות הכל בבירות
עד שנשכח הזמן והתנועה היחידה
היא אי תנועה אל העולם

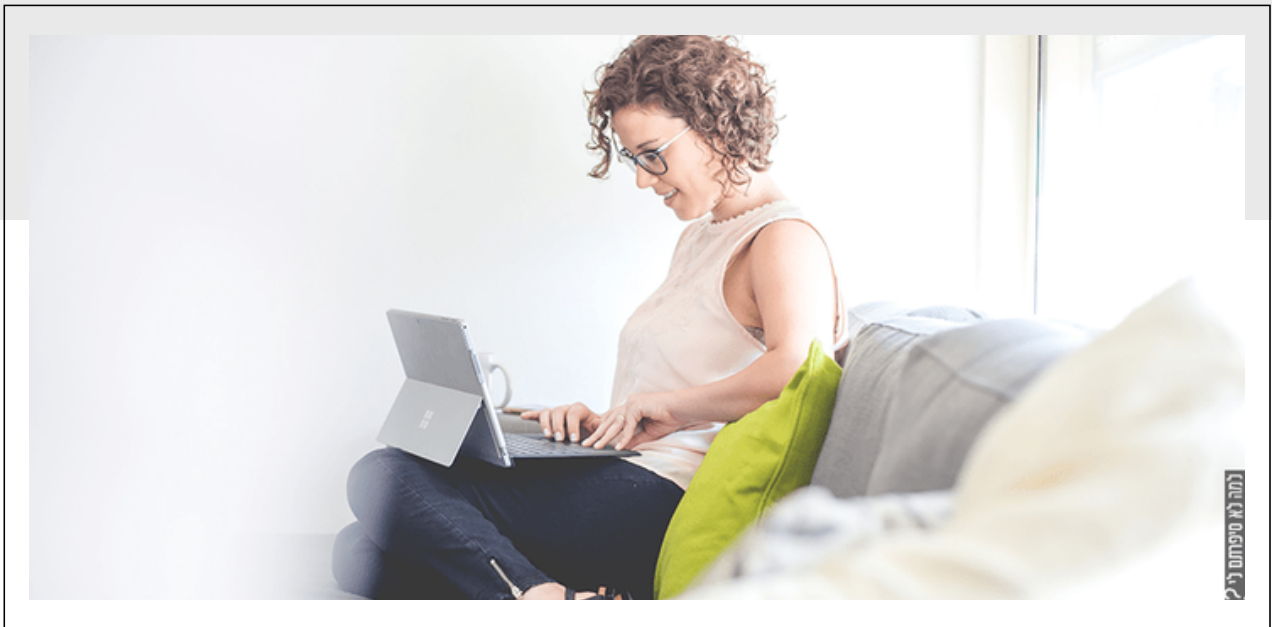
כתבי על השעה היפה ביותר ביום או בשבוע שלך.
הזמן הזה שהניצוץ מתעורר בך ומשהו זז בתוכך.
אולי זו השעה השעה של הקפה בבוקר, או אולי השעה של הזרימה בעשייה שלך.
מה השעה היפה שלך?
תוכלי להתחיל לכתוב במילים " השעה היפה ביותר היא..."



הכרת תודה בחיים ובעסק

בחול המועד סוכות, לפני כמה שבועות, הרגשתי שמשהו לא טוב לי. לא הצלחתי להבין מה הסיבה וההרגשה הזו תסכלה אותי מאוד. מצאתי את עצמי חושבת "מה רע לך? כל האהובים שלך סביבך ולא חסר לך כלום.. " ולא הצלחתי לצאת מזה. אז חזרתי אל כלי שמלווה אותי בשנים האחרונות, לקחתי את מחברת הכרת התודה שלי וכתבתי 30 דברים שאני מודה עליהם. כאן ועכשיו. זה לקח קצת זמן ולא וויתרתי לעצמי. כשסיימתי הרגשתי הרגשת שיחרור ומילוי מצברים.

כאן כתבתי על הכלי הזה, החשיבות שלו בחיים שלנו וגם תכל'ס איך לעשות את זה?



עושה לימונדה 2.0



אני מאוד אוהבת את פינת הראיונות בבלוג. היא מאפשרת לי לחשוף אתכן לנשים מרתקות ועולמות חדשים, להביא זוויות חדשות וידע רחב וחשוב לא פחות, לפרגן לנשים עצמאיות מתחומים שונים. הפעם ראינתי את חן יאקה- שומרון בעלת סטודיו לימונדה 2.0 בשיחה עם טיפים ותובנות על עולם העצמאות ואימייל מרקטינג.

שווה ממש לעבור ולהכיר את חן

על תוכן "ירוק עד" שמעת?

ממש כמו עצים שנטועים באדמה עם שורשים יציבים ועלים שצומחים באופן קבוע, עלווה שמתרחבת עם השנים וצמיחה בלתי פוסקת כך גם תוכן ירוק עד. תוכן ירוק עד הוא תוכן שרלוונטי לאורך זמן (שלא לומר תמיד), הוא תוכן שלא תלוי בארועים חולפים, הוא כמעט אינו רגיש לזמן וממשיך להניע קוראים באופן אורגני לאתר או הבלוג שלך. תוכן ירוק עד הוא תוכן שתכניו פעם אחת והוא ימשיך "לעבוד" בשבילך כל הזמן.

התוכן "ירוק העד" שלי עובד בשבילי מעולה ומביא אליי לקוחות ועוקבים חדשים באופן קבוע. אני חוזרת אליו שוב ושוב וגם אתן:)

מה זה תוכן ירוק עד? למה כדאי שגם לך יהיה ואיך עושים את זה?



ימים מיוחדים בחודש נובמבר

וכרגיל, לוח התכנון המהמם שיצרתי עם ימים מיוחדים לחודש נובמבר כדי שתוכלי לחבר את התוכן שלך לימים גלובאליים, ימים של הומור וחיבור לעולמות אחרים.

לוח תכנון עם ימים מיוחדים בנובמבר להורדה מכאן



אני מקווה שנהנית מהקריאה, שהיא עוררה בך מחשבה ותנועה לכתובה ועשיה, אני מאוד אוהבת שאתן מגיבות לי למייל- בעיקר כי כיף "לפגוש" את הנשים האמיתיות מאחורי תיבת המייל. אז אל תהססי לכתוב לי כל מה שעולה בדעתך. הכל.

תלצה שאית פרי,
אביבית.

בא לך לדבר? שלחי לי הודעת ווטסאפ או תקבעי לנו שיחת הכרות קצרה לכי תדעי לאן נגיע מכאן.