



המגזין החודשי של נוגעת במילים

תוכן שנוגע, שיווק, התפתחות אישית והשראה לעצמאיות

מגזין מס. 27 | ינואר 2023





עכשיו הזמן שלך לצמוח

אנחנו נמצאים בעיצומו של חודש שבט שראשי התיבות של שמו הם: שיהיו בשורות טובות. ואני מרגישה שאני נאחזת בתקווה שבחודש הזה, במיוחד עכשיו, יגיעו אלינו בשורות טובות מאוד. שמשוהו ישתנה במצב המלחמה לטובה, שנצליח להשיב את החטופים בריאים ושלמים והחיילים שלנו יחזרו לשלום בריאים בגופם ונפשם.

לפני כמה ימים קראתי קטע יפה על מזלו של חודש שבט - דלי. החודש הזה שבו אנחנו יכולים להחזיק בדלי ולאסוף בתוכו שפע ברכות וטוב. קראתי והתרגשתי. התרגשתי מזווית הראיה, מהאופטימיות ואפשרות הבחירה לאסוף שפע טוב בתוך המציאות שאנחנו חיים בה.

ט"ו בשבט מוזכר בפעם הראשונה במשנה, כמו הרבה דברים בעולם היהודי, במחלוקת בין בית הלל לבית שמאי באשר לזמן שבו חוגגים את חג האילנות. החג נקבע בתאריך הזה משום שזהו הזמן שבו עברו רוב ימי הגשם ופירות הארץ מתחילים להבשיל ולגדול.

אם תחשבי על זה רגע, הבחירה בזמן הזה דווקא, באמצע הדרך אל הפרי, כאל ראש השנה לאילנות היא אמירה משמעותית. אמירה והצהרה שהדרך משמעותית לא פחות מהתוצאה.

את המגזין הזה אני כותבת מתוך תשוקה גדולה. תשוקה להביא אליכן עוד פיסה ממני ומעולמי. בשבועות האחרונים אני ומשפחתי מתכוננים לחתונה של אבישג - בכורתנו בימים בהם סוער, כואב ונשבר מבחץ אנחנו מתכנסים כדי לבנות בית חדש מתוך שמחה ואמונה בדרך.

הימים עמוסים תודה לאל, בהכנות לחתונה וכל מה שלפניה מאחוריה וצדדיה, בעשייה העסקית שלי, בעבודת מידות ובשבועיים האחרונים גם באתגר טיפול במנשה - האיש שאיתי ובקרוסול השבור שלו.

עמוס לי ובכל זאת אני בוחרת ללקט את המחשבות שלי, לאסוף מילים ולכתוב לכן. כי אני אוהבת.

אביבית.



עלנו נשכח באילנות

העצים ערומים וחשופים
ודווקא בזמן הזה חוגגים את חג האילנות.
ט"ו בשבט הוא היום שבו עולה השרף באילנות - נוזל החיות והצמיחה הפנימי
של העץ מתחיל להתעורר.
הפרי של השנה הבאה מתחיל את המסע שלו עכשיו, בט"ו בשבט.
ואף אחד לא שם לב או רואה.

דווקא עכשיו, כשהכל נראה עלוב מתחילה הצמיחה.
בעזרת הכח הפנימי שיעזור לו לגדול,
להצמיח פרחים באביב שיהפכו לפירות בשנה הבאה.

בדיוק כמו אצלינו, בני האדם.
לפעמים, כשנראה שאפור ולא זוהר
דווקא אז המנוע הפנימי שלנו מתחיל להזרים בתוכינו חיות פנימית משמעותית
שתעזור לנו לצמוח בצורה הדרגתית משמעותית, בלי קיצורי דרך.
תהליכים משמעותיים מתחילים מנביעה פנימית - ממש כמו אצל העצים.

אז בפעם הבאה שתרגישי שאפור לך מבחוץ או שתהיי קצרת רוח לקבל
תוצאות - עכשיו.
תזכרי שקיימים בתוכך כוחות חיות וצמיחה פנימיים
שאומרים ומבקשים ממך לעצור, להשקיע, להתמסר, להצטייד באורך רוח
וסבלנות
ואז,
לקבל תוצאות, לפרוח,
ולהמשיך קדימה.



אם את מרגישה שאת רוצה לצמוח, בדרך שנכונה עבורך תקבעי לנו שיחה ובואי נדבר.



יש לי כאבי גדילה

אני זוכרת איך בגיל 11 בערך התחילו לכאוב לי הברכיים, הן כאבו בכל ערב כמעט, אבל ממש. ואמא שלי דאגה מאוד ולקחה אותי לרופא הילדים שבדק ברצינות ואמר שככל הנראה מדובר בכאבי גדילה.

אני גם זוכרת את אותם הכאבים אצל אבישג בכורתי, ואת הדאגה שלי, בדיקת הרופא ואותה האבחנה.

ככה אני מרגישה עכשיו.

לא, זה לא קשור לפציעה שלי ברגל מהתאונה.

יש לי כאבי גדילה בעסק.

הרבה דברים התבהרו ותובנות חדשות הגיעו נפרדתי מחלקים בעשייה שלי והתחברתי לאחרים

הבנתי מה אני אוהבת לעשות,

איפה אני משמעותית ומה איזור הנוחות שלי.

קילפתי שכבה ועוד אחת.

זיקקתי הרגשה ורגש

ודייקתי. שוב.

וזה כואב כי קשה להשאיר מאחור תהליכים והרגלים שהיו חלק ניכר מהיומיום שלי.

קשה כי אני רגילה ונוח לי וזורם.

קשה כי אני עולה וצומחת והעליה מעייפת לפעמים.

אבל אני יודעת שבקרוב אגיע למעלה ואהנה

מאוויר הפסגות ותחושת הסיפוק העילאית.



גוף בריא חווה כאבי גדילה בשל היותו חי ובוועט.
 כאבים וביבלול הם חלק מתהליך הגדילה - זה אומר שאנחנו חיים.
 חיים בתוך השינוי.
 כאבים מסמלים שינוי
 ושינוי הוא חלק מצמיחה.
 כאבי גדילה נפוצים בעסק, ממש כמו אצל בני האדם.

מה הסיבות לכאבי גדילה בעסק?

אספתי 6 סיבות שאני מכירה,
 אם חווית אחת מהסיבות או שיש לך סיבות נוספות לרשימה כתבי לי ואוסיף.

1. **שחיקה** - לעשות את אותו הדבר, באותה דרך, בלי להתחבר לתשוקה שלך ובלי להתפתח בתוך העשייה העסקית שלך יכולה להוביל לשחיקה.
 גם עשייה ללא טעינה משמעותית ועצירה יכולה ליצור שחיקה.
 שחיקה שעלולה לגרום לכאבי גדילה מתוך הרצון הפנימי שלנו לצמוח ולעשות דברים אחרת.
2. **חזון עסקי לא ברור** - כשאנחנו לא ממוקדות, כשהמטרות והיעדים שלנו לא ברורים וידועים, כשאנחנו לא יודעות מה הדרך ואיפה השביל מתחיל ואיך נדע שנגיע, מתחילים הכאבים.
3. **חוסר בהירות** - בהמשך לסעיף הקודם, כשאין בהירות בשלבי העשייה השונים שלנו נוצר תסכול שכואב.
 מה אני עושה הכי טוב? לאן אני בכלל רוצה להגיע? מי הלקוחות והאנשים שאני פונה אליהם?
 מתי אני יכולה לעצור רגע?
 כשיש בהירות קל לנו לנוע במרחבי החיים וגם בעסק שלנו
 כשיש בהירות אנחנו יכולות לראות בבירור מה עומד לפנינו
 ומה נמצא באופק.
4. **אין סיסטם** - יש חזון, יש מטרות,
 אבל אין סיסטם - שיטה ברורה שאיתה את עובדת.
 כדי לשכפל הצלחות,
 לצמצם חוויות של חוסר הצלחה, לעבוד בצורה יעילה,
 לראות תוצאות, לנתח אותן ולגדול.
5. **להסתכל למספרים בעיניים** - זה חלק מהסיסטם ועדיין,
 אני בוחרת לשים אותו בסעיף נפרד
 כי זה החלק שלרובנו קשה איתו
 להסתכל למספרים בעיניים, לבדוק ולהבין מה קורה
 כמה הרווחנו והאם זה רווחי ומשתלם?
 לראות את נתוני הצמיחה,
 למדוד זמן השקעה ומה הוא מניב ועוד.
 כשאנחנו לא מסתכלות מסתכלות למספרים בעיניים,
 אנחנו חוות חוסר בהירות
 ואז תסכול. וזה כואב.
6. **אין השקעה קבועה בתוכן ושיווק** -
 זה שוחק, לחשוב על התוכן והשיווק שלנו,
 ליצור אותו,
 להשקיע בזה זמן ומשאבים.
 להתגבר על החסמים וההתנגדויות שלנו ולהיות שם. איפה שנכון לנו
 כדי להרחיב מעגלים, חשיפה ולאפשר לנו להפיץ את הבשורה שלנו
 ולא להיותקע בקיר שימנע מאיתנו לגדול עוד.



כי האדם עץ השדה
כמו האדם גם העץ צומח
כמו העץ האדם נגדע
(נתן דך)

כִּי הָאָדָם עֵץ הַשָּׂדֶה



"בשעה שכורתין את עץ האילן
עושה פרי למינו
הקול יוצא מסוף העולם
ועד סופו ואין קולו נשמע"

(פרקי דרבי אליעזר לד')



"כי תצור אץ עיר ימים רבים להלחם עליה
לתפשוא לא תשחית את עצה
לנדח עליו גרדו
כי ממנו תאכל ואתו לא תכרת,
כי האדם עץ השדה לבא מפניו במצור?"

(ספר דברים)



אם יש לך כאבי גדילה,
או את מרגישה תקועה
אם יש לך רעיון למוצר או שירות חדשים ואת לא יודעת איך לקחת את זה לשלב הבא.
או שאת מרגישה שאת מתפזרת ולא יודעת איך להמשיך מכאן.
החלטת להשקיע בך ובעסק שלך (זה תמיד בא ביחד),
ולקבל עזרה מקצועית.

בואי נדבר ונתאם פגישת מיקוד
פגישה שבה נבין מה הצורך שלך,
נשאל את השאלות, נבין מה הדרך והתשובות
ונגבש אסטרטגיה וניצור תוכנית פעולה שתאפשר לך להתקדם
ולהגשים.

כל הפרטים כאן

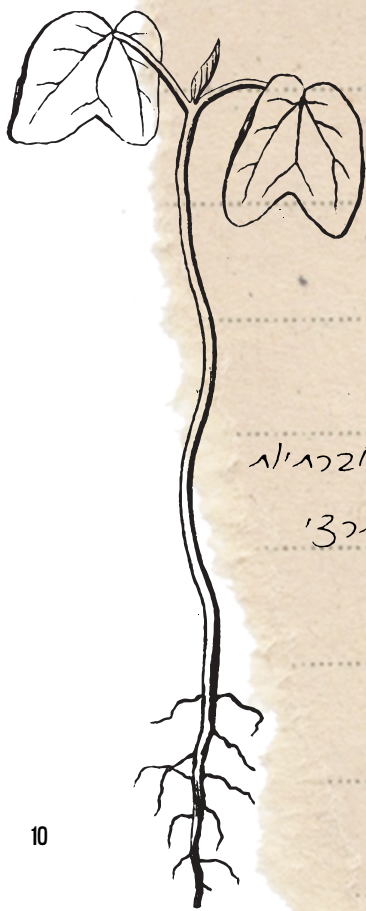
10% הנחה - 5 מיליארד נחשין סינעזא אימי פגישת עז סוף פבלאק 24.



תרגיל כתיבה מצמיח:

מתי בפעם האחרונה הרגשת שאת צומחת?
מתי הרגשת שמהו נובט וצומח בתוכך?
נסי להתחבר לאותה נקודת הזמן ולתאר את ההרגשה.

תכתבי חופשי,
מה שיוצא, אינטואיטיבית, בלי פילטרים
בלי שיפוטיים, בלי לגסס או להתאים לתבניות.
זה שלך ובשבילך בלבד.



אג נחלך שגבג גולאי אשרי אוי וזס כפוסט כרסגוג נחכרניול
וכחובן אשרי אנצמך קרוב או נולב ונחצאכ אליו בימים שגכזי
אניצכ.



זמנו אצרכך?

מסיימת בשיר אהוב שהוא ברכה וקצת תפילה והלוואי שיתגשם בך

אֵילֹוּ אֵילֹוּ אֵילֹוּ בְּמָה אֲבָרְכֶךָ
אִם אֹמֵר לְךָ שְׂיֵהוּ פִירוֹתֶיךָ מִתּוֹקִין
הֲרִי פִירוֹתֶיךָ מִתּוֹקִין
שְׂיֵהָא צְלָךְ נָאָה
הֲרִי צְלָךְ נָאָה
שְׂתֵהָא אֲמַת הַמַּיִם עוֹבְרַת תַּחְתֶּיךָ
הֲרִי אֲמַת הַמַּיִם עוֹבְרַת תַּחְתֶּיךָ
אֵלָא יְהִי רְצוֹן
שְׁכָל נְטִיעוֹת שְׁנוֹטְעִין מִמֶּךָ יְהִיו כְּמוֹתֶךָ

(תלמוד בבלי)



שמעתי שהלב שלך קורא לך
צמא לצאת לטרוף את העולם
זה לא תמיד פשוט וכמה זה יפה לך
לבקש להתעקש על מה שאת



נכון שהרחוב בחוץ קצת משוגע
זה ב'ונגל מסוכן ומאיים
וגם כשהוא ייתן לך מכה ועוד מכה
את חזקה כמו לביאה ואת תדעי להילחם
את חזקה ואת תדעי להילחם

לכי עכשיו לזרוח כמו שמש
יש לך כנפיים תעופי רחוק
לכי עכשיו בלי פחד, ואם זה יכאב קצת
מנגינה שכתבתי תחזיק לך תייד
וגם אם תהיי שם לבד, לבד כל כך
תדעי שתמיד יש לך אותך

אולי תתעייפי שם על הדרך
יש נפילות וזה יכול לשבור
ומי שתאהבי כל-כך ישכח קצת לפעמים
זה מרסק ת'לב אבל זה יעבור

נכון שהרחוב בחוץ קצת משוגע
ב'ונגל מסוכן בלי תמרורים
אבל את תמצאי את האמת שלך
תלמדי להיות מלכה בעולם של נמרים
את מלכה ולא חשוב מה אחרים

לכי עכשיו לזרוח כמו שמש
יש לך כנפיים תעופי רחוק
לכי עכשיו בלי פחד, ואם זה יכאב קצת
מנגינה שכתבתי תחזיק לך תייד
וגם אם תהיי שם לבד, לבד כל כך
תדעי שתמיד יש לך אותך

(הודיה חיוט)

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

