



המגזין החודשי של נוגעת במילים

תוכן שנוגע, שיווק, התפתחות אישית והשראה לעצמאיות

מגזין מס. 28 | יוני 2024



איפה נייגיי ומה עשייתי?

הרבה זמן לא שלחתי לכן מסר, מבטיחה שחשבתני על זה, תכננתי לא מעט ולצערי לא שלחתי.

החיים לקחו אותי למחוזות אחרים. חלקם מרגשים, חלקם משמחים מאוד וחלקם פחות. במהלך החודשים האחרונים הספקתי לסעוד (כן, פשוטו כמשמעו) את בעלי ששבר את הקרסול שלו ולא יכל לזוז במשך חודש וחצי כמעט. להפיק בעצמי מסיבת אירוסים וחינה, לאבד את חמי היקר ואז בדיוק שבוע אחרי לחגוג את הנישואים של אבישג - הבת הבכורה שלנו עם נועם.

חתונה של ילד היא רגע מכונן שמרכז אליו את כל שנות האמהות שלי עד אותו הרגע. והיא נקודת ציון משמעותית מבחינתי כאמא ומבחינתינו כמשפחה.

חודש וחצי אחרי חגגנו ברוב שמחה ואהבה בר מצווה לגלעד - צעיר הילדים.

כל זה תוך כדי מלחמה, חטופים וכל הרגשות שבלונו חווים ב - 8 החודשים האחרונים.

היו שבועות שפשוט עצרתי הכל והיו כאלה שהייתי במקסימום עשייה, למידה והתפתחות.

אני מודה על הכל. באמת.

התיישבתי לכתוב את המיני מגזין הזה כדי לשלוח אנרגיה טובה של עשייה ושמחה, להגיד שהתגעגעתי לקוות שאתן עוקבות אחרי באינסטגרם ובפייסבוק ורואות מה קורה ביומיום שלי.

ולהעניק כמה דברים שאולי ישמחו אתכן לפני חג שבועות ולא רק.

איזה כיף שאתן פה,

נשיקות, אביבית.

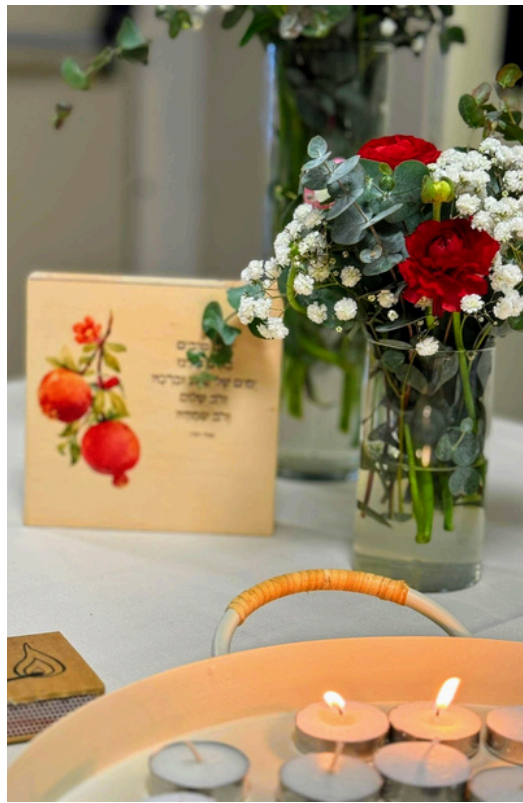




ניצני אאזאס ננאונא אנו



מניחה כאן כמה דגעים מדגשים מאוד



כשאני עובדת עם עצמאיות, בין יתר הנושאים שאנחנו מטפלות בהם - נמצא התוכן. כמי שמגיעה מעולם של כתיבה, שיווק, תוכן וכתיבה שיווקית ומנהלת עסק בעצמה אני מבינה את החשיבות והערך בתוכן בעסקים שלכן.

ביחד, אנחנו חושבות על רעיונות לתכנים לפלטפורמות השונות, סוגים שונים של תכנים בהתאמה אישית לתחום העיסוק של בעלת העסק ולה עצמה. תוכן כזה, שיהיה לה כף לעשות ויביא לתוצאות.

פוסט התכנים לחגים הגיע מ"השטח" מתוך הרצון והאהבה שלכן לקבל רעיונות לתכנים חדשים (עוד לפני עידן צ'ט GPT) שמתאימים לחגי ישראל המיוחדים שלנו.

אז אם עדיין אין לך פוסט או תוכן לחג- בנסי עכשיו לבאן זמני השראה. באהבה.



נאה דורשת ונאה מקיימת.

אני לא סתם מביאה אליכן תכנים, אני מביאה דברים שאני אוהבת, שעובדים לי או כאלה שאני מאמינה בהם בכל ליבי.

אז השנה בחרתי לכתוב את 10 הדיברות שלי לעצמאיות.

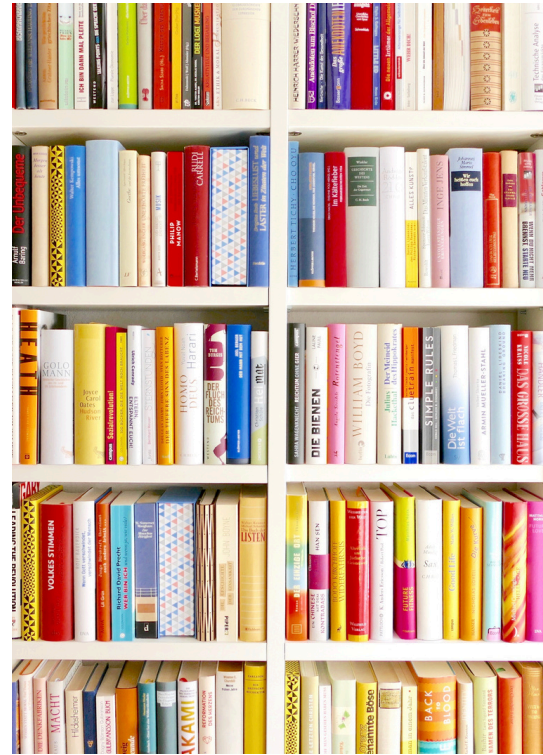
כאלה שנמצאות בתחילת הדרך וכאלה שכבר מזמן לא ועדיין ישמחו להיזכר ולזכור מה חשוב ומה בדאי.

אפשר לדפדף דיפדוף קצר ומהיר בפוסט הקרוסלה שיצרתי באינסטגרם מבאן

או להעמיק קצת יותר בקריאה פה בבלוג.

אפשר גם וגם (: רק אל תשכחי להשאיר סימן שביקרת.

אני תולעת ספרים. תמיד הייתי.
בשהייתי ילדה הייתי מסיימת כמה ספרים ביום ומבלה לא מעט זמן בספריה העירונית.
אחד הדייטים הראשונים עם מנשה, בעלי היו בשבוע הספר בכיכר מלכי ישראל (כיכר רבין של היום).
בבית שלנו תמצאו הרבה מדפי ספרים וספריות וליד כל מיטה כמה ערימות ספרים. הצלחנו להדביק את הילדים באהבה שלנו.
ולמרות שהרשת מלאה בסרטונים ותכנים יש משהו קסום ועמוק יותר עבורי בקריאה הפיזית, מספר. בספרי ההתפתחות האישית והספרות המקצועית שלי תמצאו סטיקי נוטס עם הערות ובחלקם אפילו, רחמנא ליצלן, סימונים במרקר. ככה אני "חיה" את הספר ומסכמת לעצמי תובנות משמעותיות.
חודש יוני הוא חודש הספר העברי ואני עדיין מקווה שאספיק להכין רשימה של ספרים מומלצים.
עד אז בואי לקרוא מה 5 הספרים שהשפיעו עליי?
ועוד 5 שאני ממש אוהבת. תולעת, כבר אמרתי?!



תזכרי את זה.

כל מה שנתמקד בו יגדל.
בעסק שלנו, בהתפתחות האישית, בזוגיות ובהורות.
הבחירה במה להתמקד היא שלנו וזו לא קלישאה, זו דרך חיים.

אפשר לבחור להתמקד בטוב ואפשר במה שלא אפשר לבחור להתמקד בהתפתחות ובצמיחה האישית ואפשר לרטון שהבל שיט.
אפשר להאשים את הצד השני ואפשר לקחת אחריות, להשתנות, לשנות, לעשות ולהשפיע.

אז קחי לך את זה ותזכרי בדגעים שאת מדגישה שפחות עובד לך - שאם תבחרי להיות ולהתמקד במה שחשוב לך באמת הוא יגדל. בדוק.



”

אדם מתמקד לא במה שהוא רואה,
אלא במה שהוא רוצה לראות.
כאשר אתה מתרכז במטרה שלך ומסנן את הרעש
החיצוני, העולם סביבך משתנה – הוא הופך לברור
יותר, ממוקד יותר, מלא בהזדמנויות שלא ראית
קודם. הפוקוס העצמי שלך הוא כמו קרן לייזר – הוא
יכול לחתוך דרך הערפל ולהוביל אותך ישר אל היעד
שלך.

(סטיבן קובי)

גרעין כגיבוי

מה מדבר אליך בטקסט? האם את מדגישה שאת מצליחה
לראות את המטרה שלך בבידוד?
האם יש "רעש חיצוני" שמפריע לך?
תכתבי כתיבה חופשית, אינטואיטיבית:
על מצב שבו הרגשת שקשה לך להתמקד: תארי את
הסיטואציה, מה הפריע לך? מה היתה התוצאה?
ועכשיו תארי מה קורה בשאת בפוקוס? איך את מדגישה?
איך את נראית? איזה רגש עולה בך?

ככל הנשוא לא.
כל אישה צריכה אחות

כל אישה צריכה אחות
כדי להרפות,
כדי להרגיש בטוחה להיות,
אחות כזאת שתניח לך אדמה יציבה
מתחת לרגלייך
בשעה שאת מתפרקת מהעבר שלך
ומזיכרונות שקפאו בזמן,
שתתקבלי אצלה
גם כשיימיך פרועים
ואין סדרים בנפשך,
כל אישה צריכה אחות
כדי לאחות את הפצעים,
כדי לשתוק איתה
ולהתרחם אצלה,
שתאחוז לך לרגע את השמיים
המאיימים ליפול
ותעשה לך מקום אצלה
בשעה שהחיים שוברים לך את הכלים,
שאינה תאמר מילה מלבד:
"בואי אלי"

כל אישה צריכה אחות
כי בשביל להרפות
את צריכה להרגיש בטוחה להיות

שניקה שקד



בא לך לדבר? שלחי לי הודעת ווטסאפ
או שתקבעי לנו שיחת הברות קצרה לכי תדעי לאן נגיע מבאן.

