

מטרות מהות-זהות

תרומ"ה

תרומ"ה- תדר רוטט
ומעגלי השפעה

איך מהדהדת האלה ההשפעה
הטדעית של הצהות שלי?
מה מתאפשר מצבם הנכחות
שלי: צה יכול לכול נענה,
השראה, שירות, יצירה, חמלה,
נוכחות הקשדה -
כל דבר שהוא תוצאה טדעית של
הצהות שלי.

התפתחות המרג"ש

התפתחות מטאפיזית (רוחנית),
רגשית, גופנית, שכלתנית

דאצה אופן אני רוצה לרצול
ואתפתח דידים האלו; דרגי,
דגובני, דשכלתני ודרוחני- כזי לזייק
את הצהות שלי?

חוויות מתא"ר

מרחב, תחושות, איכות חיים, רגעים
שאני רוצה לחוות

מרחד - אצה אני, מי מצד דסדידה
שלי, מה יל סדידי?
תחושות - מהי החוויה הרגשית שלי
דמרחד הצה?
איכות חיים - הן חיצונית והן פנימית
רגעים - חוויות שאני צדחת ונוצרת
מצ להופכים לחלק ממני

מטרות מהות-זהות

תרומ"ה

תדר רוטט
ומעגלי השפעה

התפתחות המרג"ש

התפתחות; מטאפיזית (רוחנית),
רגשית, גופנית, שכלתנית

חוויות מתא"ר

מרחב מחיה, תחושות, איכות חיים, רגעים
-שאני רוצה שיהיו חלק טבעי מהיום שלי-

מטרות מהות-זהות

תרומ"ה

- אני מקרינה רוגע ושלווה – והסביבה שלי נרגעת
- אנשים מרגישים ביטחון להיות לבידי
- ילדיי חווים אמא שנכחת, רגועה, קשובה, שמאמינה בהם
- נשים ששומעות אותי מרצות מקבלות ידע, השראה ומטיבציה לנעם
- אני מדליקה תחושת מסוגלות אצל נשים סביבי
- אני מנציחה כלי פרטי שמאפשר התפתחות
- העשייה שלי יוצרת תקווה – גם למי שכבר התייאשה
- אני תורמת למשפחות נזקקות, ומעניקה לא רק חומר אלא תחושת ערך
- אני משדרת יחס של שוויון – בלי עמדת עליונות, מתוך אנושיות
- אני דמות אומן – אנשים פונים אליי, מתייעצים, משתפים
- אני יוצרת אווירה של כנות – כשאני אותנטית, גם אחרים מרשים לעצמם
- אני משדרת שאפשר לנהל עסק מצליח מתוך זהות, לא מתוך מרדף

התפתחות המרג"ש

- לתרגל חיזוק מוח, זיכרון וחדות מחשבת
- לתרגל מדיטציה והקרת תודה באופן יומי
- לשמר ולשכלל את שגרת אימוני הגוף
- לאכול בריא, לשנתת הרבה מים, להכחיד הרגלים מזיקים
- לתקשר באותנטיות, רוך וקרבה עם בן זוגי
- לנהוג מול הילדים בוויסות, חום ותודעה גבוהה
- לטפח תקשורת אינטימית ובטוחה במשפחה
- לפתח ביטחון עצמי, תעוזה ואומן בזהות המובילה שלי
- ללמוד לקחת נשימה לפני תגובה
- לפתח נוכחות בטוחה וכריזמטית מול קהל
- להפחית פרפקציוניזם ולחזק סבלנות לתהליכים
- לנהוג בגמישות מחשבת ובכבוד עצמי
- ללמוד חשיבה מערכתית עסקית וניהול זמן אפקטיבי
- לבנות מערך תומך עם אנשי מקצוע ולהסכים לקבל עזרה
- לטפח קשרים מתוך סקרנות אנושית
- להתמיד, לא לוותר, ולפעול בעקביות גם בעומס

חוויות מתא"ר

- מגורים בבית פרטי עם אדמה גדולה, נוף פתוח, שכנים טובים, שקט וגינה מזמינה
- עשייה משמעותית שמעצימה אחרים וממלאת אותי סיפוק, גם בחיים וגם בעסק
- חופשות משפחתיות בעולם, גם עם המשפחה המורחבת, מלאות חיבור וזיכרונות חיים
- טיולים מעוררי התרגשות במקומות אקזוטיים וייחודיים בעולם ובטבע
- קשר פתוח, חם ומעצים עם הילדים – בבית שמרגיש להם בטוח ומלא חוויות של כיל
- זוגיות אוהבת, בריאה, תקשורת פתוחה, אינטימית ואמינה
- ילדים שמחים, מוקפים בחברים, לומדים בבית ספר שממלאים להם ומטיב איתם
- גוף חזק, חיוני, גמיש, חטוב ומלא אנרגיה
- ארוחות עם חברים קרובים ושיחות עומק אינטימיות וממלאות
- הרצאות מול קהל, שנענות ערך אמיתי לחיים
- חופש רגשי, ביטחון ושקט פנימי מתוך רווחה כלכלית והכרה בשפע פתוח
- למידה מרגשת שמרחיבה את ערכי העצמי

חוויות מתא"ר

מרחב מחיה, תחושות, איכות חיים, רגעים
שאני רוצה שיהיו חלק טבעי מהיום שמי

התפתחות המרג"ש

התפתחות; מטאפיזית (רוחנית),
רגשית, גופנית, שכלתנית

תרומ"ה

תרומ"ה- תדר רוטט
ומעגלי השפעה