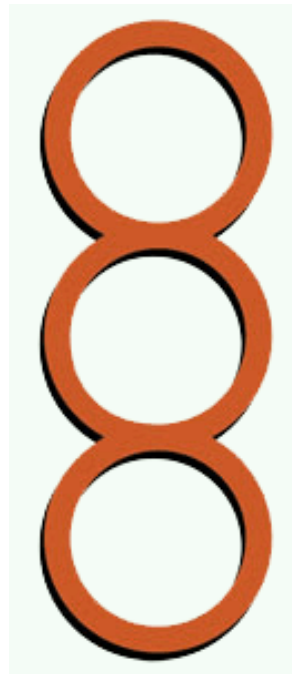


איך להשיג יעדים ב-3 צעדים

רות אהרונ



מחברת הספרים:

מעגלי העצמה להגשמת היעוד
מאה תובנות לחיים עם משמעות
תקשור בעשרה שיעורים

© כל הזכויות שמורות

רות אהרונ – יוצרת ומפתחת שיטת "מעגלי העצמה להגשמה"
אימון אישי קצר מועד, ייעוץ אסטרולוגי, טיפול NLP, ספרים וסדנאות לצמיחה אישית

www.astrology4u.co.il / www.neorah.co.il

RuthAharoni@gmail.com / 08-9340269

מדריך להעצמה אישית ולמימוש עצמי

המטרה של המדריך שלפניכם היא לתת לכם פוש לצאת לדרך ולהתכוון להשגת יעדים שאתם שואפים אליהם. הוא מציע לכם מתכון של שלושה צעדים, שמובילים אתכם ליעדים שאתם רוצים להשיג, ובה בעת הוא מעין מתאבן – "מתכון לפתיחת התיאבון".

ההליכה במסלול מקוצר של שלושה צעדים מתוך מסלול שלם של תשעה צעדים, מאפשרת לכם להתנסות בשיטה הייחודית מעגלי העצמה להגשמה שאותה יצרתי ופיתחתי לאחר ניסיון רב שנים כמנחה להתפתחות אישית ורוחנית, והיא תדרבן אתכם לבחור את המסלול השלם שמתאים לכם ספציפית. שיטה זו היא מודל למציאת והגשמת הייעוד, שמכיל תשעה מעגלי העצמה – תשע תחנות שפרושות לאורך נתיב ההגשמה. כל תחנה היא שלב בהתפתחות האישית שלכם, שמקדם אתכם לעבר המימוש העצמי שלכם. זהו מודל סינרגטי שמשלב שיטות יעילות לשיפור ושינוי, והוא מיועד גם למאמנים אישיים, שהייעוד שלהם הוא לעזור לאחרים להתוות את דרכם להגשמה והצלחה.



ספרי מעגלי העצמה להגשמת הייעוד שמבוסס גם הוא על השיטה מציג בפניכם באופן יסודי את כל שלבי השיטה ומנחה אתכם צעד אחר צעד איך לממש את עצמכם ואיך להגשים בפועל יעדים ומטרות שאתם מציבים לעצמכם. הספר מתווה לכם נתיב להגשמת הייעוד ולמימוש השליחות שלכם בחיים, ומסמן לכם מסלול שבו אתם עוברים ממעגל למעגל באופן לינארי.

המעגלים מוצגים בספר באופן מפורט, בליווי תרגילים חווייתיים ומעשיים שנועדו להעצים אתכם ולבסס את הדרך האישית שלכם להגשמה עצמית.

דרך אפקטיבית נוספת לעבור את מסע הייעוד היא באמצעות מדיטציות על הצ'קרות, מרכזי האנרגיה בגוף (משמעות המילה צ'קרה היא 'גלגל', והמדיטציות כוללות התחברות לאני הגבוה באמצעות הצ'קרות). זוהי דרך עוצמתית מאד, שנעשית במסלול ספירלי והיא מועברת בהנחיית כתהליך אימון אישי פרטני על פי שיטת מעגלי העצמה להגשמה.

מעגל העצמה כשמו כן הוא – מעצים את האנרגיה הדרושה לכם כדי להשיג את היעד שאתם שואפים אליו. השהייה בכל אחד ממעגלי ההעצמה, והמעבר ממעגל למעגל, מאפשרים לכם לגלות את המסלול הייחודי שלכם. ההתנסות במסלול המקוצר שמציע המדריך שלפניכם תעורר ותחזק את המוטיבציה שלכם לעלות על מסלול יסודי ומעמיק יותר.

בעבודתי כיועצת, כמטפלת וכמנחת סדנאות אני משלבת מכלול של שיטות שהתמחיתי בהן. יש לי הסמכות כ- מאמנת אישית ועסקית, מטפלת NLP, אסטרולוגית, מורה ליוגה Master of Yoga ותואר BA בספרות ובפילוסופיה. החומר הרב שהצטבר אצלי בעקבות פגישות האימון האישי והסדנאות שהנחיתי, ובקשות של מתאמנים ותלמידים שארכז את החומר, הניעו אותי לכתוב ספרים בתחומים שאני עוסקת בהם. ספריי לצמיחה אישית ורוחנית עוסקים במגוון רחב של נושאים מתחום ההתפתחות האישית והרוחנית, הם מיועדים לעבודה עצמית ומציעים טכניקות רבות ויעילות להעצמה ושיפור עצמי.

אתם מוזמנים ללחוץ על הלינקים ולקבל במתנה: פרקים מהספרים וגם לקבל חומרים חינמיים רבים נוספים דרך כל דף באתר: www.neorah.co.il

2

© כל הזכויות שמורות

רות אהרונ' – יוצרת ומפתחת שיטת "מעגלי העצמה להגשמה"

אימון אישי קצר מועד, ייעוץ אסטרולוגי, טיפול NLP, ספרים וסדנאות לצמיחה אישית

www.astrology4u.co.il / www.neorah.co.il

RuthAharoni@gmail.com / 08-9340269

אלה 9 מעגלי ההעצמה במסע המימוש



התחברות לרצון הוא השלב הראשון במסע. בראשית הדרך עליכם לזהות את הרצונות שלכם ולדרג אותם, ולהתחבר לרצון האותנטי שלכם.



זיהוי הערכים החשובים שמניעים אתכם הוא השלב השני, שבו אתם מוזמנים לחקור את מערכת הערכים שלכם ולגלות מה בעצם מניע אתכם.



שחרור אמונות מגבילות הוא השלב השלישי, שבו אתם חושפים את החסמים בדרך אל המטרות שלכם ויוצרים אמונות חדשות שמקדמות אתכם.



התחברות למשאבים הוא שלב רביעי בדרך ובו לומדים איך להתחבר למשאבים ולמקורות השפע שלכם, שתומכים בכם לאורך המסע.



שימוש אפקטיבי בניסיון העבר הוא שלב חמישי בדרך להשגת כל יעד. כאן תוכלו לגייס את ניסיון העבר לטובת שינוי ההווה ושדרוג העתיד.



התמודדות עם הפחדים בשלב השישי מאפשרת לכם לטפל נקודתית בכל פחד שצץ בדרך ובכל החסמים והמשוכות שפרושים לאורך המסלול.

 **יצירת עתיד רצוי** הוא השלב השביעי, שבו לומדים איך לייבא תוצאות רצויות מן העתיד אל ההווה, כך שההווה יוכל להתעדכן עפ"י הצפי של העתיד.

 **בניית תוכנית פעולה מעשית** זה השלב השמיני, שבו אתם מתווים צעדים לביצוע, מה שמקרר אתכם עוד יותר לחלק המעשי של המסלול שלכם. בתחנה זו אתם מחזקים את המחויבות העצמית שלכם לתוכנית הפעולה שהתוויתם.

 **התחברות לאני המיטבי** מאפשרת לכם להתבונן על כל דבר בחיכם במבט-על כולל. בשלב התשיעי אתם לומדים איך להעלות את התדר האנרגטי כדי לגייס את העל מודע למען השגת המטרות שלכם.



אלה שלושת המעגלים

כאמור, במדריך זה שלפניכם נתרכז רק בשלושה שלבים / צעדים מתוך התשעה, אך חשוב שוב לציין, שגם הליכה במסלול בן שלושה צעדים, יכולה לתרום ולסייע לכם להגשים יעדים בהצלחה:

מעגל הרצון ⇐ כאן אתם מגדירים מה אתם רוצים להשיג.

מעגל המשאבים ⇐ כאן אתם מתחברים למשאבים מחזקים.

מעגל המחויבות ⇐ כאן אתם בונים תוכנית פעולה ומתחייבים ליישם אותה.

דרך הפעולה בכל מעגל היא גם באמצעות דמיון מודרך. לפני העבודה על כל שלב, אתם תקיפו את עצמכם במעגל אנרגטי דמיוני, ותנשמו במשך כמה דקות עד שתרגישו רפויים ומשוחררים. נשימה נכונה והרפיה מחזקות את היכולת שלכם להתחבר ללא-מודע ולקבל תובנות מהשהות שלכם בכל מעגל. כדי שתוכלו להפיק את מלוא התועלת מהתובנות שאתם מקבלים, כדאי שתצטיידו מבעוד מועד בכלי כתיבה ובמחברת מיוחדת שמיועדת לעבודה הספציפית שמוצעת לכם כאן, ותרשמו בה את כל הדברים שעולים לכם כאשר אתם שוהים בכל מעגל העצמה.



הצעד הראשון בכל מסע הוא התחברות לרצון, וכדי לדעת למה מתחברים צריך להגדיר במדויק מה רוצים. **רצון אמיתי מלווה בתשוקה**, והתשוקה מתגברת את הרצון. כשהתשוקה ממלאת אותנו לא נשאר מקום לפחדים ולמגבלות, היא מפיחה בנו אומץ, מגבירה את העוצמה הפנימית, מעוררת את אש היצירה, מתחזקת את היצירתיות, ומתגברת את הרצון להשיג את מה שרוצים.

כאשר התשוקה נחלשת או אפילו נכבית, ניתן להצית אותה מחדש על ידי **התחברות למשהו שמלהיב** ומעניין אתכם. התשוקה מביאה אתה תחושת סיפוק נפשי, שמסייעת לפעול למען המשך המסע.

אז בשלב ראשון עליכם לברר לעצמכם מה באמת אתם רוצים, ולשאול את עצמכם מה הייתם רוצים לממש. לכן, כתבו בפירוט את **רשימת הרצונות** שלכם בהקשר ליעד או ליעדים שאתם רוצים להשיג. התבוננו ברשימה, ובררו לעצמכם איזה 'רצון' מכל הרצונות ברשימה שלכם הוא בגדר תשוקה. הדבר שאליו אתם נמשכים ביותר יהיה הראשון ברשימה, ואחריו יסתדרו כל השאר, לפי מידת התשוקה שאתם חשים לגבי כל 'רצון' באופן ספציפי. 'הרצונות' הראשונים ברשימה המעודכנת מצביעים בדרך כלל על הכיוון הרצוי.

בחרו את ה'רצון' הראשון שעליו אתם רוצים לעבוד,
דמיינו סביבכם את 'מעגל הרצון', נשמו והרפו ושאלו את עצמכם:

"מה בדיוק אני רוצה להשיג?"

נסחו משפט רצון מנוסח היטב, שיגדיר את מה שאתם רוצים...

חזרו שוב על המשפט שניסחתם (אפשר לחזור עליו 3 פעמים)
ואז שאלו את השאלה הבאה:

"מה ייצא לי מהמימוש של הרצון הזה?"

רשמו במחברת את כל התשובות שעולות לכם – הן יחזקו את הרצון שלכם.

מעגל המשאבים

בשלב הזה אתם גם מתחברים למשאבים, וגם מתוודעים ונעשים מודעים לכל ה-יש בחייכם. אז אם עוד לא יצא לכם לעשות רשימה של כל הדברים הטובים שיש לכם בחיים – עשו זאת עכשיו. **הזכירו לעצמכם מה יש לכם**, מה הם המשאבים שלכם, הפנימיים והחיצוניים, מה הם המשאבים הדרושים לכם כדי להשיג את מה שאתם רוצים. הפנימו את רשימת המשאבים שלכם, וזכרו להודות על כל מה שיש לכם. **רגשות תודה והבעת תודה** יכולות להחזיר לכם את תחושת ההתפעמות, שהשגרה מבליעה ושוחקת.

צרו סביבכם את מעגל המשאבים שאלו אחת אחת את השאלות הבאות
ובנו על פי התשובות שלכם שתי רשימות משאבים שלכם:

"אילו משאבים כבר יש לי והם זמינים עבורי?"

"אילו משאבים אני רוצה שיהיו לי, שיעזרו לי להשיג את היעד שלי?"

קבלו במתנה את הפרק הרביעי מהספר מעגלי העצמה להגשמת הייעוד.
פרק זה, שעוסק במעגל המשאבים, יעזור לכם להעצים את ה-יש בחייכם.

שלחו מייל ל- RuthAharoni@gmail.com

רשמו בשורת הנושא: **פרק במתנה – בריחה או בחירה**

והפרק יישלח אליכם בהקדם.

מעגל המחויבות

זהו השלב שבו אתם מפתחים את תוכנית הפעולה, כך שתוכלו ליישם אותה
בשטח. זהו שלב ה"איך", שבו אתם גם מתכננים וגם מתחייבים להוציא את
הרצון שלכם מהכוח אל הפועל.

לאחר הכנת התוכנית, כדי לבסס את המחויבות שלכם, עליכם **לבצע מוקדם**
ככל האפשר את הצעד הראשון שמופיע בה. יישום הצעד הראשון בתוכנית
הוא חשוב מאד, כי הביצוע שלו מעביר מסר לתת מודע, שהכוונה שלכם לבצע
מה שתכננתם איננה רק בגדר רצון טוב, אלא כבר עברה לפסים מעשיים.

יישום תוכנית פעולה שמבוססת על רצון מסוים שאתם שואפים לממש דורשת
משמעת. **משמעת היא תנאי הכרחי לחיים עם משמעות**. כאשר תתרגלו לפעול
באופן מוגדר ומאורגן למען מימוש הרצונות שלכם, ייפתחו בפניכם דרכים נוספות
שתוכלו ללכת בהן.

צרו סביבכם את 'מעגל המחויבות', נשמו, הרפו ושאלו:

"מהי סדרת הפעולות שעליי לעשות כדי לממש את 'הרצון' שלי ולהשיג את המטרה שלי?"

רשמו את סדרת הפעולות שעליכם לעשות כדי שתוכנית הפעולה אכן תתבצע... חזרו לרשימה הזאת בכל פעם שעולה על דעתכם פעולה נוספת והוסיפו זאת לרשימה...



רשמו גם שלבי ביניים ולוח זמנים משוער לביצוע כל שלב בתוכנית. בנו גם רשימה של שיתופי פעולה אפשריים, שיסייעו לכם להוציא את התוכנית שלכם לפועל...

עכשיו המשיכו לשאול ורשמו מה שעולה לכם:

"מה עוד אני מוכן/ה לעשות כדי להשיג את מה שאני רוצה?"

"מה הצעד הראשון שעליי לעשות כדי להוכיח את המחויבות שלי?"

נסחו משפט שמגדיר באופן ברור את הצעד הראשון שעליכם לעשות, חזרו עליו כמה פעמים, והתחייבו לממש אותו בהקדם האפשרי...

צאו לדרך – והדרך תיפתח אליכם

המסלול להשגת יעדים שהוצג בפניכם במדריך זה הוא כאמור מסלול מתומצת. המסלול השלם מפורט בספרי: מעגלי העצמה להגשמת הייעוד שבנוי במיוחד לעבודה עצמית, ואתם מוזמנים להתעשר נפשית ורוחנית מהתכנים ומהטכניקות שמוצגים לכם בספר עצמו, להתעצם ולהשתפר בעזרת התרגילים המיוחדים שבו.

כאשר אתם יוצאים לדרך מסוימת, והתודעה שלכם ממוקדת במטרה ומכווננת לדרך, זה מרגיש כאילו גם לדרך יש תודעה משלה והיא מכווננת אליכם. דמיון מודרך משחרר חסמים ומחבר אתכם לכוחות היצירה שלכם, מרחיב את האפשרויות, וגם עוזר להתמקד. כאשר אתם עובדים שוב ושוב על נושא מסוים, נפתחים לכם בכל פעם רבדים ואופקים חדשים. כך שגם הליכה בדרך המתומצתת שהוצגה כאן, מקדמת אתכם ומאפשרת לכם להשיג יעדים וליצור מציאות רצויה.



מה שחשוב זה שלא תתייחסו להשגת היעדים כאל משימה מאולצת, אלא תשמרו על איזון, ותמצאו דרך גם ליהנות מהדרך. הנאה מרחיבה את הדעת ושומרת על ראש פתוח.



תודה

תודה שקראתם את המדריך :)
אני מקווה שנהניתם והפקתם ממנו תועלת ותיישמו בהצלחה
את הצעדים למימוש כל מטרה שאתם רוצים להגשים

מוזמנים לקבל הנחייה ממוקדת במסלול האישי הייחודי שלכם

לפרטים – צרו קשר:

RuthAharoni@gmail.com / 08-9340269

לחצו על הלינק וקבלו מידע על סדנאות נוספות:

סדנאות בעקבות הספרים

וגם בקרו באתרים שלי:

אתר הספרים שלי << www.New-Age-Books.com

אסטרולוגיה הוליסטית << www.Astrology4u.co.il

אימון אישי וטיפול NLP << www.Neorah.co.il

אשמח לקבל את התגובות שלכם

מאחלת לכם דרך צלחה ומתגמלת :)

שתממשו בהצלחה את היעדים והמטרות שאתם מציבים לעצמכם!

רות אהרוני

למידע נוסף על ספריי << עברו לדפים הבאים



© כל הזכויות שמורות

רות אהרוני – יוצרת ומפתחת שיטת "מעגלי העצמה להגשמה"
אימון אישי קצר מועד, ייעוץ אסטרולוגי, טיפול NLP, ספרים וסדנאות לצמיחה אישית

www.astrology4u.co.il / www.neorah.co.il

RuthAharoni@gmail.com / 08-9340269

ספרי רות אהרוני

לצמיחה אישית ורוחנית

רות אהרוני, סופרת בינלאומית של ספרי צמיחה אישית ורוחנית וספרי גוף-נפש לילדים, מומחית לאימון אישי קצר מועד, אסטרולוגית מוסמכת, מטפלת NLP עם הסמכה בינלאומית בתרפיית קו הזמן, מנחה סדנאות להתפתחות אישית, בעלת תואר BA בספרות ובפילוסופיה ו-Master of Yoga. מחברת הספרים:

"מעגלי העצמה להגשמת הייעוד", מציג מסלול חווייתי להתפתחות אישית והגשמה עצמית, שכל אחד מכם יכול ליישם באופן מעשי בחיי היומיום.



"מאה תובנות לחיים עם משמעות", ספר דיגיטלי עם אוסף של משפטי תובנה והעצמה, שיעניקו לכם השראה לצמיחה אישית ורוחנית ולמימוש עצמי.



"תקשור בעשרה שיעורים", ספר מדיטציות לתקשור עם האני הגבוה ועם מדריכי הנשמה שלכם, לאיזון גוף-נפש ולהשגת שלוה פנימית.



"תקשור בעזרת השילוב הקסום של אסטרולוגיה וטארוט", שיטת תקשור שמשלבת ביעילות שתי שיטות פופולריות לפתרון בעיות ולצמיחה אישית ורוחנית.



"תקשור ויצירת מציאות בעזרת אותיות האלפבית", ספר אינטרנטי שמלמד איך לעשות מדיטציות על אותיות האלפבית העברי, ליצירת מציאות לשיפור חייכם.



"השמים יכולים לענות – אסטרולוגיה הוררית", מדריך אסטרולוגי שמלמד איך לפענח מפות שאלה ולענות על שאלות בכל תחום: זוגיות, קריירה, רכוש ועוד.



"הקשר הקרמי – על גלגולים ואהבות בגלגל המזלות", מציג את יסודות האסטרולוגיה הקרמית ומלמד לנתח ולהבין מערכות יחסים על רקע גלגולים קודמים.



"טיפוסי פאזות הירח", ספר דיגטלי שמציג את הנושא המאתגר של הטיפוסים השונים שמיוצגים על ידי הפאזות של הירח. על פי הספר תוכלו לאתר איזה טיפוס ירח אתם, ולהבין את עצמכם טוב יותר.



"יש לנו דרקון בבית", ספר דיגטלי שמציג את הדרקון האסטרולוגי – ראש זנב הדרקון במפת הלידה האישית שלכם. בעזרת הספר תוכלו לאתר את המיקום של הדרקון האישי שלכם ולהבין את התיקון הקרמתי שלכם.



"עקרונות הפלנטות במפה אסטרולוגית", הפלנטות במפה אסטרולוגית מסמלות דחפים וצרכים שמניעים את האדם. ספר דיגטלי שמציג את העקרונות של עשר הפלנטות ש"מככבות" במפת הלידה האישית.



"אסטרולוגיה, טארוט ועץ החיים", מסע לתיקון עצמי ולשיפור כל רובדי חייכם בעזרת שילוב עקרונות האסטרולוגיה, הטארוט והקבלה האוניברסלית.



"חרבות או גביעים – שיפור חיי האהבה בעזרת קלפי טארוט", מדריך לקריאה בקלפים, שמלמד איך להיעזר בקלפי טארוט לשם שיפור מערכות היחסים שלכם.



"סודות הקריאה בקלפים", ספר אינטרנטי שמלמד בצורה בהירה וידידותית את עקרונות הקריאה בקלפים עם פירושים ממוקדים והדגמות מרתקות של פריסות.



"חצר המלוכה של הטארוט", ספר דיגיטלי שמציג את כל קלפי החצר - מלכים, מלכות, נסיכים, אבירים - ומפרש אותם בהקשר ל-12 המזלות האסטרולוגיים



"האלפבית של החיים", ספר דיגיטלי שמציג את 22 קלפי המערכת המרכזית שכל אחד מהם מיוצג על ידי אחת מאותיות האלפבית העברי. החיבור בין האותיות לקלפי הטארוט הוא עוצמתי ומעלה תובנות עמוקות.



"יוגה - לי ולך ולגיל הרך", ספר הדרכת יוגה לילדים, שמתאים גם לגדולים, עם תמונות וחרוזים לילדים והוראות מפורטות להורים, מורים, גננות, ומורים ליוגה.



"מישהו צריך לפתוח חלון", סיפור על ילד וסבא שיצאו למסע חיפוש אחר האור. ספר צבעוני מאויר, לקטנים ולגדולים ולכל המחפשים את משמעות החיים.



הוצאת נאורה - ספרים לנשמה

www.New-Age-Books.com www.Neorah.co.il



© כל הזכויות שמורות

רות אהרוני – יוצרת ומפתחת שיטת "מעגלי העצמה להגשמה"
אימון אישי קצר מועד, ייעוץ אסטרולוגי, טיפול NLP
ספרים וסדנאות לצמיחה אישית

www.astro-coaching.co.il / www.astrology4u.co.il

RuthAharoni@gmail.com / 08-9340269