



אנחנו הנשים יודעות להיות הכל.

אנחנו גם נשים, גם חברות, גם בנות, גם אמהות, גם נשות עסקים, גם עובדות בבית ובחוג.

אנחנו גם וגם וגם.

כשנשב רגע עם עצמנו, נעשה רשימה של מי אנחנו, מה אנחנו אוהבות, מה החלומות שלנו – האישיים, נמצא אולי דברים שלא חשבנו עליהם. כל מיני מאוים כמוסים, עצורים בתוך תוכנו, שאילו רק חשבנו עליהם בשימת לב, יתכן והיינו עושות שינוי.

4 צעדים יכולים להביא אותך לשם

אנחנו גמ
איתך בשביל החיים

להקשיב, לקחת אחריות, לשנות ולשמוח.

זו נוסחת החיים שלי.
זה לא פשוט, לא תמיד
קל, אבל עם חשיבה
והדרכה נכונה זה יכול
להיות פחות כואב.





הקשבה ל"עצמי" נותנת בידינו מעין מצפן פנימי שדואג תמיד, שנהיה במסלול הנכון לנו. היא מכוונת אותנו אל האפשרויות המותאמות ביותר לאמת הפנימית, היא ותומכת בגדילה פנימית, הבעה עצמית והגשמה אישית.



ההקשבה לעצמי מועברת באמצעות תחושות גופניות המבוססות על התכווצות והרפיה. בכל יום אנחנו מקבלות החלטות היוצרות את המציאות שלנו, את מערכות היחסים שלנו ואת החוויה שלנו בחיים.

ההחלטות האלה מתקבלות עפ"י מערכת פרמטרים שעשויה להיות מודעת או לא. בין אם אנחנו מודעות או לא, החלטות אלה משפיעות על כל היבט בחיים שלנו. קחי לך מחברת שהיא רק שלך.

שבי 10 דקות כל יום במשך שבוע ורשמי:

מה הם הערכים והאהבות שלך, מה את רוצה לעשות (בלי תירוצים).

חלקי את הדף ל 5 עמודות :

אני כאשה	אני כאמא	אני כחברה	אני כבת זוג	אני בקריירה

אחרי שבוע תסמני את כל הערכים המשותפים שמצאת בכל תחומי החיים שלך.

הערכים האלה, הם ההקשבה לעצמך!

זהו השלב הראשון בשינוי, ועברת אותו בהצלחה!





לקחת אחריות היא היכולת שלנו לבצע משימות / תפקידים באופן מלא ונאמן מתוך בחירה אישית.



לקחת אחריות פירושו, שאנחנו מבינות שרק אנחנו אחראיות לגורלנו,

ורק אז נמצא בתוכנו את הכוחות שיש לנו, כדי להשיג את השלמות האישית שלנו. לא לקחת אחריות, פירושו לחשוב שהאוסר שלנו תלוי בדברים אחרים כלשהם, מלבד בנו עצמינו. המהות של לקחת האחריות, נובעת מההבנה שהשלמות נמצאת בכל דבר.

אז איך עושים את זה ?

קחי את המחברת שלך, זוכרת?

עשי עם עצמך סיעור מוחות וחשבי מה את רוצה לעשות.

רשמי את כל האפשרויות הקיימות כדי לעשות מה שאת רוצה, בכל תחומי החיים.

באיזו דרך היית בוחרת לקחת אחריות כדי לשנות?

בקורסים, בקורס אינטרנטי, בלימודים, בחוגים, בשיחה עם חברות, בבדיקה באינטרנט.

בתחום האישי	בתחום המשפחתי	בתחום החברתי	בתחום בעסקי

רשמי כל מה שנראה לך מתאים. אל תתייחסי אם אפשרי או לא, פשוט תתמקדי במה שאת רוצה.

תעשי את זה במשך שבוע לפחות. 10 דקות ביום.

זה כבר לקחת אחריות.

להתעמק בדברים שחשובים לך!

ואוו איזו דרך את עושה !! אני מתרגשת, בטוחה שגם את.





אנחנו ממש לקראת הצעד השלישי...

שינוי בהגדרתו הוא תהליך שבו עוברים ממצב מסוים למצב אחר. אם זה היה כל כך פשוט, היה קל מאוד לבצע את השינוי. מאחורי כל שינוי יש פחד. פחד מהלא נודע, מהלא מוכר, מהאומץ, מהחוסר בטחון בהחלטה.



"אם נעשה מה שתמיד עשינו, נגיע תמיד רק לאן שהגענו". נסי להיזכר בשינויים בחייך.

כל שינוי שקרה לך. תיכון, צבא, נישואין, עבודה.

חשבי, האם בחרת בו? איזה חלק היה מבחירה אישית?

האם היו לך כמה אפשרויות?

מה היה השינוי? כמה היתה לך בחירה?

אם יכולת לבחור אחרת מה היית עושה?

החיים שלנו הם הרגל אחד.

אנחנו רגילות לעשות את אותו הדבר בלי לחשוב. חיות על אוטומט.

חשבי, איך את מצחצחת שיניים? באיזו שעה? באיזו יד? עם איזו משחה? זה משהו קבוע, נכון? אוטומטי.

עכשיו, נסי לצחצח שיניים עם היד השנייה. לא רק פעם אחת, אלא במשך שבוע שלם.

כל בוקר לזכור – לצחצח שיניים ביד האחרת.

בתום השבוע רשמי לעצמך, מה היה חדש בחייך? ממה התרגשת? על מה כעסת? מה היה שונה?

כדי לשנות, אנחנו לא סוגרות הכל, זורקות את המפתח ומתחילות מחדש.

ברגע ששינוי קטן יכנס לחיינו, נוכל לראות כל דרך אפשרית לשינוי גדול!

	שינוי ישיבה...	הגעה למשרד	צחצוח שיניים	הרגל שינוי





לפני שנעבור לשלב האחרון לשינוי, השלב החשוב ביותר
עוד משהו קטן..

זוכרת את השינויים שהיו לך ולא החלטת עליהם, או שלא חשבת שהחלטת עליהם?
כמו, צבא, לימודים, חתונה, מגורים....
שימי אותם גם כן בטבלה:

נישואין	לימודים	צבא	תיכון	
				איך החלטת
				מה היית רוצה
				איך היית משנה

אנחנו ממש לקראת הסוף..

להקשיב, לקחת אחריות, לשנות – זו הדרך להביא אותנו לשמחה!!

ביננו זה מה שאנחנו רוצות, לא?

בסינית – המילה משבר והזדמנות הן אותו הציור בדיוק!!
איתך בשביל החיים

משבר 危机

הזדמנות 危机

ההבדל הוא היכן המילה ממוקמת במשפט.

זה בדיוק מה שאנחנו עשוינו, להבין איך התנהלנו, מה רצינו, ואיך כעת נתנהל.

בדיוק את אותו הדבר רק להפך!





ועכשיו הגעת לשלב הרביעי והחשוב ביותר להפגמת השינוי.

שְׁמֻחָה היא רגש חיובי שבו האדם נתון במצב רוח טוב ומרומם. לרוב בעקבות התרחשות או חוויה אותה הוא מפרש כחיובית מבחינתו באחד מהיבטי חייו, או בעקבות היזכרות בחוויה כזו.



השמחה מבטאת שביעות רצון עבור דבר שיכול להיות בעל משמעות קטנה בחיינו. היא מקושרת עם רגשות חיוביים אחרים ועוצמתה תהיה קשורה בהם, תחושת חופש, עצמאות, הגשמה עצמית, אהבה, אנרגטיות, תחושת של מוגנות ושייכות. אז למה השמחה היא חלק בלתי נפרד מהשינוי או מתהליך השינוי? כל צעד קטן, ששונה מהדרך הרגילה שלך, שהקשבת לעצמך, החלטת לקחת אחריות ולשנות משהו בתחום מסויים בחייך, ההטמעה הטובה ביותר היא לשמוח! למחוא לעצמך כפיים, לצאת לחגוג, לעשות מסיבת שינוי, לצעוק באושר הצלחתי... כל פעילות המעלה את אדרנלין השמחה יהיה מצוין.

איזה שמחה גדולה מגיעה אלייך כשאת מקשיבה לעצמך, לוקחת אחריות ומשנה.

אני נמצאת במרחק שיחת טלפון אחת – 0545850030

או במייל – info@anitea.co.il





למאדלת אק האון בהצלחה.
אניתוואה - איתק בשביל החיים.

כשיוצאים מבימים למקומות נפלאים





מי אני?

שמי עטליה אוברמן, יוזמת ובעלים של "אניתאה איתך בשבי החיים" את אניתיאה הקמתי אחרי שנים של חיפוש אישי, מציאת הזדמנות, ועשיית שינוי. בפעם הראשונה שחוויתי משבר והרגשתי שאני נופלת לתוך תהום, היה בגיל 30 עם 2 ילדים קטנים בני 4 ו-6, משם הצליחתי לחולל את חיישוב ושוב מחדש בכל נקודת שבר ונפילה שחוויתי.

את מרכז אניתיאה (אני אלה) הקימתי בשנת 2007 לאחר משבר נוסף בחיי בעקבות מלחמת לבנון השניה.

אניתאה מספקת מרחב לנשים, טכניקה לבניית מפת דרכים, וביצועה.

במרכז פועלים אנשי מקצוע בשיתוף פעולה אשר מספקים מענה לכל הצרכים,

פיננסי, אישי, אימוני, משפטי וכעוד.

בנוסף, אניתיאה מקיימת כנסים, הרצאות והדרכות.

אניתאה, מרחב המאפשר לכל אשה להיות בעוצמתה גם כשהיא "חלשה".

לפרטים נוספים: [/http://www.anitea.co.il](http://www.anitea.co.il)

054-5850030

