

למפגש יצאנו, עסקים מצאנו

מי קנתה ממי... מי מכרה
למי... קבלות שאיתן כן
הולכים למכולת...



בגיליון זה

עמ' 1 עסק אחד בחודש

למפגש יצאנו, עסקים מצאנו

עמ' 2 הצגתי את העסק שלי במפגש ו...

קצת טוב על הלב

ברוכות הבאות לביססים

הניוזלטר החודשי של מועדון נשים בעסקים כפר סבא.

מקום לסיכומי מפגשים, טיפים ודיווחים על תוצאות.



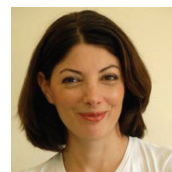
עסק אחד בחודש סלומה – אימון אישי ומודעות דרך הגוף

נטלי שוקרון בן אטיה, בוגרת BA
לפסיכולוגיה ומדעי החברה, מרצה
ומנחה קורסי "לחיות חופש" להרזיה דרך
מודעות לגוף. היא גם מאמנת הווייטית
ומטפלת בכירה בתטא הילינג.

נטלי השילה 16 ק"ג ממשקלה ללא דיאטה, חוותה ולמדה
שהתשובות נמצאות בתוכה וכל שעליה לעשות הוא
ללמוד להקשיב לעצמה ולגופה. כיום היא מלמדת נשים
רבות להשתמש בכלים ובשיטות שלמדה ולחיות בחופש.

כמה דברים מעניינים שסיפרה לנו נטלי:

- הגוף שלנו משקף את מערכת היחסים שלנו איתו
(מערכת יחסים של התעלמות/כעס/אדישות/פחד ועוד)
- הרזיה מתאפשרת בקלות כאשר אנו עושים עבודה
פנימית על חוויות המחסור שלנו בחיים (כמו פחד
ממחסור בכסף)
- גופנו הוא כמו ילד. הדרך שבה נדבר אליו זה מה שיצא
ממנו
- מי שאני כלפי גופי (אוהבת, שונאת, סומכת, סבלנית
ועוד) יקבע את התוצאות שלי איתו, כמו בכל תחום
- כאשר אנחנו מתנגדות לאיך שהגוף שלנו נראה היום,
הוא לא ישתף איתנו פעולה בתהליך ההרזיה
- כאשר אנחנו אוהבים ומקבלים את עצמנו כפי שאנחנו,
אנו פנויים להשיג את מה שאנחנו רוצים ■



התפקוד שלנו בעסקים, בדומה
לפעמים לגרף של סינוס, יודע
עלויות וירידות. תקופות של
עשייה, מוטיבציה, יצירתיות,
הישגיות ושביעות רצון...
ותקופות רדומות משהו,
עגמומיות ואיטיות.

כשמדובר בעסק שלנו, לעשייה דלה השפעה על תוצאות
ועל השכר שבצידי. את המפגש האחרון פתחנו
בהתייחסות לאתגר זה... איך לעצור את הירידות כך
שאפשר יהיה לעלות שוב בקלות. הנה שלושה טיפים
שטובים תמיד, ובמיוחד בתקופות מאתגרות:

1. להקשיב לעצמנו מתוך כבוד: להתחייב לבצע כל יום
לפחות 3 מטלות בעסק, לכבד את המילה שלנו
ולהקפיד לבצע אותן.
2. להקשיב לעצמנו מתוך מסוגלות: לכתוב כל יום
לפחות 7 דברים שעשינו. להתרכז במה שביצענו,
במסוגלות, כדי להגביר את תחושת ההישגיות
ושביעות הרצון.
3. לשבור את הדרמה: לשנות אוירה, לקחת פסק זמן
ולבצע פעילות גופנית מחוץ לבית לפחות פעם ביום
(לצאת לצעוד, לשחק עם הילדים).

אצלי זה עובד. אשמח לשמוע איך זה פועל עבורכן.

להתראות בינתיים ☺

עינת

תגובות, שאלות והערות תתקבלנה בשמחה.
כתבו אלינו לכתובת einat@einatoffer.com
או mloya@michaldesign.co.il

- פטריסיה בורנסקי
(לה פרופסורה) קנתה (שוב)
סליים ביתיים טעימים
מהמטבח של דני, בעלה של
מיה מזלטרם (מניקור
ופדיקור)
- ריקי שאדי סילברה (עיצוב
אקססוריז נעימים) שלחה
חברה למשפחתון של חוי
בראון.
- לילך חן (עיצוב מתנות)
קנתה קולאז' מנומי מלול
אוהד (סטודיו לאומנות
ולקולאז')
- אורית נחום (עו"ד) ודורית
לנגר (קוסמטיקאית) נרשמו
לקורס מודעות דרך הגוף של
נטליה שוקרון בן אטיה
- רחל משעל קבעה תור
לביתה אצל דליה איתני
(הומיאופתיה קלאסית)
- מיכל לויא (אדריכלות פנים)
הגישה הצעת מחיר בהפניה
של עינת עופר (אימון אישי
ועסקי, הרצאות וסדנאות
הקשבה)
- פנינה ריבלין (בטעם של
פנינה קייטרינג כשר) הכינה
ארוחת חג שבועות בהפניה
של עינת עופר ■



הצגתי את העסק שלי במפגש ו...

פטריסיה בורנסקי, לה פרופסורה, לימוד ספרדית

קצת טוב על הלב

"היה ערב נהדר. נהניתי מהאווירה הנפלאה בקבוצה, מהעוצמה שקיבלתי מכולן, נשים נהדרות ומעניינות. אני מצפה לראותכן שוב במפגשים הקרובים."

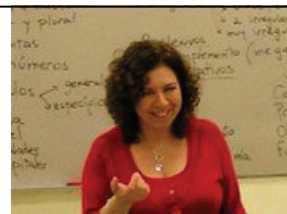
שרון זקס,
לימוד אנגלית

"היה מפגש חם, מפרגן, ממנף ומאתגר. נתת לי רעיונות נפלאים. ההערות וההארות נאמרו ברגישות גדולה. תודה לכולן ובמיוחד לעינת שמנצחת על הקבוצה המדהימה הזאת."

ריקי שאדי סילברה,
עיצוב אקססוריז נעמים

La profesora

זה פרופסורה - לימוד ספרדית



דבר גדול לקחתי איתי מאותו ערב... כל הרעיונות שאי פעם חשבתי עליהם ברגעי "להט היזמות", או רעיונות שאנשים אחרים ניסו לנדב לי, כולם תמיד נשארו בגדר רעיונות שמתמוססים בשלב המחשבה. תחושה של "יותר מדי יצירתיות" עם "פיזור שכלי בסיסי" השאירו את הרעיונות בבועת הענן כמו בקומיקס כשהגיבורים חושבים.

פתאום, גם הרעיונות שהתמוססו וגם רעיונות מצוינים חדשים שהחברות לקבוצה תרמו לי מופיעים להם יפה-יפה ברשימה ברורה ומסודרת. רשימת הרעיונות פתוחה מול עיניי ואת ה"פיל" הזה אני הולכת לאכול ביסים ביסים. אסמן וי באופן מסודר על כל הרשימה הנהדרת.

בינתיים סימנתי וי על הפרופיל ב-LinkedIn והתחלתי לעבוד על תוכן.

הנקודה הראשונה ברשימת הרעיונות המדהימה הייתה לאתר אנשים שעומדים לפני רילוקיישן. המפגש הביא איתו קארמה טובה כי אחרי יומיים קיבלתי פרויקט של משפחה שנסועת לארגנטינה.

בנוסף, פרסום התמונה שלי ב"קול הכפר" הביא נקודות זכות אצל השכנה והמשפחה שזה דבר חשוב!

השורה תחתונה: כל הרעיונות שהיו לי התמוססו תמיד בשלב המחשבה. עכשיו הם מופיעים ברשימה מסודרת ואסמן "וי" על כולה, לא משנה כמה זמן זה ייקח לי. ■