

דוחים את הדחיינות

היו כמה סיבות טובות לדחות את מועד כתיבת
השורות שלפניכן, אבל הנושא שהן עסקו בו
דחף והמריץ להיות לפחות נאה דורש...
כתבה לקריאה מיידית

גיטי קול

האומנות שלנו זה לצייר לך את הדרך להצלחה



מספר דרכיות
500
שעות מלאות
לחובבי שני בתפילה

**מתן קורסים וסדנאות קיץ
לצד תערוכה ותצוגה - נאן וענשי.**
מחומות לחומרים ולהצטרף

**חולמת להיות מדריכה באומנות?
אשת חיל מזמינה אותך להצטרף לתוכנית**

הכשרה למדריכות לאומנות (הליך)

תוכנית מלאה, מקיפה ומקצועית למי שאוהבת אומנות והדרכה או לומדת בתרפיה, הפותחת לך יכולות, מפתחת כישורים, משפרת ביצועים ומעניקה לך את כל מה שאת צריכה, כולל שיעורי העצמה, כדי להצליח כיוצרת ואומנית וכן - **העטוקה כמדריכה**, בסיום התוכנית תצאי עם ידע נרחב ומקיף ועם ארגו כלים מלא ועכשווי בתחום ההדרכה באומנות שיאפשר לך לעבוד עם קשת רחבה של גילאים מהגיל הרך, המתבגר והמתמודד ועד עבודה עם גיל הזהב והפנאי.

- נישיות לחתבורה ציבורית
- תערוכות מקצועיות ותקופתיות
- תעודת הדרכה לחינוך הבלתי פורמלי
- צוות מורות מומחיות ומקצועיות
- 32 שנות ניסיון

לפרטים והרשמה
03-6168364

אשת חיל' רבי עקיבא 63 ב"ב | 03-6168364
WWW.ESHETCHAYIL-ART.CO.IL | INFO@ESHETCHAYIL-ART.CO.IL | 052-841-0210



מתנערת מעפר

ליבי חסידה, בעלת המשרד 'ייעוץ מס אכפתי לעסקים', בגילוי נאות על הדרך ללחום בדחיינות: "אותי באופן אישי פגשה הדחיינות במקום של אהבה לקריאה, אימי הזכירה לנו לא אחת כי השם 'אדם' הוא מלשון אדמה. אנחנו עשויים מעפר, מהאדמה שהיא כבדה, לכן אך טבעי בשבילנו להעדיף מנוחה על פני עמל. בכל הקשור לקריאה, הייתי 'גונבת' לי מפה ומשם פרק ועוד פרק, גומאת אותיות צפופות, וכשבא המצפון והכה על ראשי, הייתי אומרת לעצמי: 'טוב, נקרא רק עוד קצת... מייד נמשיך לעבוד... הייתי מסוגלת לשבת אפילו שש שעות ברציפות ולקרא ספר, רק שתבנה כמה דברים דחיתי בגלל המשיכה שלי לקריאה."

"זו הייתה עבודה עצמית של כמה שנים עד שהצלחתי להיגמל מהקריאה, שהייתה גנב הזמן הכי גדול שלי. בעיקר נלחמתי עם עצמי לא להתחיל לקרוא. ידעתי שאחרי שאני מתחילה, יהיה לי קשה יותר להפסיק. במקום להיכנס לניסיון ולחשוב איך להיחלץ ממנו, הטוב ביותר הוא שלא להיכנס אליו. עם השנים המיומנות שלי השתפרה, והיום ברוח השם אני מפסיקה בקלות גם באמצע כתבה. אומנם כשאני אוכלת באופן אוטומטי עיניי מחפשות אותיות (עד כדי כך שאני מוכנה להתפשר על קריאת רשימת הרכיבים שעל אריזת מזון מזדמנת. מאמינה שכל תולעי הספרים יודוהו איתי עכשיו :), אבל בסך הכול אני מבצעת את המשימות שלי, והקריאה תופסת חלק זניח מהיום שלי."

ברשותך, שאלה היפותטית: בעבודה שלך את מגישה דוחות בתאריך מוסכם. אילו לא היו חייבים להגיש דוחות בזמן, מה היה קורה?

"פשוט, הכי פשוט שיש: לא היו מגישים אותם, עד שהיו חייבים. כך לפחות נוהגים הרוב המוחלט של הלקוחות שאני מכירה. אתן לך דוגמה: קולגה שלי שיתפה אותי באחת הפעמים שקיבלנו ארכה נוספת להגשת דוחות שנתיים, עקב הקוונה. בפועל כבר היינו כמעט שנתיים אחרי, והיא אמרה לי: 'אוףףףףףף. בגללם השנה נגמרת ואני עדיין תקועה בהיסטוריה... די. אני רוצה לגמור כבר'. ומה הפריע לה לגמור? העובדה שקיבלנו ארכה נוספת..."

אילו את היית קובעת את הדד ליין - מה היית מרוויחה?

"את נוגעת בנקודה רגישה, אם כי בשנים האחרונות המצב משתפר. אתאר לך את המצב טרם השיפור. ה-15 לחודש, באופן שיטתי למדי, נוהג להתנגש בחגים, בחול המועד, בערב פסח ועוד. כך לפחות הרגשתי אני. זה היה קשה ברמה שאין לתאר במילים. קחי לדוגמה את ערב פסח, את העמל הרגיל שמצוי בכל בית בישראל, הוסיפי לו שהייה של שעות ארוכות בעבודה ללא כל אפשרות של יציאה לחופשה. עמוס, נכון? לא סיימנו. דווקא בתקופה הזו נדרשנו להוסיף שעות, כדי לסיים עם הדוחות לפני החג. איכשהו זה הרגיש לי שה-15 בחודש ת-מ-ד יוצא כשאני לא יכולה להסתדר איתו. אילו זה היה תלוי בי, לא הייתי לוקחת עבודה לתאריכים כאלו."

"כשאחותי התארסה ועסקו במציאת אולם, אני זוכרת את עצמי אומרת לאמא שלי: אמא, בבקשה לא לפני ה-15. רציתי מאוד להגיע לחתונה ברוגע, ובאמת היא השתדלה בשבילי. מובן שאין ביכולתי לבקש מכל בני המשפחה לשנות את חייהם לפי תאריכי הגשת הדוחות, והלחץ הקבוע הזה הוא מחיר שאני משלמת על המקצוע. עם השנים למדתי להתמודד עם זה טוב יותר, למצוא עבודות לחצות פחות, כך שהלחץ סביב התאריך פחת בהרבה."



מחר מתחילים דיאטה!

הסיפור של ליבי הוא סיפור מקסים, אבל לא בהכרח סיפור מייצג. לדחיינות יכולים להיות גורמים שונים, חלקם אינם ידועים אפילו לדחיינות עצמו. "כך או כך, דחיינות היא תופעה מעיקה ומכבידה", יודעת **חיה אטינגר**, מנחת קבוצות למודעות וצמיחה אישית בגישה דינמית. "אדם שמוצא את עצמו דוחה מטלות שוב ושוב ולא מצליח לסגור עניינים מרגיש רע; 'למה כולם מגישים

חכי בסבלנות, מטלה

להשלמת התמונה, מעניין להציג את הצד השני - הטיפוסים האנטי-דחיניים. זה נשמע לנו אוטופי, אבל גם להם לפעמים יש מה להפסיד.

רשות הדיבור לטובי ה**לחמי**, מורה בני ברק: "יש לי כלל שאומר 'מה שאפשר לעשות מחר - תעשה היום'. אני נהנית לתקתק עניינים ולסגור פינות. קרובת משפחה שלי צוחקת עליי באומרה: שלו יכולתי, הייתי שוטפת עכשיו את כל הכלים שעתידים להתלכלך במטבח שלי עד עולם... טוב, היא קצת מגזימה. חלות, למשל, אני אופה רק ביום שישי וכמותן עוד מטלות שזמנן יפה להן, אבל אני לא רואה טעם לדחות מטלות ולבסוף לבצע אותן בלחץ גדול ובאופן צולע.

"עם השנים אנחנו מתעגלים קצת. לא רק במשקל, גם באופי. אחת הדמויות שעזרה לי להרשות לעצמי לדחות קצת ולרווח את היום יום מתכנני העתיד, ובכך להצליח ליהנות יותר מההווה המבורך, הייתה המנהלת שלי באחד מגלגולי העבודה. מדובר באישה יצירתית ובעלת מעוף מיוחד. כשהיה עולה לה רעיון מדהים היא הייתה מכנסת את נשות הצוות, משתפת אותן בתוכנית היפהפייה שהגתה וגם מציגה דרישות לביצוע עם דד ליין.

"כיהרגי הייתי מתיישבת לבצע את המוטל עליי בהקדם האפשרי, מסתובבת עם התוצר בתיק ומחכה להרגע האיסוף. אך תמיד הייתי מתפלאת לגלות שהדרד ליין כבר עבר מזמן ושום איסוף לא נעשה. אחרי שזה קרה לי פעמיים ושלוש, קלטתי שעם המנהלת שלי ההתנהלות חייבת להיות שונה. היא מתלהבת, מתכננת, אבל לא ממש מתכוונת שובצע. גם אם כן, את המטלה הבאה, לא את זו הקודמת לה. "המטלה הבאה, המלהיבה והמבטיחה, הגיעה עד מהרה. הפעם הקשבת: כמו כולן... בינתיים לא ביצעת. היה לי קשה, משהו בפנים דחף אותי לעשות ולגמור, אבל הכרחתי את עצמי להניח את המטלה הזו במגירה סגורה ולחכות. וכפי שאותן משערת, המטלה הזו (לא) מחכה לביצוע, עד עצם היום הזה..."

עבודות / משלמים חשבונות במועד / מתקתקים את הבית מייד בצאת שבת - ורק אני נסחבת וצוברת גערות, מיסים ותוספת בלגן וכאב ראש? "אנשים בסיטואציות כאלו תולים על עצמם תווית 'עצלן' או 'חסר תקנה', ומכאן מתפתח גלגל קסמים כאוב של נבואה שמגשימה את עצמה והתופעה רק מתעצמת.

"אז מהי דחינות? האם היא תכונת אופי? האם יש דרך לשנות את הדפוס? כדי להבין את שורש הדברים, אקדים הסבר קצר: לכל אדם יש מנוע שנקרא מוטיבציה. ככל שהמוטיבציה גדלה - האדם מוצף יותר באנרגיות חיוביות וברצון להתקדם ולהצליח. אבל - מוטיבציה היא מושג מורכב ועדין. מדוע? כי הנפש שלנו מונעת מאין סוף רגשות לא פשוטים שנוצרו מחוויות בלתי מעובדות, והתוצאה - הצפה רגשית ובלבול, עד שאיננו מצליחים להגדיר לעצמנו מי אנחנו, מה טוב ומדויק לנו. מכאן הדרך קצרה לירידה חדה במוטיבציה ולדחינות.

"לפני שאמחיש בדוגמה (אמיתית), אוסיף כלל קצר: אין כאן שחור-לבן. כל אדם מעובד יותר ופחות בחלקים שונים בנפש. לכולנו יש עליות וירידות. ככל שנעשה עבודה אמיתית ומדויקת יותר עם עצמנו - נזכה בס"ד להרגיש בצורה בהירה יותר מה המסלול שלנו, ונצטרך בו בבטחה. יזכרת לסיפור, מיכל, בגורת סמינר, סיימה מסלול הנדסאים, אך זמן רב לאחר שסיימה עדיין לא עבדה. מיכל מוכשרת במיוחד וקיבלה הצעות עבודה מעולות, אך בכל עבודה מצאה מוקש אחר: המרחק, המשכורת, הבוס אולי קשוח והחברה לא נעימה. ההורים מרימים גבה. מדוע בתם מפתחת דרישות מופרכות ביחס לשוק? אבל ירידה לפרטים מגלה ש... מיכל טרם ניסחה קורות חיים. היא עדיין לא הצליחה להשלים את המשמיה הזו..."

"כשפגשתי את מיכל, שמעתי תסכול וכאב בקולה. היא לא הבינה מדוע היא, מכל חברותיה, עדיין יושבת בבית ומחכה לישועה. החלטתי לברר את נושא המוטיבציה, ושאלתי בעדינות איך היא הרגישה בתקופת לימודי המסלול. מיכל הופתעה. היא רגילה לשמוע עצות בנוסח: 'הגדיר לעצמך מטרות, פרקי ליעדים, קבעי לז'ז'... זו הייתה הפעם הראשונה שמישהו הבין שאם היא איננה מצליחה להשיג את מטרתה, אזי יש כאן חסימה רגשית.

"כמה שאלות קצרות והתמונה התבהרה: מיכל אינה מחוברת לתחום. כן, היא ברוכת כישרונות וסיימה את הלימודים בהצטיינות, אבל היא איננה מרגישה סיפוק והגשמה. כעת, כשהיא נדרשת להשכים קום ולתת תפוקה מקסימלית במשך שמונה שעות, היא חוטפת גליים קרות. הנפש שלה לא מעוניינת להתקבל לעבודה! כל התירוצים שבעולם ימצאו כדי למנוע מהנפש לפגוש את התסכול הזה.

"כעת נשאלת שאלה חשובה: אם מיכל אינה אוהבת את התחום, מדוע השקיעה בו כוחות, זמן וכסף? ואם נניח טענה בבחירה, מדוע אינה עושה הסבת מקצוע ומשתלמת בתחום קרוב יותר לליבה? כאן מגיע מקומם של הרגשות הבלתי מעובדים: מתברר שלמיכל יש חוויות ילדות לא פשוטות בנושא הפתסה. במשך שנים, מאז הייתה ילדה קטנטנה, הבטיחה לעצמה שהיא תרוויח הרבה כסף. למיכל מסתובבת בראש אמירה: 'רווחה כלכלית - איכות חיים, מחסור כלכלי - סבל'.

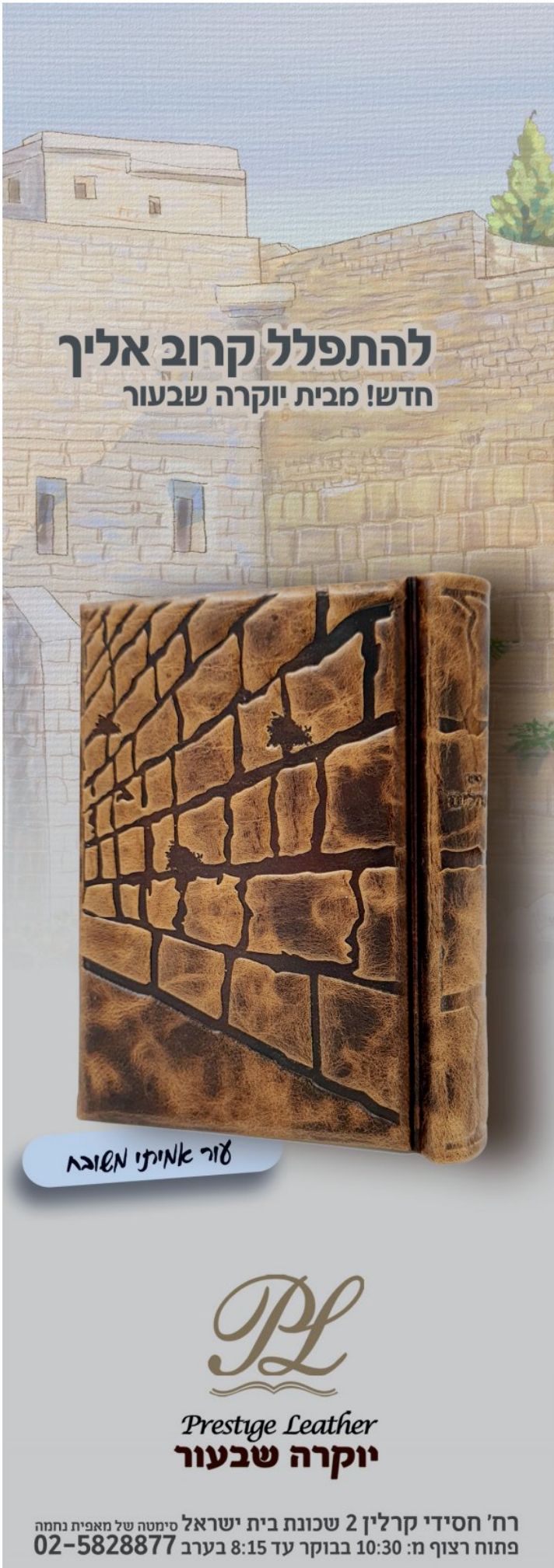
"כבר כשחילקה רכזת המסלולים את הקטלוג, חיפשו עיניה את המשבצת המבטיחה רווחה כלכלית. התוצאה: שנתיים ארוכות של לימודים כפויים במטרה לרכוש מקצוע רווחי. הפחד העמוק ממזוקה כלכלית השתלט והשכיח שאלות משמעותיות הרבה יותר: האם אני מחוברת לתחום? האם אני מוצאת בו הגשמה, סיפוק וטעם?

"כעת, כשהבינה מיכל מה קרה לה, תקפו אותה חולשה וחוסר אונים. 'איזו טעות עשיתי! למה זרקתי כסף וזמן יקר ללימוד תחום שאינני אוהבת?!' בשלב הזה חבנו נתקעים שנים ארוכות. איננו מכילים את הרגשות שהביאו אותנו לבחירות 'שגויות', וחוסר ההכלה הזה מביא בעקבותיו התנהלות מתישה שבה אנחנו נותרים במשבצת שלא נכונה לנו ואיננו יוצאים ממנה - כי אנחנו כועסים על שטעינו, או איננו מצליחים להתגמש ולהסתגל למציאות הקיימת.

"ככל שהבחירות שלנו הן יותר ממקום של פחד ורגשות לא מעובדים, כן תשתלט עלינו הדחינות באותם תחומים: דירה שנבחרה ממקום של רציף, סביר שתגרום לדחייה של מטלות הבית. למי יש חשק להשקיע בטיפול בבית שאינו מוצא חן בעיניו? עסקה שנסגרה מתוך לחץ - סביר שיהיה קושי לעמוד בתשלומים שלה.

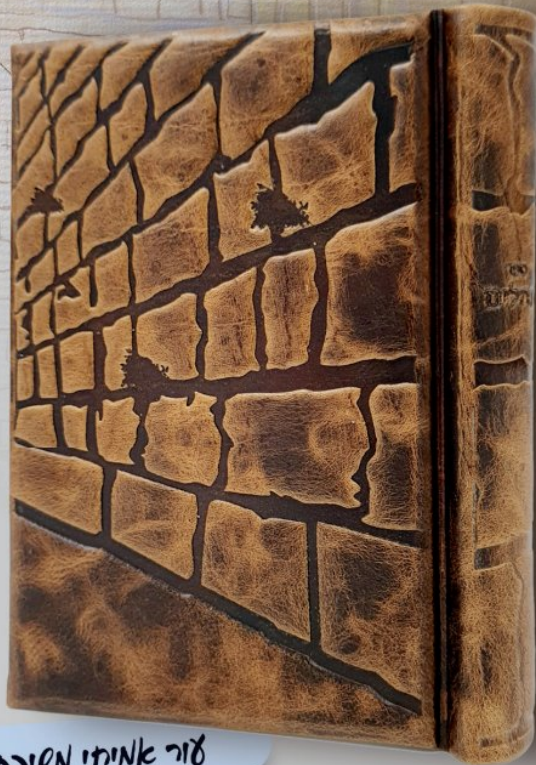
"אז מה עושים? איך משתלטים על הדחינות? אחרי שהבנו את המנוע לדחינות, העבודה מולה פשוטה ממש: ראשית, נברר עם עצמנו באילו תחומים איננו מצליחות להתנהל: בחחניות? במקום העבודה? בהתארגנות בבית? בגידול הילדים? בהתארגנות כלכלית? בטיפוח אישי? בבריאות? "כעת, לאחר שהתשובה מיקדה אותנו לתחום הבעייתי, נהל עם עצמנו - או עם דמות קרובה ואמפתית - שיח אמיתי ועמוק: מה קורה לי בתוך הנפש מול הנושא הזה? אילו חוויות ילדות מלוות אותי בעניין? למשל, אם אני מרוצה מכך שאני דוחה תפילות, ובלילה, במיטה, מגלה שעבר עליי עוד יום בלי תפילה, אשאל את עצמי: אולי אני מאמינה מספיק בכוח התפילה? אולי ראיית את אמא משתפכת בתפילה במשך שעות, ואני מצפה מעצמי בהתאם ונסוגה בבהלה?

"השלב השלישי והכי משמעותי הוא הכלה עצמית. אחרי שהבנתי שמאחורי הדחינות שלי מסתתרת סערת רגשות, אין מקום להתעלם או להכריח את עצמי להתגבר. עם רגשות לא עובדים בכוח, הם לא טבלת אקסל שמוחזת בפקודות ומנפיקה תוצאות. כאן נצרכים סבלנות, עדינות וכבוד אמיתי לנפש. רק כשזוכים להבין את הקונפליקט ולכבד אותו, יכולים להתחיל לאט-לאט להתנהל נכון ולבחור בחיים!"



להתפלל קרוב אליך

חדש! מבית יוקרה שבעור



עור איתני משובח



Prestige Leather
יוקרה שבעור

רח' חסידי קרלין 2 שכונת בית ישראל סימטה של מאפית נחמה
פתוח רצוף מ: 10:30 בבוקר עד 8:15 בערב 02-5828877



דוחים דחייה, זוכים זכייה!

"יודעות מתי לראשונה הבנתי עד כמה עמוקה ומשפיעה היא הדחינות?"
שואלת **חני שרלין**, אסטרטגית, מלווה עסקים, ארגונים ומוסדות חינוך בתהליכי שיווק ופיתוח. "רק אחרי שינוי משמעותי שעשיתי במסגרת העבודה. "מסטטוס של מחנכת בתיכון וממורה שמכינה למבחנים חיצוניים, עברתי למשהו אחר לגמרי. בתחילה למדתי במקביל לעבודה, ואז הפחתי שעות, אחר כך - יצאתי לשבתון... והחלום היה למציאות קיימת. ממורה שכירה הפכתי לעצמאית, מקדמת עסקים וארגונים, עוסקת באסטרטגיה ובהפקת תכנים שיווקיים.

"רק אז, כשקיבלתי תגובות מהסביבה, קלטתי מה רבות הן הנשים שחולמות להיות משהו אחר, אבל זה לא באמת קורה להן, כי הן דחות את הצעד הראשון או את מה שמוביל אליו.

"אף אחת לא דוחה את מה שהיא אוהבת לעשות, כך? אנחנו דחות משימה שלא אוהבה עלינו. מאחורי דחייה תמיד עומד הצורך לערוך שינוי, ושינוי זה מהלך מרתיע. אנחנו לא אוהבות להכריח על עצמנו כדחיניות. מה אנחנו עושות? פוצחות בסדרת תיחצים בלתי נגמרת, מסיבות מוצדקות בלבד, כמוכן. אפשר לצרוך פתק מההורים/הבעל..

"אבל למציאות זה לא משנה; השינוי אינו מתרחש, המטרה החשובה לא הושגה. תכלס, זהיה משהו שחשוב לך להוציא לפועל? ספר שהבטחת לעצמך לכתוב, קורס שהבטחת לעצמך ללמוד? קדימה! הבה נסיר את החסמים."

אז איך דוחים את הדחינות? חני שרלין במדריך מיוחד

1. *האם אתם?*

תגובה אחת של אישה חכמה ששוחחתי איתה אחרי השינוי שעשיתי, נחרטה בי. היא אמרה לי: "אני מעריכה אותך על האומץ ועל החריצות".
וואו! נכון! לא חשבתי על זה קודם!

אומץ וחריצות הן מילים שמקפלות בתוכן את התנאים ליצירת שינוי. אם רוצים לייצר שינוי ודוחים כל הזמן את תגע הביצוע, הוא כנראה כרוך באומץ. תמיד יהיו אלו שיעקמו את האף, שיפתחו את הפה ויגלגלו את העיניים. אז מה? אם את יודעת מראש שחייבים אומץ כדי לזוז למקום שאליו את רוצה להגיע, את ערוכה יותר לקראת השינוי המתבקש.

2. *חיצונית היא ממשק הדחינות*

את יודעת מהי חריצות? לא מהמילון, בהגדרה שלי: חריצות היא עשיית פעולה שיוצרת חריץ עמוק. חריצות היא הצעד הנכון שמוביל אותך קדימה, למטרה שחשובה לך.

מה את צריכה לעשות בשביל לייצר את השינוי שחשוב לך?
להרים טלפון - למי?
לקבוע פגישה - עם מי?

אזוהרה חמורה: קבעת פגישה? התייחסי אליה כעבודה מוגמרת! הרמת טלפון והתחייבת למישהו על משהו? אין לבטל!!!
אני מכירה יותר ממקרה אחד של אדם שדוחה את מה שהוא יצר לעצמו. זה כמו מחלה אוטואימונית, שבה הגוף תוקף את עצמו. אל תיפלי פה!

3. *האם אתם?*

כשמתייחסים למונח של דחינות, יש משהו קריטי שכדאי להבין. את יכולה לקבל ששת-אלפים עצות מיועצות ארגוניות אלופות איך לא לדחות דברים,



מרכז הכשרה והשתלמויות
אהל אברהם
ע"י סמינר ע"ש הרב 'א' וולף זצ"ל

על הדרך

סערות של שגרה, מנסות להטביע חלומותייך, למלא סלייך באוצרות רוח.

אל תתני להן!

שובי אל הרוח שבך

ואספי "על הדרך" תוכן עשיר, במבחר נושאים "ממלאים" ושווים לכל נפש.

איך להספיק הכול בין לבין, איך להבחין בין 'חשוב' ל'דחוף' - אבל זה לא העניין. הפרקטיקה חשובה, אבל קריטי להתחיל בשלב העמוק יותר: כל אחת מאיתנו דוחה דברים.

לא, זה לא בגלל כסף, לא בגלל זמן ולא בגלל כוח. ההוכחה הפשוטה היא שנמצא את המשאבים הללו לדברים אחרים, שמשום מה לא דחינו אותם. העצות לא תעזורנה לך, לפני שתשאלי את עצמך את שאלת מיליון הדולר בהקשר הזה:

למה לעשות את הדבר הזה? למה בכלל להגיע לשם? ככל שה'למה' שלך חזק יותר, אזי הדרך לשם - למרות המורכבות שלה והמהמורות שהן חלק ממנה - תהיה ברורה וסלולה יותר. יותר.

4. פתח-כרם

רבים דוחים את המשימות החשובות להם, מפני שהם בוחרים להיות 'צופי הדורות מראש'. במקום לראות את הצעד הבא ואת מה שמוטל עליהם לעשות כעת, הם בונים מגדלים על מגדלים.

אם את רוצה לערוך שינוי בעבודה, חשבי מה הצעד הראשון שאת צריכה לעשות. צעד ראשון, לדוגמה, יכול להיות: קבלת החלטה על המקצוע החדש שאת בוחרת בו, בירור על מקום לימודים מועדף למקצוע שכבר החלטת עליו וכדומה. אינך צריכה לפתור מראש את כל האתגרים. עלי לרכבת, תחנה אחת היא המון. כשתגיעי לשם, תמשיכי בעזרת ד' בכוחות מחודשים.

5. מאחורי דחיית עומד פתח מכילון

אני דוחה את השיחה עם הבוסית על העלאה שאני רוצה לראות במשכורת, כי אני פוחדת מה יקרה אם היא לא תיענה. כל עוד לא עשיתי את השיחה הזו בגלל עומס מטורף בל"ז, אני לא צריכה לתת תשובות על מה שנכשל בשיחה...

אני דוחה את השינוי המיוחל בעבודה, כי אני חוששת להיכשל! ומה אם לא יקבלו אותי לעבודה בתחום החדש שלמדתי? החששות נכונים, אך צריך להתמודד איתם!

רק עצה אחת ספציפית יכולה לתת לך מענה: אם תראי את הדחייות עצמה ככישלון, יחסי הכוחות יהיו שווים. תצטרכי לבחור בין לחכות = ודאי להיכשל, לבין לעשות = אולי להיכשל. אם תראי את הדחייה ככישלון ודאי, ואת הצעד שאת רוצה לעשות כ'אולי ייכשל', אולי תדחי את הדחייה...

6. רצף 2012

דברי בשפה של מצליחנים. במקום לומר: 'אני לא יכולה לעשות את זה', 'זה לא יכול לצאת לפועל', 'אין סיכוי שזה קורה' - שאלי את עצמך: מה צריך לעשות כדי שזה יקרה? מה אני צריכה לעשות כדי שזה יצא לפועל?

שימי לב להבדל. הוא פצפון, אך הוא ענק: את לא אומרת 'אין סיכוי שזה יקרה' ובכך מסירה אחריות. את שואלת את עצמך, בכנות, מה יכול לקדם את הרעיון שלך, ועונה תשובות קונקרטיות שסוללות לך את הדרך לשינוי שאת רוצה בו.

ולסיום, משפט יפה שכדאי לזכור: אל תדחי את מה שחשוב לך בגלל מה שנוח לך!

דעהו, בכל דרך

דרך ילכו בה

צידה לדרך סדנא כפולה ביסודות הנפש ובמזון הראוי לה -

בחרתי, דרך אמונה! - סיפור אישי ומטלטל של

תפילת הדרך

רשמים מעת מלחמה

ליום שיבוא

מיצג אומנותי מרגש מאת מתווה דרך חיים, במה נבוא לקראתנו

דרכי ציון בהלכה ובאגדה

בדרך אפרתה

נסיעה לאמא רחל, לשפוך צקון לב, אצל מי שעל הדרך

צאי לדרך



לדישום
036171234

ביום ראשון, ג' באב עד יום רביעי- ו' באב בשעה 9:15 בבוקר לצד מפגשים במרחב הקולי

רח' בעל התניא 12 בני ברק טל: 03-6171234 פקס 03-6171230
מייל hisht@wolf.org.il