

כ"ב לעומר – חסד בנצח, 23.4

הזיכרון הראשון שלנו מתחיל בגיל מספר חודשים עם קביעות האובייקט. אנחנו מזהים מקומות, פנים של אמא ואבא, אחים ואחיות, דמויות מוכרות אחרות. עוד אין לנו מלים, אבל אנחנו יודעים שמשהו קיים ואנחנו יכולים לזכור אותו לזמן מה. יש לנו זיכרון שנסמך על החושים – על הראייה, השמיעה, הריח וכו'. זהו זיכרון שאינו מספר סיפור – אלא חוויה שנרשמה בגוף.

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש של חסד בתוך נצח. שימי לב לזכרון החושי, הגופני.



מסלול כתיבה תרגיל 22

ספירת החסד מתחילה תמיד ממה שיש, ממה שאנחנו יכולים לגעת בו ולחוש בו. מהחוויה הישירה שלנו את העולם ומהזיכרון החושי.

- חשבי על תקופה כלשהי שאת רוצה לכתוב עליה. אלו יכולים להיות החיים שלך עד כה, וזה יכול להיות תקופה שחיית במקום כלשהו, עסקת בתחום מסוים.
- כתבי על ההתחלה. אם זוהי הלידה שלך – כתבי מה שאת יודעת על סיפור הלידה שלך. אם זה כל דבר אחר – כתבי על האופן שבו הגעת למקום, למצב, ליחסים וכו'.
- דמייני לרגע שיש מפת דרכים, שלא רק שהדרך חכמה מן ההולכת, אלא שישנה ישות חכמה שתכננה את כל מה שיקרה ועומד לקרות. תארי לעצמך שאת יכולה להיפגש איתה ולשאול אותה שאלה, אולי אפילו שלוש שאלות, את אפילו לא חייבת לנסח את השאלה במדויק, רק להצביע על אזור או נושא שאת רוצה להבין יותר. כתבי את שאלותייך.

מסלול יומן הויזואלי – תרגיל 22

- שרטטי נקודה על הדף – היא תהיה ההתחלה. אני מצאתי שלחשוב על העשור האחרון הוא משהו שאני יכולה להתמודד איתו. אבל זו יכולה להיות כל תקופה.
- דמיני שזוהי מפה של חבל הארץ הדמיוני של התקופה. ציירי כתמי צבע שמייצגים הרים, יערות, עמקים או ים.
- דמיני שלחיים שלך יש מפת דרכים, שיש היגיון, תוכנית ואפילו הסבר לתוכנית. שלא רק שהדרך חכמה מן ההולכת, אלא שישנה ישות חכמה שתכננה את כל מה שיקרה ועומד לקרות. תארי לעצמך שאת יכולה להיפגש איתה ולשאול אותה שאלה, אולי אפילו שלוש שאלות, את אפילו לא חייבת לנסח את השאלה במדויק, רק להצביע על אזור או נושא שאת רוצה להבין יותר.
- כתיבי את שאלותיך על דף נפרד ושמרי עליו.



כ"ג בעומר – גבורה בנצח, 24.4

הגבורה מנסחת חוקים, עושה סדר בכאוס. הייעוץ הביוגרפי למשל היא שיטה שמביטה על חיי האדם דרך חוקיות מסוימת שעוזרת לפענח את סיפור החיים. בשבע השנים הראשונות יש בדרך כלל חסד כמו בשבוע הספירה הראשון. בשביעון השני שמקביל לשבוע הגבורה – אנחנו לומדים את חוקי העולם והולכים לבית ספר ובשביעון השלישי – שמקביל לספירת התפארת – חיינו הנפשיים פורצים ומקבלים צבע מיוחד משלהם. וכן הלאה. לכל מקום ולכל מצב בחיים יש מערכת חוקים ותקופה שבה אנחנו לומדים, מצייתים, מפנימים כללים, הרגלים, נהלים.

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש
של גבורה בנצח. זהו את מבנה הכוח, את הקודים
והחוקים שפועלים בסביבתך הקרובה.

מסלול כתיבה – תרגיל 23



את יכולה להמשיך לכתוב על התקופה שבחרת לעסוק בה, או לבחור תקופה אחרת, למשל את בית הספר היסודי.

- מה היה נהוג לעשות?
- מה היה אסור? (לפעמים אנחנו זוכרות טוב יותר את האיסורים...)
- האם את יכולה לזכור אירוע שבו התעוררה תחושה של אי צדק? שמהו שמתרחש אינו הוגן? בת כמה היית? מה קרה?

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 23

- בלי לחשוב יותר מדי ציירי קו מנקודת ההתחלה ועד הנקודה שבה את נמצאת. המסלול יכול להתפתל, לחזור לאחור, תני ליד שלך לנוע בחופשיות. בנקודה שאת עוצרת כתבי – אני כאן, כמו שעושים במפות עירוניות.
- צייני תחנות משמעותיות. לי עוזר לכתוב קודם את האירועים המרכזיים ואז, אם יש צורך, להוסיף כמה תחנות שמיצגות אירועים קטנים יותר.
- כתבי בכל תחנה מה האירוע.





כ"ד בעומר – תפארת בנצה, 25.4

היכולת ליצור תמונה פנימית, לדמות, קובעת את המפה הנפשית שלנו. אם הזיכרון בונה זהות, הדמיון מגמיש אותה ומסייע לנו להתפתח. אם הזיכרון קשור לעבר ותפקידו הוא לסדר את החוויות שלנו ולארגן את תחושת הרצף שלנו, הרי שהדמיון מגיע מהעתיד ויש לו יכולת ללוש את כל המרכיבים, לבלגן אותם וליצור חיבורים חדשים.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של תפארת בנצה. נסי לדמיון את הצבע הייחודי של כל אדם או חוויה שנכנסים לחיך



מסלול כתיבה – תרגיל 24

- חשבי על הנפש שלך. על עולמך הרגשי. כתבי כתיבת רצף של מספר דקות. את יכולה לחזור בכל פעם למשפטים אלה – הנפש שלי היא כמו.... העולם הרגשי שלי דומה ל....
- היזכרי באירוע רגשי סוער, אולי מגיל ההתבגרות. תארי את האירוע – מה קרה בו? מי היה נוכח? מה הרגשת? איך התנהגת?

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 24

- התבונני במפה שיצרת והוסיפי דימויים. את יכולה להתאים לכל תחנה דימוי ואת יכולה להסתפק גם בחלק מהתחנות.
- התבונני במפה שיצרת ומצאי דימוי שמייצג את הנשמה שלך, את הבמאית והשחקנית הראשית. מקמי אותה וחברי אותה לסביבה ה"גאוגרפית" של המפה.



כ"ה בעומר – נצח בנצה, 26.4

הגענו לאמצע של האמצע, ללב. ומה בתוך הלב? נצח בריבוע. כמו סוד שטמנו לנו יודעי הסוד - שיש בתוך כל אחת ואחד מאיתנו ישות נצחית שמנצחת על תזמורת אירועי חיינו. האני שלנו, הרוח, הנשמה - היא הבמאית, התפאורנית והשחקנית בהצגת החיים שלנו. והיא גם הקהל - המתבוננת שצופה בסיפור ומפרשת אותו.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של נצח בנצה, בכל אירוע ובמיוחד באירועי מפתח, אפשר למצוא את חתימת ידו של האני, את המתנה שאנחנו נותנות לעצמנו.



מסלול הכתיבה – תרגיל 25

- היזכרי באירוע שבו הרגשת מחוברת לעצמך, עומדת על שלך, יודעת בבהירות את הכיוון, בקשר עם האני שלך. כתבי על כך. איפה היית? מה עשית? מה החלטת?
- לא פעם, אחרי שכתבת אירוע אחד כזה, עולה בעקבותיו אירוע נוסף, אולי מתקופה אחרת, מגיל אחר, אבל שיש בו תחושה דומה. תארי אותו באותה צורה.
- האם יש מרכיבים דומים? איזו דמות מצטיירת לפניך? איך היא נוהגת? מה הנסיבות שבהן היא מופיעה?

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 25

- האם יש במפה נקודת מפנה שהתרחשה בעקבות משהו חיצוני שהסיט אותך מהדרך שבה הלכת, או החלטה פנימית שבעקבותיה שינית כיוון?
- סמני את הנקודה והעניקי לה דימוי שמבטא את שינוי הכיוון.



כ"ו לעומר – הוד בנצח, 27.4

להיות אני – זה לקחת אחריות ולנסות לראות את מה שקורה בחיים כבעל משמעות, כחלק מתהליך ההתפתחות שלנו, וגם להכיר בכך שכל החלטה וכל אירוע בחיינו קשור, משפיע על אנשים רבים וגם מושפע מהם. המילה הוד שהסתכלנו עליה בשבועות קודמים הן מזווית ההדהוד והן מזווית ההודיה – מבקשת מאיתנו להסתכל על אירועי החיים מנקודת מבט של הקשר שלנו לעולם.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של הוד בנצח. לתחושה הזו שבכל אירוע, אפילו האישי ביותר, מעורבים המון אנשים, מושפעים ומשפיעים. החיים שלנו ארוגים שתי וערב.



מסלול הכתיבה – תרגיל 26

- בחרי אירוע אחד מאלו שכבר כתבת עליהם. כדאי לבחור אירוע שבו בא לידי ביטוי הקשר שלך עם אנשים אחרים. זה יכול להיות החלטה על מקום מגורים, אולי קנייה או בנייה של בית, תחום הקריירה, ילדים או בני ובת זוג או קשרים חברתיים. אם זה מתקשר עם שאלת החיים שאיתה יצאת לדרך – זה אפילו עוד יותר טוב.
- תארי את האירוע והיזכרי באנשים שהיו מעורבים בו וקשורים אליו. אולי חלק הרוויחו, אולי חלק נפגעו והפסידו ממה שקרה.
- בחרי אדם אחד וכייתי את האירוע מנקודת מבטו.

מסלול היומן הויזואלי – תרגיל 26

- זה הזמן להוסיף למפת האני שלך שחקנים נוספים, אלו יכולים להיות כאלו אנשים שמלווים אותך זמן ארוך או שהיו משמעותיים בתקופה שמיפית, אלו יכולים גם להיות אורחים לרגע, שהופיעו, איפשרו לאירוע להתרחש או להתקדם ונעלמו. את יכולה לכתוב את שמותיהם או להסתפק בדימוי.
- חברי אותם למפה דרך קווים או צורות חוזרות (דודלינג)..



כ"ז לעומר – יסוד בנצה, 28.4

שבוע הנצה מתקרב לסיומו הנצחי. המעשים והאירועים מונצחים על מפת חיינו והם כמו עקבות, או רמזים בכתב חידה. אולי חלק מהשאלות שלנו קיבלו הדהודים דרך העבודה, אולי יש לנו רק תחושה מעורפלת של החותם המיוחד שלנו. החיפוש אחר טביעת האצבע המיוחדת לנו עוזר לנו להבחין בה.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

יסוד בנצה. מהי פעילות האני שלך באירועי

המפתח? מה אני עושה שהוא ייחודי לי?



מסלול הכתיבה – תרגיל 27

- חזרי לאחור, התבונני במה שכתבת וסמני לעצמך מלות מפתח. כתבי אותן ברשימה ואם יש מלים חוזרות ציני זאת לעצמך. אולי יש אפילו ביטויים או דימויים שחוזרים ועולים בתיאורי האירועים. כתבי אותם.
- בחרי כמה מלים, אולי כאלו שחזרו מספר פעמים או שמרגישות לך חשובות ומשמעותיות.
- כתבי עם כל מילה משפט שמתחיל במילה אני.

מסלול היומן הויזואלי – תרגיל 27

- התבונני ביצירה שיצרת עד כה. אולי תרצי להוסיף או לשנות דבר מה. לחבר טוב יותר בין דימויים לבין הרקע, להוסיף מלים משמעותיות.
- את יכולה לתת לכל נקודה או תחנה חשובה בדרך – שם מטפורי. ראש ההר, הכי עמוק שירדתי אליו, המערה האפלה, ים האש (שחקי שחקי עם הדימויים). ואפשר לעשות זאת גם ללא מלים, עם צבע, קו וצורה.



כ"ח לעומר – מלכות בנצה, 29.4

זמן למנוחה, לעצירה ולהתבוננות במפה. זמן לסכם וגם להציץ מעבר לפינה, אל העתיד שכבר נוגע במפה, משנה אותה ונובט בשולי הדרך. ספירת הנצה כאמור, עוסקת בעבר, בזיכרונות ובדרך שהם יוצרים עבורנו. ואיך נקרא לזיכרונות של איך הדברים אמורים להיות? לדמיונות של לאן אנחנו הולכות? אולי יש בתוכנו ישות שזוכרת גם את סוף הסיפור, את הסוף הטוב. שיודעת את התשובה לשאלות הדרך שלנו ויכולה לכוון את דרכנו. אם יש ישות כזו הרי היא **מלכת המבוכ, מלכת המפה**.

מסלול הכתיבה – תרגיל 28

- כתבי מהעתיד. אולי מעוד שנה, או מספר שנים. אולי מזו שכבר יודעת את התשובה לשאלות שלך. תארי אותה, איפה היא נמצאת, מה היא עושה, איך היא מרגישה. כמה שנים חלפו?
- התייחסי לשאלות ששאלת בראשית השבוע, או לשאלות חדשות שעלו תוך כדי הכתיבה ובקשי ממנה מענה, הדרכה וכיוון.



מסלול היומן הויזואלי – תרגיל 28

- האם יש מקום לעתיד במפה שלך? לבלתי נודע?
- מצאי דימוי שיכיל משהו מהעתיד שאת מאחלת לעצמך, נגיעה, רמז, צבעוניות או כל דבר אחר. לפעמים זה יכול להיות נקודות זהב וזהרות לאורך על הדרך....
- מצאי משפט, פסוק, מוטו, שם, כותרת שאת רוצה להוסיף לדגל הממלכה. משהו שיש בו שמץ מהחזתם הייחודי שלך.

