

מלכות שבמלכות: המסע אל הריבונות היצרית

שלב ב': מהעבר אל ההכרה הפנימית

אריגת הסיפור והשרשים
חיבור בין זיכרונות אישיים לארכיטיפים עתיקים
וספורים מיתולוגיים בבסיס לזהות (צנח ויסוד)

שלב א': ביסוס הממלכה והשפה היצרית

הדימוי כמרכז הממלכה
שימוש במטאפורות ודימויים ויזואליים
להבעת חכמי הנפש והפיכת
דימוי נבחר למונח היצירה
(מסארת)

מחופש פרוע
לנבולות ברורים

מלכות שבמלכות: ההבשלה

רגע של איסוף כל חלקי הנפש לכדי
הכנה פנימית, הכרת תודה וריבונות
עצמית מלאה

סמלי המלכות בתהליך היצירה והמשמעות שלהם עבור המשתתפת



כס המלכות
"יצירת נוסח בטוח ונאה
המסמנת את "ידידי האם".

כתר / הילה
"ייצוג של "כילת קוליס"
מורכבת והשראה רחופית.

שרביט קסמים
כלי אישי המייצג את סוג
ההפעולה והיצירה בעולם.

© Notebook

שבוע מלכות

ברוכה הבאה לממלכת ההשראה. מה עושות מלכות? תארי לעצמך שאת יושבת על כס המלכות שלך, עונדת את הכתר ולרשותך כל האמצעים לנהל את הממלכה שלך. כשאני מדמינת זאת, נדמה לי שיותר מזהב ויהלומים, רכוש וחפצים, הממלכה שלי עשויה מחומרי יצירה ומהרשות לבהות לחלום ולדמיין.

הממלכה שלי מורכבת משירה שהיא אבן הפינה, היא היסוד הפואטי שאני רואה בכל מקום, ומדמיון, שביזמן הוויזואלי מתרגם לדימויים ושילובים ביניהם.

את מוזמנת לבקר בממלכתי הוירטואלית שבה חיים יחד הצד המקצועי שבי, עורכת ספרים ומוציאה לאור, לצד הממציאה שבי (חפשי מתחת לספרים את

www.adama.info

הגיגי).

נועה ברקת

מ"ג לעומר – חסד במלכות, 14.5

בשבע השנים הראשונות לחיינו אנחנו חיות בממלכה משלנו, בתחושה שהעולם נברא בשבילנו אנחנו מרגישות שאנחנו והעולם מאוחדות. ואם יש לנו מזל, אנחנו מטמיעות את התחושה שהעולם הוא טוב ויפה.

במהלך 24 השעות הקרובות אמצי את התחושה

שהעולם נברא עבורך ושהוא טוב ומיטיב.

מסלול כתיבה – תרגיל 43 שירת השראה

כתבתי את השיר הראשון שלי בגיל שבע. וככה הוא הלך:

כוכבי זהב שלי

אתך אחד לאמי

הו כוכבי זהב קטנים,

שלי אתם הכוכבים.

כן, השירה היתה הממלכה שלי, אבל לקח מעל ארבעים שנה עד שנכנסתי אליה כאדם מבוגר והתחלתי לכתוב.

הרבה מאיתנו מתחילות לכתוב שירה כי ראינו או חויינו משהו מיוחד ומפעים והמלים פשוט מגיעות אלינו. זו שירת חסד והיא פשוטה, ישירה – ובדרך כלל היא גם נוגעת ישר בנקודה ובלב.

השראה אי אפשר באמת לחולל או ללמד. זה מצב של חסד שבו המוח רגוע וקולט. והמוזות, האחראיות על התוכן, יכולות לדבר אלינו. לכן לא פעם, אמנים מעידים על כך שזה נכתב דרכם. לבהות ולקבל השראה לא מחליף עבודה, אימונים ועריכה, אבל זה מצב נפלא להתחיל ממנו.

תרגיל כתיבה

- כתיבי כתיבת רצף במשך מספר דקות, בהן נסי לתעד את מה שאת שומעת. חוש השמיעה הוא חוש שאנחנו מאד מושפעות ממנו אבל לא ערות לו כמו לחוש הראייה. נסי לתאר רחשים, קולות, לשמוע דברים רחוקים וגם קרובים, אולי בתוך הגוף. לי זה מאד עוזר להיכנס למצב

הבהייה הנדרש כדי לתפוס משהו מרוח הרגע הזה, ממה שמיוחד היום הזה.

- עברי על מה שכתבת והפכי זאת לשיר.



מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 43

ממלכת הדמיון הילדית היא חופשייה ופרועה, לא מתכוננת ולא מכוונת מטרה או תוצאה. כולנו היינו פעם כאלו יצירתיות.

- את העבודה ביומן נתחיל הפעם מחיפוש דימויים שמעוררים בך השראה, ההצעה שלי היא לדפדף ולמצוא הרבה דימויים שונים ואז צרי שטיח דימויים על הדף. הדביקי אותם זה לצד זה ואפילו זה על זה כשכל מה שמנחה אותך הוא המקריות, הצבעוניות, הצורות.
- אל תתכנני, אל תחשבי יותר מדי על התוצאה הסופית. תני לידיים ולעיניים לבחור ולהדביק.

מ"ג לעומר - חסד במלכות

הממלכה הנפשית (גיל 0-7):

העולם נברא עבורנו.
תחושת אחדות מושלמת עם
העולם, שנתפס כטוב ויפה.
חופש מוחלט, פראיות, ללא
כוונת תוצאה.

מנטרה ל-24 שעות:
העולם נברא עבורי
והוא טוב ומיטיב.



במעבדה הויזואלית (תרגיל 43 - שטיח דימויים):

חפשי דימויים מעוררי השראה.
הדביקי אותם זה לצד זה או
זה על זה.

הנחיה יחידה: מקריות.
אל תתכנני ואל תחשבי על
התוצאה הסופית.

מ"ד לעומר – גבורה במלכות, 15.5

בשביעון השני לחיינו אנחנו נכנסות לממלכה של חוקים, נורמות ולומדות להתנהג בהתאם לחוקי החברה. אנחנו לומדות לקרוא ולכתוב ולשלוט בשפת העולם. אני זוכרת שקראתי פעם משהו שהמלכה אליזבת נהגה לומר: never explain never complain זה מאד הרשים אותי, כי אני נוהגת להסביר הרבה ולהתלונן הרבה. אבל מלכות הן גיבורות ומתגברות. הן לוקחות אחריות מלאה. הן הריבון. הן היושבות על הכס של המלכה שלהן. אם משהו לא תקין – עליהן לפעול. זו ספירה שבודקת תוצאות, מעשים, תקנות.

במהלך 24 השעות הבאות היי מלכה בעולם
החברתי שלך. הקפידו על נימוסים, על מנהגים, אל
תתנעלי ואל תסבירי.

מסלול כתיבה – תרגיל 44

מה הופך שירה לשירה? איך מזהים אותה? לאילו חוקים היא מצייתת? במשך השנים הרבות שנכתבת שירה בעולם חלו עליה כל מיני שיטות וחוקים. למשל שהיא צריכה להתחרז בסוף השורות, או שלבטים יש 4 שורות. ושכלל כותבים אותה בשורות קצרות. או שירת הייקו שחייבות להיות לה 17 הברות. לכתוב תחת חוקים מאלץ מצד אחד את רוח השירה להתארגן בתבניות, ומצד שני לפעמים דווקא התבנית מגלה משהו מהקסם הפואטי.

מה אם תנסו דווקא היום לחזור לחריזה? ואם לא לחריזה בסופי שורות, אז לחריזה פנימית?

קבעי לעצמך את החוק וצאי לדרך. אם אין לך נושא לכתוב עליו, כי המוזה בדיוק פרוחה לה, מצאי מילה כלשהי והתחילי לחפש אחר חרוזים טובים (כאלו שמתחרזים בדיוק כמו ערך וברך ודרך...)

ואז מתוך מה שמתגלה מהחריזה כתבי משהו, חברי בין המילים האחיות המצללות דומה.



מ"ג לעומר - גבורה במלכות

הממלכה הנפשית

(גיל 7-14):

כניסה לחוקים, נורמות
ושפת העולם. הפיכה
לריבון שלוקח אחריות
מלאה על הממלכה ועל
מעשיו.

מנטרה ל-24 שעות:
Never explain, never
complain.
הקפדה על חוקים ונימוסים.
ללא התנצלויות.



במעבדה היוזואלית

(תרגיל 44 - יצירת גבולות):

מתחי גבולות בתוך הרצף
השופע שיצרת.

חלקי את הדף למתחמים
וארצות לפי קשר צבעוני,
נושאי או גיאוגרפי.
העניקי שם זמני לכל ארץ.

מסלול יומן ויזואלי - תרגיל 44

- התבונני ברקע הדימויים שיצרת ספירת הגבירה מבקשת לתחום וליצור גבולות בתוך הרצף השופע.
- איך תקבעי את הגבולות? לפי קשר גאוגרפי? צבעוני? נושאי?
- מתחי גבולות וחלקי את הדף למספר מתחמים. ארצות. אזורים. חבלי ארץ שיש להם "שפה משותפת" או משהו שמחבר ביניהם.
- תני לכל מתחם כזה שם זמני. אולי הוא יישאר ואולי ישתנה.

מ"ה לעומר – תפארת המלוכה , 16.5

בשביעון השלישי לחיינו, בין גיל 14 לגיל 21, בתוך גיל ההתבגרות הסוער, אנחנו מוצאים וממציאים את ממלכת הנפש, על שלל דימויה ופרשנויותיה. הדימוי הוא יצירה מפוארת של האנושות (וגם של הבינה המלאכותית שמייצגת את הבינה הקולקטיבית שלנו). הדימויים הכי טובים הם גם הכי בנאליים, יש לנו פרפרים בבטן כשאנחנו מתרגשות, הלב נשבר כשחווים כאב ואובדן, מישהי אמיצה היא לביאה ומישהי חרוצה היא נמלה. במקום להגיד אני מתגעגעת אליך, אנחנו אומרות הלב יוצא אליך. גם כשאנחנו חולמות, השפה החלומית משתמשת בדימויים כדי להעביר מסרים.

במהלך 24 השעות הקרובות דברי בדימויים.
השתמשי בהם. תני לנפשך להתפרע ולברוא את
עצמה.

מסלול הכתיבה – תרגיל 45

- דפדפי בפייסבוק או בעיתון או מתוך שיחה, ובחרי לפחות 4 ביטויים שיש בהם דימויים והם שחוקים, כלומר ידועים וברורים. בחרי ביטוי שגם את היית משתמשת בו, במקרה הצורך.
- כתבי משפט או שניים עם הדימוי השחוק ואז "תיכנסי" בו: פרפרים בבטן? איזה מין פרפרים? באיזה חלק של הבטן? כמה מהם? מה הם עושים? מתי?
- כתבי וכתבי והיי ספציפית כלל שאת יכולה.
- כתבי מזה שיר שיש בו את הדימוי אבל עם תוספת ספציפיות שהופכות את הביטוי ל"שלך".



תפארת המלוכה | השביעון השלישי (14-21)

גיל ההתבגרות הסוער הוא זמן המצאת ממלכת הנפש. הדימויים שלנו הופכים לשחוקים. **התרגיל:** בחרי ביטוי שחוק (לביאה, הלב נשבר), 'היכנסי' בו דרך שאלות ספציפיות, וכתבי מזה שיר שהוא רק שלך.

© NotebookLM

מ"ה לעומר - תפארת במלכות

הממלכה הנפשית

(גיל 14-21):

גיל ההתבגרות הסוער.
המצאת ממלכת הנפש
באמצעות דימויים.
שפת החלום והנפש.

מנטרה ל-24 שעות:
דברי בדימויים,
תני לנפשך להתפרע
ולברוא את עצמה.



במעבדה היוזואלית

(תרגיל 45 - מלכת המתחם):

בחרי את הדימוי הבולט
ביותר שמדבר אלייך.

הבליטי, הדגישי והפכי
אותו למרכז היצירה או
לפחות למלכת המתחם.
הוסיפי לו פרטים וקראי לו
בשם.

מסלול ביומן היוזואלי - תרגיל 45

התבונני בממלכות שיצרת ובגבולות שלהן. האם יש דימוי שבולט מכל השאר?
שמדבר אליך? אם לא, את יכולה לבחור דימוי גדול ולהדביק (או לצייר) אותו
היכן שתבחרי.

- הבליטי אותו והדגישי אותו והפכי אותו למרכז היצירה או לפחות למלכת המתחם.
- הוסיפי פרטים, השלימי אותו,
- קראי לו בשם.

מ"ו בעומר – נצח המלכות 17.5

בגיל 21, כך לפי הידע הביוגרפי, הנשמה, החלק הנצחי שלנו מתחיל לנווט את דרכנו העצמאית בעולם. אלמנט הנצח מתחבר לדמות המספרת שבתוכנו, זו שטווה את אירועי החיים, זוכרת ומפרשת אותם. ישות הנצחית שבנו שיודעת את העבר, ההווה ואת העתיד. מנקודת מבטה של ישות זו, רחבה ויודעת כל, לכל אירוע והתרחשות יש גורמים, סיבות ותוצאות.

במהלך 24 השעות הקרובות התבונני בכל מה שקורה מנקודת מבט רחבה ונעזית. בחרי למה לשים לב, מה לזכור ומה להניח בעד.

מסלול כתיבה – תרגיל 46

הזכרונות ואירועי החיים שלנו הם כפות הרגליים של השירה, עליהן היא צועדת. קורה לנו משהו, אנחנו חוות משהו והשירה נובעת מתוך זה. רוב השירים שתקראו, בוודאי המודרניים, יכולו סיפור, אירוע ספציפי וימריאו משם. השירים הטובים יכנסו לתוך האירוע ויאירו אותו באופן מפתיע, או ירחיבו את נקודת המבט של הקוראת והכותבת כאחת.

- הדבר הראשון שנעשה הוא לכתוב אירוע על הדף. קחי נשימה עמוקה וחישבי על משהו שקרה, זה יכול להיות דרמטי או פשוט יותר.
- קחי רגע לכתוב איפה את, מה את עושה בזמן האירוע, עם מי את, תתבונני על עצמך כמו בסרט ונסי לתעד את מה שאת רואה ושומעת, ואחרי זה כתיבי גם מה את חושבת ומה עובר עליך בפנים. חשוב שיהיה לך מידע גם על מה שקורה בחוץ וגם על מה שקורה בפנים.
- תני לאירוע שלך כותרת. סמני בו כמה מלים חשובות. והעתיקי לך אותן. זה מעין חילוף של העיקר.





מסלול ביומן היוזואלי – תרגיל 46

הדמוי הנבחר, מלך הדימויים שלך עד כה רוצה לספר סיפור. לכאורה, הכול מקרי, הוא או היא מוקפים בשטיח דימויים מקרי, שחולק למתחמים וממלכות. מה הסיפור שרוצה לצאת לאור?

תני לו צורה, ציירי, צבעי, הסתירי, גלי, הוסיפי וספרי את הסיפור. האם זה מתחבר לך לזכרונות שלך? לסיפור שלך? הפכי את המקריות לחיבוריות – תני ליכולת האנושית לחבר בין צבעים, דימויים, מלים, זכרונות ומחשבות – לחבר את הסיפור שלך.

מ"ז לעומר – הוד מלכות 18.5

בשנות הבגרות שלנו אנחנו בונים את הממלכה העצמאית שלנו, לומדים, מתנסים וחווים. רק כשאנחנו מתחילים לזהות את הממלכה שלנו, משהו נרגע בנו. ישנו ביטוי תלמודי שאומר כך: "אין מלכות נוגעת בחברתה אפילו כמלוא נימה." כשהכוונה היא שלכל אחת מאיתנו שמורה ממלכה משל עצמה ואי אפשר לקחת ממך את כס המלכות. אם אנחנו יושבות לבטח בתוך הממלכה שלנו, אפשר להירגע, לפתוח את מעברי הגבול ולהתחיל לשתף פעולה.

במהלך 24 השעות הקרובות הרגעי בכס מלכותך.

הרפי מתחרות ומאמץ יתר וחפשי אחר שיתופי

פעולה.

מסלול כתיבה – תרגיל 47

אם אתמול הלכנו לכיוון האישי, מה שנקרא שירה וידויית, היום נלך להיקף. למה שסובב אותנו ומהדהד בתוכנו ואותנו. מלים מהדהדות מסביבנו ובתוכנו. המקהלה היוונית הציבורית מגלגלת מלים על גבי מלים. מלים מקיפות אותנו בקטלוגים, בפייסבוק, בהוראות והנחיות. ניקח את המלים האלו ונתרום אותן לרסן השירה.

- מצאי לך קטלוג, או עיתון, זה גם יכול להיות גם מתוך שיחות ווטסאפ ישוביות או קבוצתיות... לא משנה, את יכולה גם להקשיב לשיחות מקריות של אנשים בתחב"צ. העיקר הוא שהמלים יבואו מבחוץ.
- העתיקי קטע כזה של שיחה והתחילי לשחק איתו
- נסי לא להכניס את עצמך לשיר, אלא רק להשתמש במלים ששמעת או קראת. לפעמים דווקא הכתיבה הזו מצליחה לתפוס משהו פנימי עמוק.

הנה שיר שכתבתי לדוגמא מטקסט של קטלוג איקאה

צלחת הגשה עמוד 294 בקטלוג איקאה (מתוך הספר שומרת לילה)

מַעֲטֶרֶת בְּפָרְחֵי תְּכֵלֶת קִטְנִים, עֲדִינָה וְדָקָה

וְאֵף עַל פִּי כֵן עֲמִידָה וְחִזְקָה

נָתַן לְהַגִּישׁ עֲלֶיהָ הַפֶּל, עֲמִידָה גַם לְמַדִּיחַ פְּלִים

עֲשׂוּיָה פּוֹרְצָלָן

נִשְׁבְּרֵת לְשִׁבְרִים גְּדוֹלִים שֶׁקֵּל לְאַסֵּף.

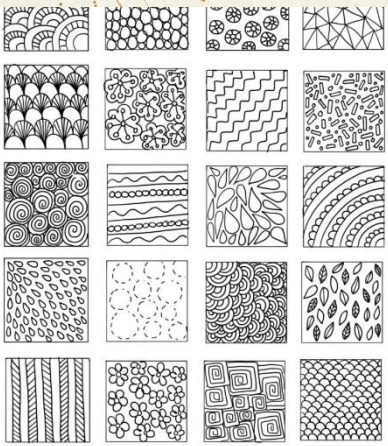
מ"ז לעומר - הוד במלכות



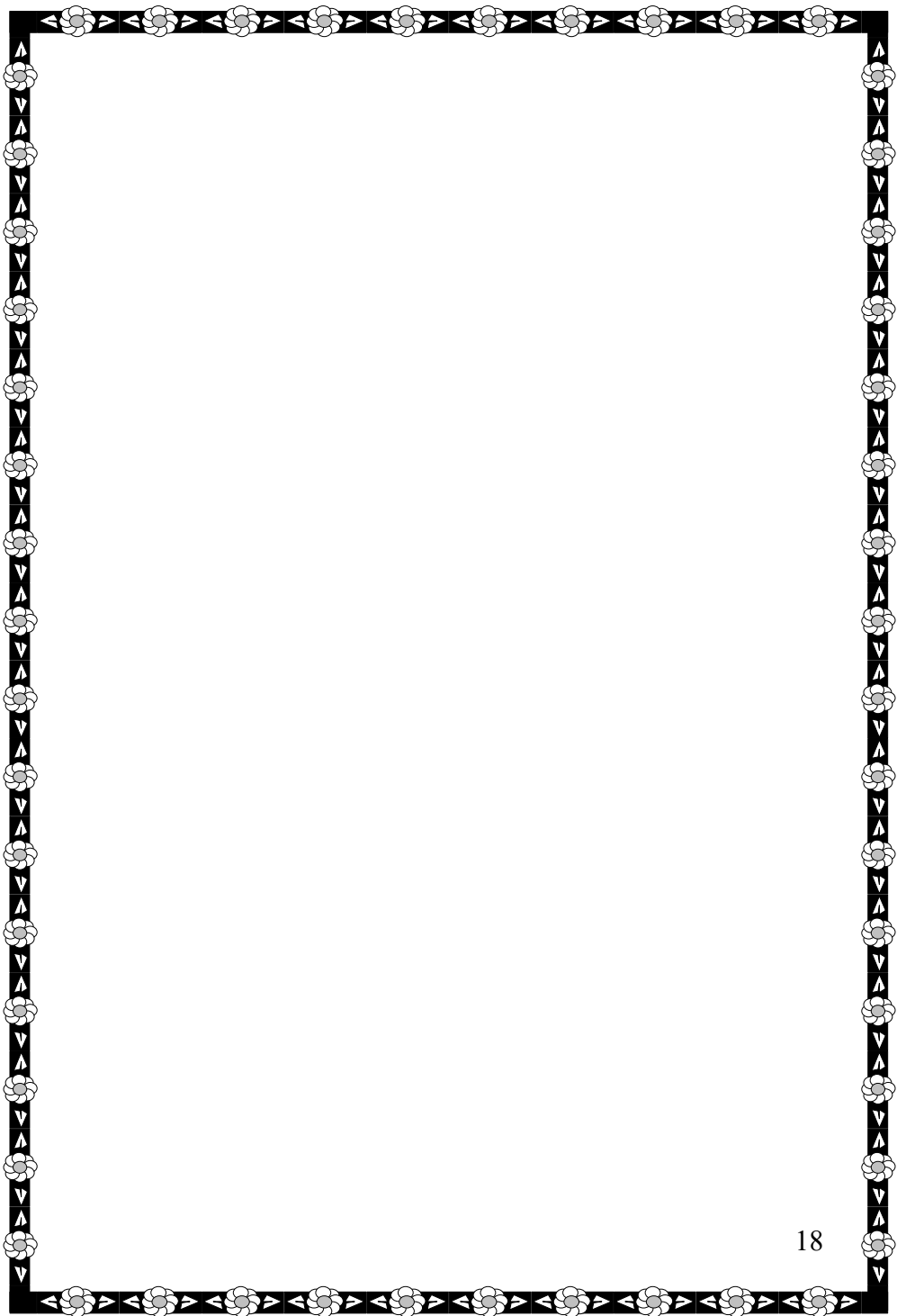
הממלכה הנפשית:
הידיעה שהממלכה שמורה
שמורה לך מאפשרת
להירגע, לפתוח מעברי גבול
ולשתף פעולה ללא איום.

מנטרה ל-24 שעות:
הרפי מתחרות ומאמץ
יתר, חפשי אחר שיתופי
פעולה בכס מלכותך.

במעבדה היוזואלית
(תרגיל 47 - אמנות
השרבוט / Doodling):
שימוש בצורות חוזרות
ליצירת הדהוד וזרימה.
הטמיעי את התבנית בעבודה כדי
ליצור נתיבים פתוחים ושיתופי
פעולה ויוזואליים בין חלקי הדף.



מסלול יומן ויוזואלי – תרגיל 47
דודלינג היא אמנות השרבוט והיא מבוססת
כולה על צורות החוזרות על עצמן.
החזרתיות יוצרת הדהוד, חיבור ומעבר
צורני הזורם בעבודה.
אני אוהבת להתאמן בדודלינג, לבחור
תבנית מסויימת ולזרום איתה ולראות מה
קורה. לפעמים אני מחליטה על תבנית
שרירותית ומטמיעה אותה בעבודה שלי ולפעמים התבנית נוצרת מתוך מה
שכבר קיים.
אני משתמשת בה כדי ליצור בעבודה היוזואלית גבולות, נתיבים ושיתופי
פעולה.



מ"ח לעומר – יסוד המלכות 19.5

אני זוכרת איך בגיל חמישים ושתיים הגעתי לירושלים, בראשית גיל המעבר שלי, בתחושה שהממלכה שלי התפרקה לרסיסים. לא ידעתי מי אני ומה אני עושה בעיר הבירה המלכותית הזו. בעלי הדירה ששכרנו ביקשו ששולחן הכתיבה שהיה שייך פעם לנציב העליון יישאר במקומו. באותו הרגע ידעתי שזה המפתח לממלכה השמורה לי. ממלכת הכתיבה. רק כשהרפיתי יכולתי להכיר את שורשי הכתיבה ואת מה שהם הצמיחו בי.

במהלך 24 השעות הבאות הכירי את הממלכה
השמורה לך, זו הטבועה בך והמושרשת בך. גם
אם עדיין אינך בוטחת בה, תני לה לעמוח בתוכך.

מסלול כתיבה – תרגיל 48

אומרים שכל הסיפורים כבר סופרו בעצם. אהבה נכזבת? אובדן? הצלחה גדולה? מעברים, הורות,, מלחמות והסכמי שלום. כל נושא שתחשבו עליו כבר היה קיים בתרבות האנושית. כל אירוע שאנחנו חוות, כל סיפור אנחנו מספרות הוא הדהוד של סיפור קדום יותר.

יונג קרא לכך ארכיטיפים והם מעין סיפורי מקור, יסוד שמהם נובעים כל הסיפורים כולם.

באחד מהמפגשים שבהם הקראתי משירי, הגיבה אחת השומעות ואמרה: השירים שלך מאוד ברורים. וזה נכון, אני לא משתמשת כמעט בדימויים או מטפורות. השיר הבא למשל, הוא מאוד פשוט, יומיומי, אבל מכיל בתוכו רמז לרובד עמוק יותר, שלרוב השומעים יישאר סמוי מן העין:

אכזיב

זֶה הַתְּלוּם שֶׁל אֲשֵׁתִי
זֶה הַתְּלוּם שֶׁל בְּעָלִי
זֶה הַתְּלוּם שֶׁל הַיְלָדִים
זֶה הַתְּלוּם שֶׁלִּי
אֲנַחְנוּ סִיִּים אֶת הַתְּלוּם
בְּלֶם בָּאִים לְרֵאוֹת
מָה יִהְיֶה עַל הַתְּלוּמוֹת

השורות האחרונות, לקוחות מהתנ"ך, המיתולוגיה של העם שלנו, מסיפור יוסף. ויש מצב ששיר קטן על חלומות הופך להיות טיפה עמוס ומאיים בגלל סיפור מיתי על יוסף בעל החלומות ועל אחיו המציצנים.

- בחרי קטע שכתבת כבר או כתבי חדש.
- חפשי בו מילה מיוחדת, ביטוי או רעיון שיש בו הזהוד של סיפור עתיק יותר.
- חפשי בספריא (אתר שיש בו את התנ"ך ופרשנויותיו) את הפסוק וההקשר שמופיעה בו המילה או הביטוי. האם את יכולה להעשיר את מה שכתבת ולתת לו יסודות מיתולוגיים?
- לפעמים השיר או קטע הכתיבה יכול להדהד אגדה, או מיתוסים מתרבויות אחרות, בדרך כלל כאלו שאת מכירה כבר.
- האם המיתוס שמצאת מאיר באור רחב יותר את מה שכתבת?

יחזרה לשורשים | המלכות

כל סיפור שאנחנו מספרות הוא הדהוד של סיפור קדום יותר.

מצאי בקטע שכתבת ביטוי בעל הדהוד עתיק. חפשי אותו במקורות (תנ"ך, מיתולוגיה) ובדקי כיצד המיתוס מאיר באור רחב יותר את היומיום שלך.

”זה החלום של בעלי... כולם באים לראות מה יהיה על החלומות”

יונג

ארכטיפים

יוסף בעל החלומות (ספריא)

NotebookLM

מ"ח לעומר - יסוד במלכות

הממלכה הנפשית
(סביבות גיל 52):

גם כשהממלכה נראית מתפרקת לרסיסים, זהו הרגע בו מתגלה המפתח לממלכה השמורה. מציאת השורשים העמוקים.

מנטרה ל-24 שעות:
הכירי את הממלכה השמורה לך, זו המושרשת בך. תני לה לצמוח.



במעבדה היוזואלית
(תרגיל 48 - הסיפור הארכיטיפי):

חפשי את ההד לאגדה או למיתולוגיה בעבודתך.

שאלי את הדמויות:
מה הארכיטיפ שלך?
נסיכה? לוחמת? מכשפה?
מה האתגרים ומה הסוף הטוב? הביאי איכות זו לעבודה.

מסלול יומן ויוזואלי – תרגיל 48

- אחד מהקסמים של היומן היוזואלי הוא מה שמתגלה לך תוך כדי העבודה, או לפעמים רק עם סיומה. הדימויים מתחברים לצבעוניות, לקווים, לדימויים אחרים ויחד הם יוצרים סיפור שיש לו משמעות עבורך. זיכרון כלשהו ניצת, אמירה או תובנה זורחת, ומשהו מהסיפור הארכיטיפי הגדול מדבר אליך מתוך החוויה המקרית, הספונטנית והאקראית.
- אולי את מזהה במה שיצרת השבוע הד לאגדה, היפיפיה הנרדמת, שלגיה, כיפה אדומה, אולי לסיפור מיתולוגי, מהתורה או מתרבויות אחרות.
- ואם את לא מזהה עדיין – שאלי את הדמויות שיצרת מה הארכיטיפ שלהן? נסיכה? לוחמת? אשה זקנה וחכמה? מכשפה? אולי זו היה

כלשהי שאת יכולה לקרוא מה היא מייצגת, לדוגמה בתרבות
האינדיאנית?

- שאלי את הדמות מה הסיפור המיתי שבו היא היא מככבת, מה
האתגרים שעמדו בפניה, מה הסוף הטוב שלה?
- הביאי משהו מן האיכות שגילית אל העבודה שלך.

מ"ט לעומר – מלכות במלכות 20.5

לפני 49 ימים יצאנו לדרך. שבעה שבועות של ספירה, התבוננות, כתיבה ויצירה. עברנו דרך חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד – כל שבוע הסתיים במלכות וכעת אנחנו מגיעות אל המלכות שבמלכות עצמה. בשדות החיטה שהייתה ירוקה בפסח, כבר מבשילה ומזהיבה. מלכות שבמלכות היא ההכרה שאנחנו מבשילות. שגם לנו יש כתר על הראש, גם אם איש אינו לא רואה אותו ואין טקס הכתרה רשמי. אנחנו לא נדרשות להיות מוכשרות במיוחד, יצירתיות במיוחד או אפילו מיוחדות במינן. לכל אחת מאיתנו, מעצם קיומה והשתתפותה במשחק החיים והיצירה. מלכות שבמלכות היא רגע ההכרה הפנימית. הרגע שבו את אוספת את כל חלקיך: הכותבת, היוצרת, החולמת, הלוחמת, הרכה, הפראית, הזוכרת – ויוצרת מהן את מלכותך.

במהלך 24 השעות הקרובות הכתירי את עצמך.
תני לעצמך כבוד ויקר ואת כל מה שלבך משתוקק
אליו. היי מלכה!

מסלול כתיבה – תרגיל 49

- אומרות שבשבעות נפתחים השמיים ואפשר לבקש משאלה. אולי זה המקור לתיקוני שבועות ואולי זה קשור לזמנים קדומים יותר, לתחושה שהסל מלא - החיטה והשעורה והפירות מבשילים ואנחנו זוכות לקצור פירות. את יכולה להתחיל מהכרת תודה, מרשימה של כל מה שאת מודה עליו. תמיד יש על מה להודות.
- האם את יכולה להפוך את הרשימה לשירת תודה? לשיר הלל?



כלי כתיבה: קציר ההודיה

49 ימים של ספירה, התבוננות וכתיבה מגיעים לסיימם. החיטה שהייתה ירוקה בפסח, כבר מבשילה ומזהיבה.

- הסל מלא ואנחנו זוכות לקצור פירות. התחילי מרשימה של כל מה שאת מודה עליו. "תמיד יש על מה להודות."
- האם את יכולה להפוך את הרשימה לשירת תודה? לשיר הלל?

הכתירי את עצמך. תני לעצמך כבוד ויקר. ה"י מלכה.

© NotebookLM

מ"ט לעומר - מלכות במלכות

הממלכה הנפשית:
שדות החיטה מהיבשים.

אין צורך בטקס רשמי.
זהו רגע ההכרה
הפנימית ואיסוף כל
חלקיך (החולמת,
הלוחמת, הרכה, הפראית).

מנטרה ל-24 שעות:
תני לעצמך כבוד
ויקר,
היי מלכה!



במעבדה היוזואלית
(תרגיל 49 - סמלי המלכות):

צרי לעצמך כס מלכות
לשבת בו בגאון.

צרי כתר או הילה
לקליטה מורחבת.

צרי שרביט קסמים
המותאם אישית עבורך.

מסלול יומן ויזואלי - תרגיל 49

סמלי המלכות הן בדרך כלל כתר, שרביט וכס מלכות. לא מזמן קראתי שכס המלכות התחיל בחיק האם ובכיסאות שדימו חיק כזה. את יכולה להוסיף לעבוד שלך כמה סמלים כאלו.

- צרי לעצמך כס מלכות שאת יכולה לשבת בו בנוחות ובגאון.
- צרי לעצמך כתר או הילה שמעניקים לך יכולת קליטה מורחבת
- צרי לעצמך שרביט קסמים המותאם אישית לך.

כריכת הספירות: לאסוף את אבני הממלכה



הצעה לכריכת היומן היוזואלי שנענת על הימים הכפולים, המהווים את אבני היסוד של מסע העומר כולו:

- המילה האחת שכתבת ביום ה-1 (חסד בחסד)
- הפועל שהקפת ביום ה-9 (גבורה בגבורה)
- השם האינדיאני שניתן לדמות ביום ה-17 (תפארת בתפארת)
- הדימוי של נקודת המפנה מהיום ה-25 (נצח בנצח)
- התוכן שבעיגול החמישי מהיום ה-33 (הוד בהוד)
- הדימוי שהנחת בבסיס העץ ביום ה-41 (יסוד ביסוד)
- סמל המלכות שבחרת מהיום ה-49 (מלכות במלכות)

ומה עם הכריכה? (למסלול היומן היוזואלי)

זוכרת את הימים הכפולים? את חסד החסד, את גבורת הגבורה, את תפארת התפארת, את נצח הנצח, את הוד ההוד ויסוד היסוד? אני מציעה לקפוץ לבקר בימים האלו, להיזכר מה נוצר שם. אלו הן אבני הממלכה שלך, זהו כס המלכות שבנית.

1. בחרי מילה אחת ממה שכתבת ביום הראשון (חסד בחסד)
2. פועל אחד שהקפת מהיום התשיעי (גבורה בגבורה)
3. מה היה השם האינדיאני שנתת לדמות הראשית? ביום ה-17 (תפארת ותפארת)
4. מה הדימוי שייצג נקודת מפנה ביום ה-25? (נצח בנצח)
5. מה היה בעיגול החמישי שלך ביום ה-33? (הוד בהוד?)
6. מה היה הדימוי שהנחת בבסיס העץ ביום ה-41? (יסוד ביסוד)
7. בחרי סמל מלכות אחד לכריכה מהיום ה-49

מפגשי השראה ויצירה לשבועות

מפגש מוקלט - רות, ערפה, נעמי והאלה המשולשת + חוברת תוכן (20 עמ') בגרסה חדשה.

סדנת יומן ויזואלי - סדנה מוקלטת על פרשת דרכים ועבודה עם סמל האלה המשולשת.

סדנת כתיבה - ליכנה שובנה לבית אמכן - עבודה עצמית מודרכת בעקבות השושלת הנשית.

20% הנחה על כל המפגשים או רכישה משולבת עם הקופון: sof26

לינק לרכישה | פייבוקס / ביט: 052-4317501

ספירת העומר מגיעה לסיומה — ושבועות בפתח

אם המסע הזה פתח בכך שער, הכנתי עבורך מפגשי השראה ויצירה לשבועות:

📖 **מפגש מוקלט על שבועות - פרשת דרכים: רות, ערפה ונעמי והאלה המשולשת.** + חוברת של תוכן המפגש בגרסה חדשה.

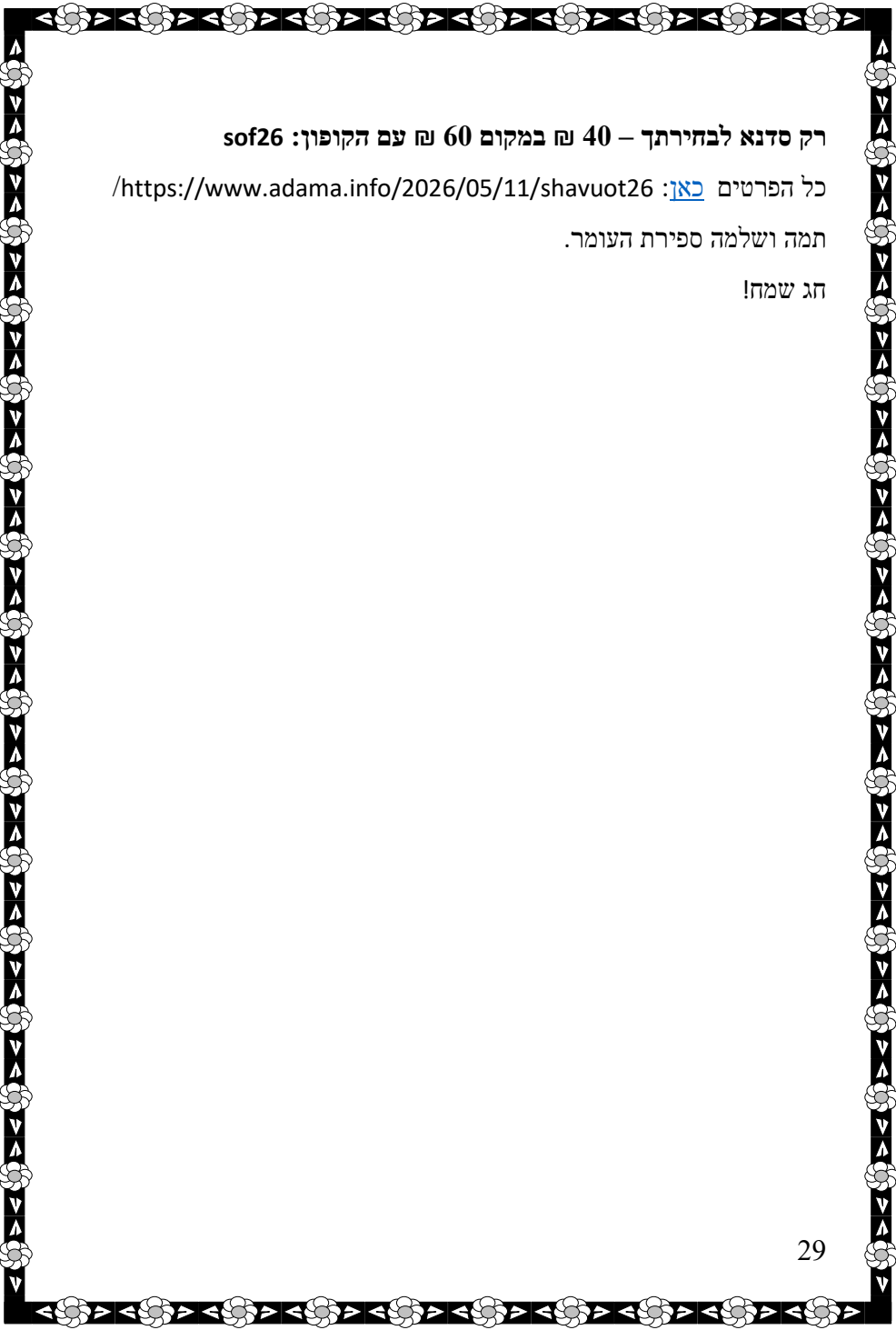
📖 **סדנת יומן ויזואלי מוקלטת - על פרשת דרכים: עבודה עם סמל האלה המשולשת.**

📖 **סדנת כתיבה - "לְכַנֶּה שֶׁבֶנָה לְבֵית אִמְךָ" - בעקבות השושלת הנשית.** חוברת לעבודה עצמית.

כל הסל - 127 ₪ במקום 167 ₪ עם הקופון: sof26 ולמזדרזות, עד ה-

15.5 ב-97 ₪ עם קוד הקופון early

מפגש+סדנא לבחירתך - 80 ₪ במקום 100 ₪ עם הקופון: sof26



רק סדנא לבחירתך – 40 ש' במקום 60 ש' עם הקופון: sof26
כל הפרטים [כאן](https://www.adama.info/2026/05/11/shavuot26): [/https://www.adama.info/2026/05/11/shavuot26](https://www.adama.info/2026/05/11/shavuot26)
תמה ושלמה ספירת העומר.
חג שמח!