"שאלות החיים הגדולות מתחילות לדגדג אותך לעתים קרובות יותר וגורמות לך לראות דברים באור חדש. את רואה יותר את מציאות החיים האמיתית, המשקפיים הוורודות מתפוגגות לאיטן וכך גם כל אידיאליזם שהאמנת בו. החיים נהיים אמיתיים יותר. יתכן שתרגישי יותר נחושה וקשוחה, ושאינך יכולה יותר לבזבז זמן על שטויות.

השעון של חייך מתקתק, וכמובן בכל מה שקשור לפוריות, הוא אכן עושה זאת. קו הסיום נראה לעין ואולי מעורר את הדחף להשלים את מה שאת מרגישה צורך לעשות. לכן קראנו לשלב החיים הזה ההתעוררות.

דרך השלילה, האנרגיה השולטת במחצית השנייה של המחזור, מואצת. דרך החשיבה משתנה ואת לומדת להכיר את העוצמות של דרך השלילה באינטימיות. זהו רמז מטרים לגיל המעבר. הנחת התשתית לפיתוח הכישורים שתצטרכי לטפח בחניכת גיל המעבר."

(מתוך חוכמה פראית)

עוצמות הסתיו הפנימי

- **רגישות וחדירות מוגברות**
- **אינטואיציה מוגברת**
- **פרובוקציה -**
- **אמירת אמת**
- **גבולות ברורים יותר (קל לך יותר לומר לא)**
- **אינטליגנציה שמאנית**
- **יכולת אבחנה וביקורתיות מוגברת**
- **תחושה מוגברת של ניתוק**
- **רצינות**
- **התבוננות עצמית**
- **רגישות רוחנית מוגברת**
- **פחות סובלנות**

תרגיל כתיבה:

1. כתבי על איכות סתיו אחת שהכי נגישה וברורה לך. מצאי דוגמאות לאיך היא באה לידי ביטוי בחייך. את יכולה גם להתנסות בכתיבת רצף בלי מחשבה שבה את משתמשת בתבנית הזו: יש לי עכשיו (האיכות שבחרת) ולכן....
2. לבית, למי שרוצה לחקור יותר: כתבי על איכות סתיו שהכי לא ברורה לך, שנראה לך שאת עדיין נאבקת איתה או שהיא לא מובנת לך.

ארגז כלים (מתוך חוכמה פראית)

1: קבלי שאת לקראת או כבר בגיל המעבר

התגובה הטבעית יכולה להיות הכחשה. "זה לא קורה. אני עדיין לא שם." ופשוט ללחוץ על הגז חזק יותר ולהתיש את עצמך.
אמרי לעצמך ולסובבים: הכול משתנה עכשיו.

2: הקדישי זמן לעצמך

את זקוקה לזמנים סדירים של האטה, גם אם קצרים וצנועים. עליך למצוא מרחב "לא לחשוב". את מניחה להכול, כולל למוח שלך. כשאת מעניקה לעצמך את הזמן נטול הלחץ הזה את זה יאפשר לך להעריך מה באמת את צריכה "לשרוף" בחייך ועל מה צריך לשמור.

3: לתרגל את אמנות עיגול הפינות

לעגל פינות זה לעשות מעט ככל האפשר בזמן שאת עדיין עומדת בהתחייבויות שלך. על פני השטח את נראית בסדר, את מבצעת את כל מה שעליך לעשות. את לא עומדת ללכת לקראת אף אחד בזמן הקרוב.

4: לנוח

אין גבול למנוחה שאת צריכה, הן גופנית והן נפשית. כשאת נחה את מבחינה כמה את עייפה, ואולי עד כמה מערכת העצבים שלך מותשת.. מנוחה היא התרופה, ואין לה תחליף.

5: הרגיעי את מערכת העצבים

בנוסף למנוחה, חיוני לתרגל פעילויות מרגיעות המחזירות הנאה ונינוחות למערכת שלך. כמו הפעולה הפשוטה והמרגיעה של לעשות פחות בקצב שמערכת העצבים שלך יכולה לקלוט ולעבד.

6: אמון

תתחילי רק בלהזכיר לעצמך שיש תהליך משמעותי בפעולה שנושא אותך וככל שתעזי יותר להישען על הרגשות והצרכים שלך, כך תחזקי את שריר האמון.