



Coaching with

*Tamari*



# 21 ימים להנעת תזוזה

תהליך יומי של מודעות, בחירה,  
ותנועה קטנה בחיים



## ברוכה הבאה

חוברת העבודה הזו, נוצרה כדי לאפשר לך מרחב יומי פשוט, נגיש ולא עמוס – שבו את יכולה להתחיל ליצור תנועה קטנה בתוך החיים שלך, בקצב שלך.

אין כאן דרישה לתוצאה מסוימת. אין כאן ציונים.

יש כאן הזמנה לנוכחות, כנות, וצעדים קטנים.

*Tamari Golan*

מטפלת ומאמנת אישית



*Coaching with Tamari*

# איך להשתמש בבלבד?

## כל יום כולל:

1. צ'ק-אין קצר (בדיקה עצמית באמצעות מדדים מ-1-10)
2. מנטרה יומית
3. פעולה קטנה / תרגיל / טיפ
4. התבוננות פנימית קצרה

## תנאי שימוש:

לשימוש אישי בלבד. אין להפיץ או לשכפל.

# יום 1



”

## המנטרה של היום:

אני מוכנה להתחיל לשנות, גם בלי  
לדעת הכל

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



# פעולת היום: לכתוב 3 תחומים בחיים שבהם אני מרגישה תקיעות כרגע

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## מה הכי בלט לי מתוך מה שכתבתי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 2



”

## המנטרה של היום:

אני בוחרת לראות את המציאות  
כפי שהיא, בעדינות כלפי עצמי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

# פעולת היום: לזהות דבר אחד שאני דוחה – ולכתוב למה

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## מה אני מרויחה מזה שאני דוחה את זה?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# יום 3



”

## המנטרה של היום:

אני מקשיבה למה שכבר ברור לי  
בפנים

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

# פעולת היום: לכתוב אמת אחת על עצמי שאני כבר יודעת

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## מה מונע ממני לפעול לפי זה?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 4



”

## המנטרה של היום:

אני נותנת לגוף שלי להוביל אותי  
לרגע אחד

רמת אנרגיה:

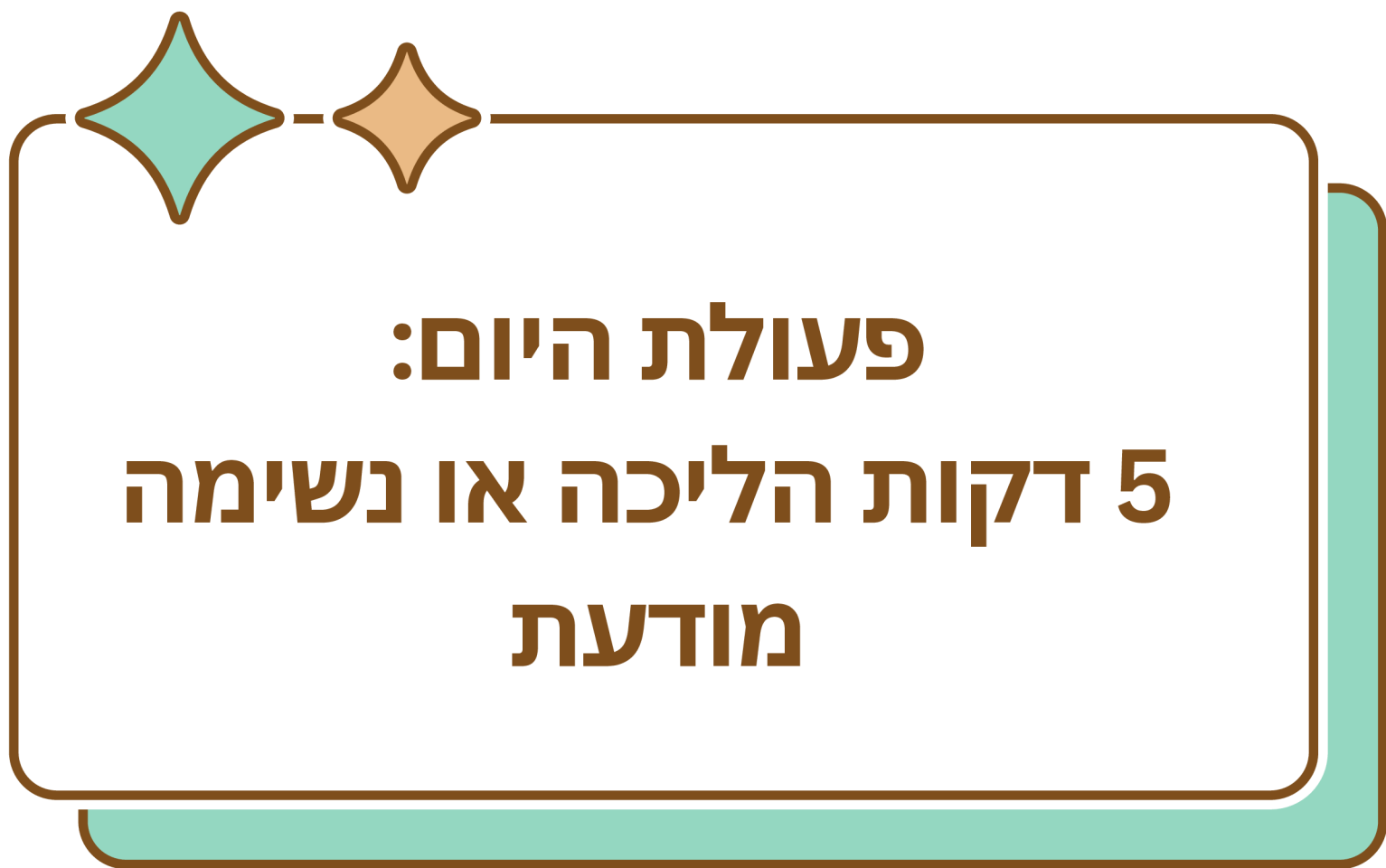
1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



מה הגוף שלי ניסה להגיד לי?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 5



”

## המנטרה של היום:

אני עושה צעד קטן, גם אם הוא  
לא מושלם

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



# פעולת היום: מהי הפעולה הקטנה, שנמנעת לעשות היום?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## מה השתנה בי אחרי שעשיתי את זה?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 6



”

## המנטרה של היום:

אני לא מחכה לפחד שיעבור כדי  
לזוז

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



**פעולת היום:**  
**פעולה קטנה עם אי - נוחות**

**האם הפחד היה כמו שחשבתי?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 7



”

## המנטרה של היום:

אני עוצרת ומכירה בדרך שעשיתי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

# פעולת היום: לכתוב מה השתנה בי השבוע

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## על מה אני גאה בעצמי?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# סיכום שבוע 1

מה השתנה בי?

---

---

---

מה עבד לי?

---

---

---

מה היה לי מאתגר?

---

---

---

מה אני לוקחת לשבוע הבא?

---

---

---



# יום 8



”

## המנטרה של היום:

אני יוצרת תנועה דרך בחירות  
קטנות

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10





מה יעזור לי להתמיד בו?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 9



”

## המנטרה של היום:

אני לא חייבת להאמין לכל מחשבה  
שעוברת בי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



איך המחשבה החדשה מרגישה לי?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 10



”

## המנטרה של היום:

אני בוחרת, גם כשזה לא קל לי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



מה היה לי קשה בהחלטה הזו?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 11



”

## המנטרה של היום:

אני מתקדמת גם כשלא נוח לי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10





**פעולת היום:**  
**לעשות משהו שנמנעתי ממנו**

**מה גיליתי על עצמי?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 12



”

## המנטרה של היום:

אני מפנה מקום למה שעושה לי  
טוב

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10





## פעולת היום: לשחרר משהו קטן שמכביד

איך זה השפיע עליי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 13



”

## המנטרה של היום:

אני חוזרת לעצמי צעד אחר צעד

רמת אנרגיה:

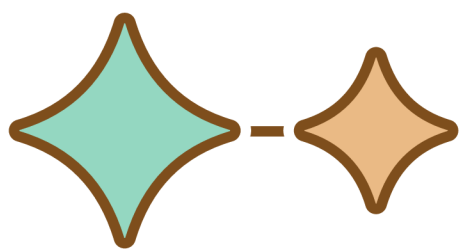
1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



# פעולת היום: לעשות משהו קטן שמרגיש נכון לי

איך הרגשתי כשבחרתי בעצמי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 14



”

## המנטרה של היום:

אני לא צריכה מושלמות כדי להמשיך

רמת אנרגיה:

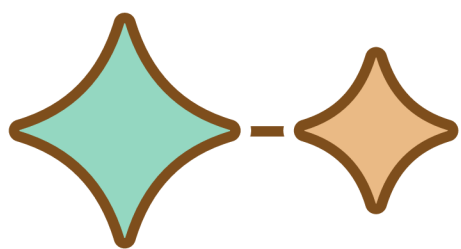
1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



## פעולת היום: לחזור על פעולה שעבדה לי

למה זה כן עובד לי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## סיכום שבוע 2

מה השתנה בי?

---

---

---

מה עבד לי?

---

---

---

מה היה לי מאתגר?

---

---

---

מה אני לוקחת לשבוע הבא?

---

---

---



# יום 15



”

## המנטרה של היום:

אני מאפשרת לעצמי להיראות

רמת אנרגיה:

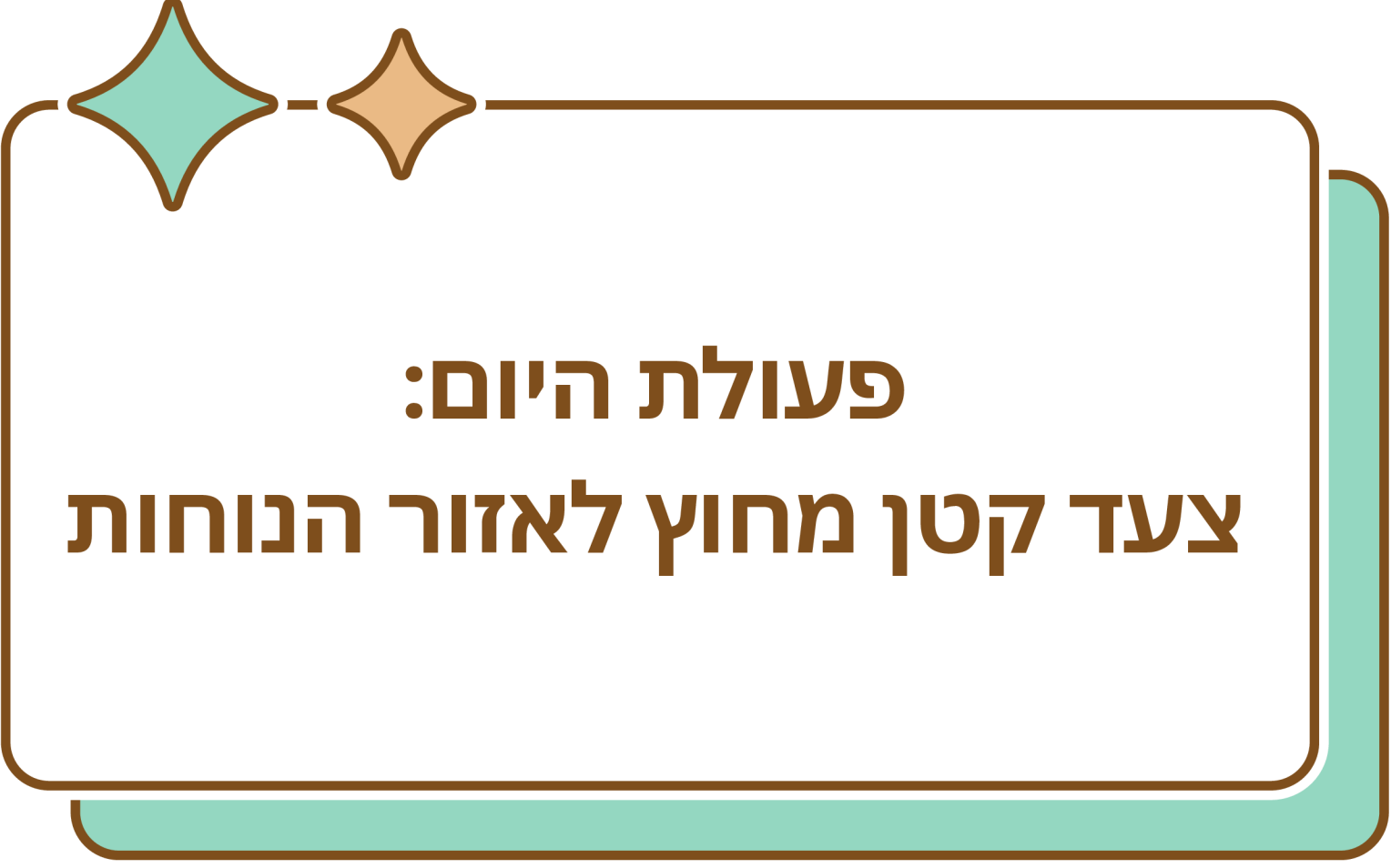
1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



## פעולת היום: צעד קטן מחוץ לאזור הנוחות

מה גיליתי על עצמי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# יום 16



”

## המנטרה של היום:

אני משחררת באהבה את מה שלא  
מתאים לי יותר

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



מה התפנה לי?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# יום 17



”

## המנטרה של היום:

אני בוחרת להמשיך, לצד הפחד

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

# פעולת היום: לחקור, מה הכי מפחיד אותי?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## האם הפחד משקף את האמת?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# יום 18



”

## המנטרה של היום:

אני פועלת גם בלי להרגיש מוכנה  
לגמרי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



מה קרה בפועל?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# יום 19



”

## המנטרה של היום:

אני לומדת לסמוך על עצמי דרך  
עשייה

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



# פעולת היום: החלטה עצמאית אחת

איך זה הרגיש לי?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# יום 20



”

## המנטרה של היום:

אני רואה את  
הדרך שעברתי

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

# פעולת היום: לכתוב 3 דברים שעבדו לי

## מה זה אומר עליי?

# יום 21



”

## המנטרה של היום:

אני ממשיכה לנוע גם מכאן

רמת אנרגיה:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

מקורקעת - במרכז שלך:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

חשיבת יתר:

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



מי אני היום לעומת ההתחלה?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# סיכום שבוע 3

מה השתנה בי?

---

---

---

מה עבד לי?

---

---

---

מה היה לי מאתגר?

---

---

---

מה אני לוקחת לשבוע הבא?

---

---

---



## סיכום 21 ימים של התבוננות פנימית

חברה יקרה,  
לא במקרה הגעת עד לכאן.

יש בך חלק שבחר לראות,  
להבין, ולהתחיל תנועה.

משהו בך ביקש לעצור.  
להסתכל פנימה, להרגיש,  
לתת מקום למה שבדרך כלל נשאר בצד.

זו לא בחירה מובנת מאליה.  
זו בחירה בעצמך.

ב-21 הימים האלו הסכמת להעמיק,  
גם כשלא תמיד היה נוח.  
והנחת יסודות לתנועה אחרת.

עשית עבודה משמעותית,  
וחשובה.

גם אם נדמה לך  
ש"עוד לא קרה כלום" – קרה.  
משהו בתוכך, בחשיבה, בהתנהלות,  
כבר התחיל לזוז.

קחי רגע להכיר בזה.  
תני לזה להדהד.

את לא באותה נקודה שהיית בה קודם.

ואם את מרגישה שיש עוד משהו שמבקש,  
מיקוד, או ביטוי – אולי הגיע הזמן,  
לא להישאר עם זה לבד.

אפשר להמשיך מכאן יחד, בקצב שלך, במרחב בטוח, ממוקד ואמיתי

שלך,  
חנארי