



איר להתגבר על פרידה

BY RONI SHEINKMAN

**מחברת ייעודית להתגברות על פרידה
בשיטת זה הזמן שלך**

RONISHE
רוני שינקמן | הבית למערכות יחסים



היי ♥,

אם את מחזיקה את המחברת הזאת, כנראה שכואב לך. אז אני רוצה שתדעי - אני מבינה בדיוק איפה את נמצאת. אני מבינה את הכאב, את הבלבול, את התחושה שהלב שלך התרסק לרסיסים ומי יודע אם הוא ישתקם אי פעם. אני יודעת, כי גם אני הייתי שם.

לפני כמה שנים, כשבן זוגי נפרד ממני, חוויתי את כל מה שאולי גם את חווה עכשיו - הבכי האינסופי, התקווה שיחזור, הרצון שהכל יעבור. הרגשתי שהעולם שלי קרס. אבל היום, אני עומדת כאן, חזקה יותר מתמיד, ומושיטה לך יד.

המחברת הזו היא יותר מסתם אוסף דפים - היא המפה האישית שלך להחלמה ולצמיחה. יצרתי אותה במיוחד בשבילך, מתוך הניסיון האישי שלי ומתוך הליווי של מאות נשים שעברו בדיוק את אותו המסע שאת מתחילה עכשיו.

בין דפי המחברת הזו תמצאי תרגילים מעשיים, שאלות מנחות ומשימות יומיות שיעזרו לך לא רק לשרוד את הפרידה, אלא להפוך אותה למנוף לצמיחה אישית. כל תרגיל נבחר בקפידה כדי לתמוך בתהליך האימון האישי שלך ולהעצים את הכלים שתקבלי במכשירים עם המאמן/ת שלך.

אני רוצה שתזכרי - את לא לבד במסע הזה. גם כשקשה, גם כשנדמה שאין אור בקצה המנהרה, אני והצוות שלי כאן בשבילך. כל דמעה, כל תסכול, כל רגע של חוסר אונים - הכל לגיטימי, והכל חלק מהדרך להחלמה.

החלמה היא תהליך, לא אירוע חד פעמי. אין דרך "נכונה" או "לא נכונה" לעבור אותו. הקצב שלך הוא הקצב הנכון, והמטרה שלנו היא לא רק לעזור לך להתגבר על הפרידה, אלא להפוך אותה להזדמנות לצמיחה והתפתחות.

אני מזמינה אותך להתחייב לעצמך - לקחת את הזמן הזה ברצינות, למלא את התרגילים בכנות ולתת לעצמך את המרחב לחוות, להרגיש ולצמוח. זה לא תמיד יהיה קל, אבל אני מבטיחה לך - יש חיים אחרי פרידה, ואת עומדת לגלות אותם מחדש.

זה הזמן שלך לבנות את עצמך מחדש, לגלות כוחות שלא ידעת שקיימים בך, ולצעוד קדימה אל עבר החיים המדהימים שמחכים לך.

**בואי נתחיל יחד במסע הזה.
מחבקת אותך חזק,
רוני**



1. מחשבה בוראת מציאות

רקע: המחשבות שלנו יוצרות את המציאות שאנו חווים.
שינוי מחשבתי יכול לחולל שינוי רגשי.

מבנה התרגיל:

- כתבי הצהרה חיובית שאותה תגידי לעצמך כל בוקר במשך שבוע.
- בסוף כל יום, תארי איך הרגשת בעקבות התרגול.

שאלות מנחות:

1.איזו מחשבה מעצימה אני רוצה לאמץ?

2.איך הרגשתי במהלך היום בעקבות המחשבה הזו?

דוגמה: "אני הולכת להיות שמחה היום. אני אתגבר עליו"

בסוף היום כתבי: "הרגשתי חזקה יותר ונפתחתי לאפשרויות חדשות".

ההצהרה החיובית שלי:

סוף יום 1:

סוף יום 2:

סוף יום 3:

סוף יום 4:

סוף יום 5:

סוף יום 6:

סוף יום 7:



2. תקופת אבל

רקע: פרידה היא אובדן שדורש זמן לעיכול ולעיבוד רגשי.

מבנה התרגיל:

- הגדירי תקופת אבל (מספר ימים).
- כתבי תחושות בתחילת התקופה, באמצעה ובסופה.

שאלות מנחות:

1. איך אני מרגישה כרגע?
2. אילו זיכרונות או תחושות עולים בי?

דוגמה: יום ראשון: "אני עצובה ומבולבלת."
יום רביעי: "אני מרגישה פחות כעס ויותר קבלה."

תאריך התחלה:

תחושות בתחילת התקופה:

תחושות אמצע:

תאריך סוף:

תחושות בסוף התקופה:



3. כתיבת הודעות לעצמך

רקע: שחרור רגשות עוזר להתמודד מבלי לחוש צורך לשלוח הודעות לאקס/ית.

מבנה התרגיל:

- כתחי דף שבו תוכלי לכתוב כל מה שאת מרגישה ורוצה להגיד, מבלי לשלוח.

שאלות מנחות:

1.מה הייתי רוצה להגיד?

2.איך אני מרגישה לאחר שכתבתי את הדברים?

דוגמה: "אני כועסת עליך שלא נלחמת עלינו. אבל עכשיו אני מבינה שזה לטובה."

4. מציאת אהבה חדשה

רקע: אהבה חדשה לא חייבת להיות אדם, אלא תחביב או עיסוק חדש שממלא את הלב.

מבנה התרגיל:

- כתבי רשימה של תחביבים שתרצי לנסות או פעילויות חדשות.

- התחייבי לפעול על אחד מהם.

שאלות מנחות:

1.מה תמיד רציתי לנסות?

2.איך אני יכולה להפוך את זה לחלק מחיי?

דוגמה: "אני תמיד רציתי ללמוד ציור. נרשמתי לסדנת ציור בשבוע הבא."



מבנה התרגיל:

שאלות מנחות:

2. איך זה השפיע עליי?

דוגמה: "הרגשתי שהוא לא מקשיב לי ולא מכבד את הזמן שלי. עכשיו אני יודעת שמגיע לי מישהו שכן."

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.



7. "אני לא רוצה להיות עם מי שלא רוצה אותי"

רקע: מנטרה זו עוזרת לקבל החלטה לשחרר אדם שלא מעוניין בך.

מבנה התרגיל:

- כתבי מנטרות מחזקות על הערך העצמי שלך.

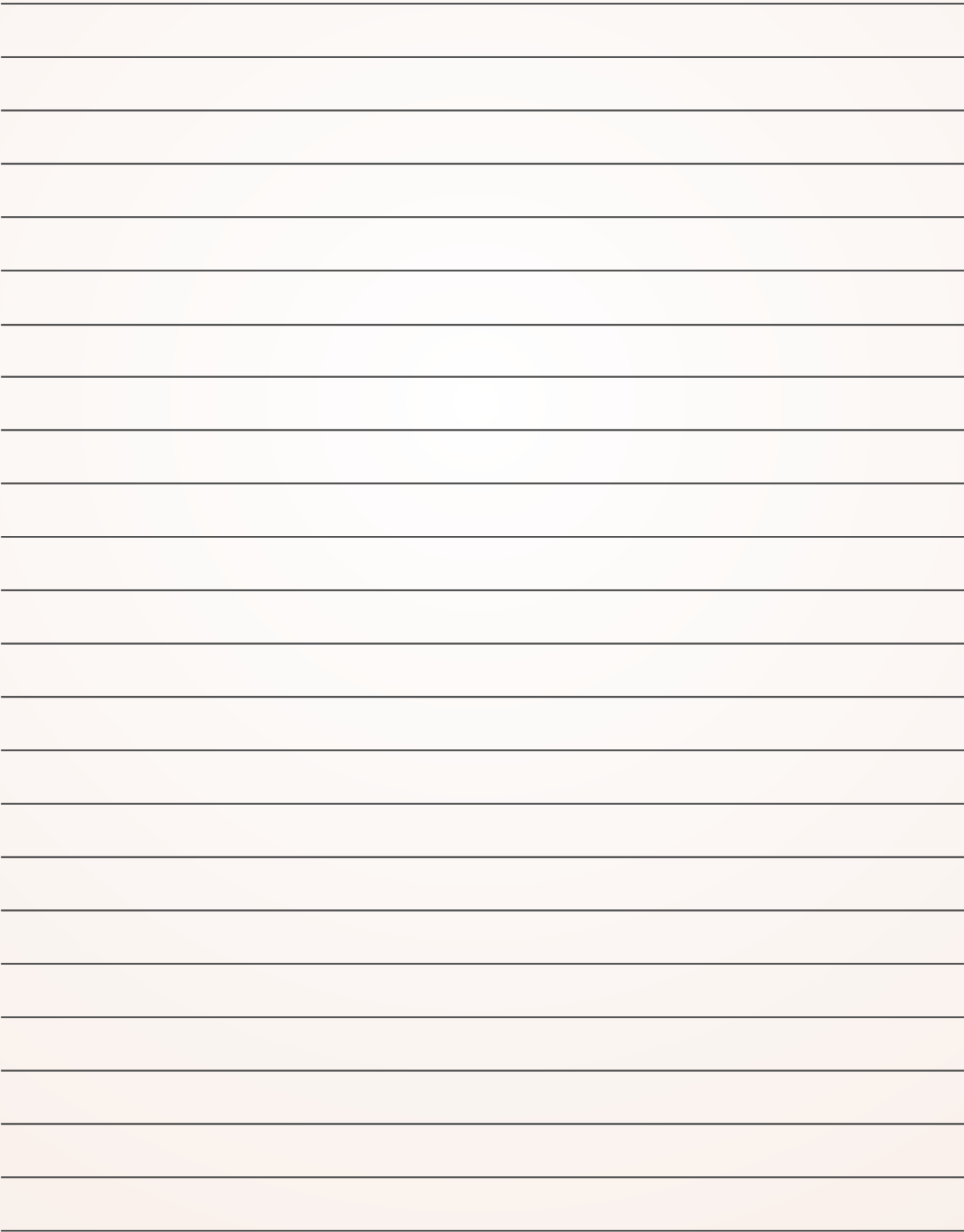
שאלות מנחות:

1.מדוע אני ראויה לאהבה אמיתית?

2.איך אני מזכירה לעצמי את הערך שלי?

דוגמה: "אני ראויה להיות עם מישהו שאוהב אותי כפי שאני."

מדוע אני ראויה לאהבה אמיתית?





8. הצבת מטרות חדשות

רקע: פרידה משאירה זמן פנוי שאפשר לנצל לצמיחה אישית.

מבנה התרגיל:

- הגדירי מטרה יומית, שבועית וחודשית.
- רשמי את ההתקדמות שלך.

שאלות מנחות:

- 1.מה אני רוצה להשיג השבוע?
- 2.אילו צעדים קטנים אקח כדי להגיע לשם?

דוגמה: מטרה שבועית: "לסיים לקרוא ספר שדחיתי".

מטרה יומית:

מטרה שבועית:

מטרה חודשית:



9. היכרות עם אנשים חדשים

רקע: פתיחת מעגלים חברתיים חדשים עוזרת למלא את החיים בתוכן חיובי.

מבנה התרגיל:

- כתבי שלושה מקומות או פעילויות שבהם תוכלי להכיר אנשים חדשים.

שאלות מנחות:

1. איפה אוכל לפגוש אנשים עם תחומי עניין דומים?

2. איך אוכל להתחיל שיחה?

דוגמה: "הצטרפתי לקבוצת ריצה מקומית."

1.

2.

3.

10. הפסקת השוואות לאקס/ית

רקע: השוואות עוצרות את תהליך השחרור. התמקדי בעצמך.

מבנה התרגיל:

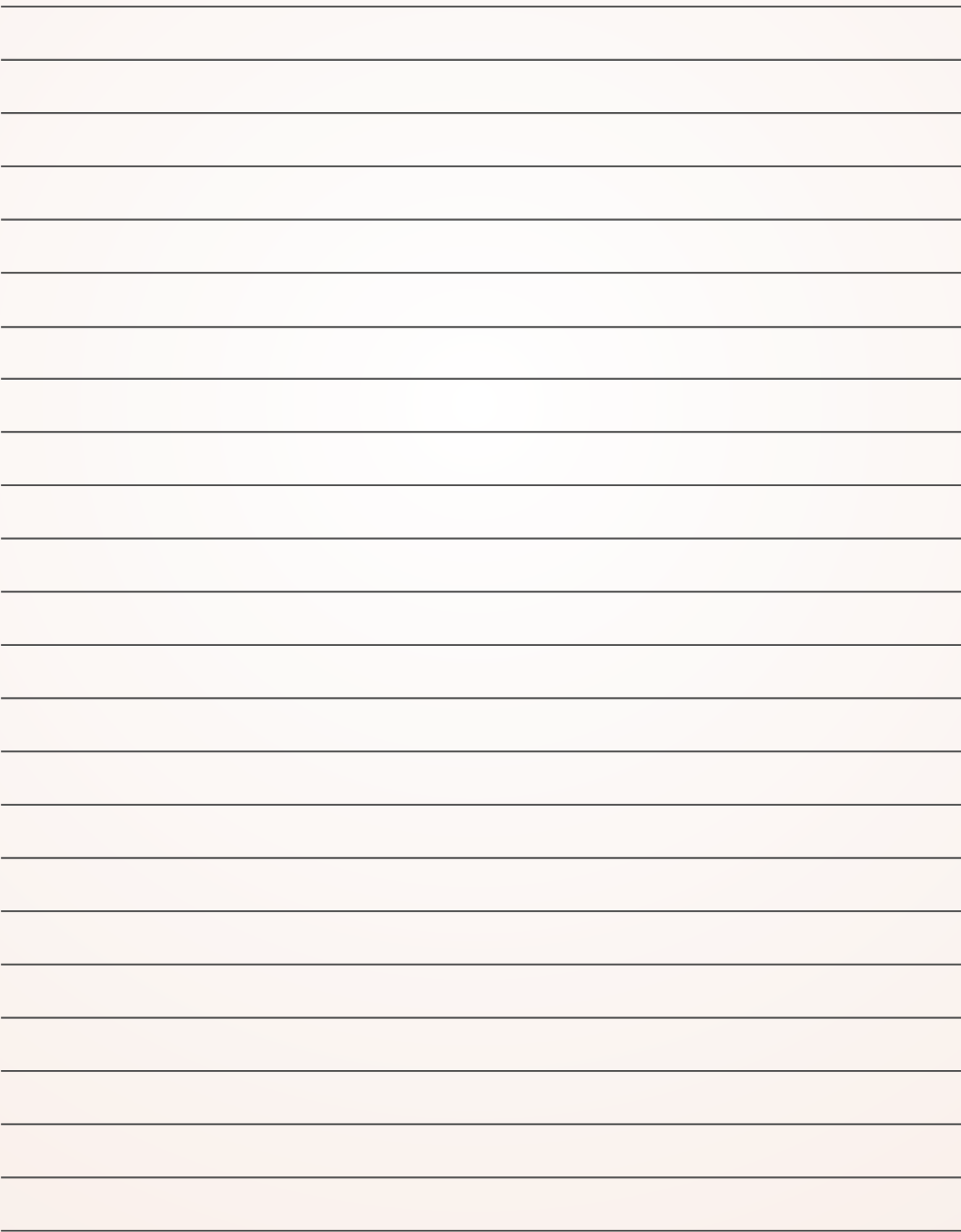
- כתבי מה את עושה כדי להתקדם, בלי להתייחס למה שהאקס עושה.

שאלות מנחות:

1. מה אני עושה כדי לשפר את חיי?

2. איך אני מרגישה אחרי שאני מפסיקה להשוות?

דוגמה: "במקום לבדוק מה הוא מעלה, יצאתי עם חברות לבית קפה."





11. ימים של אושר 100

רקע: רשימות של רגעים חיוביים מחזקות את האושר הפנימי.

מבנה התרגיל:

- בכל יום, כתבי דבר אחד ששימח אותך.

שאלות מנחות:

1.מה הרגע הכי שמח שהיה לי היום?

2.איך אוכל לשחזר רגע כזה מחר?

דוגמה: "הקפה של הבוקר עם חברה היה מדהים."

100 days of happiness

.76	.51	.26	.1
.77	.52	.27	.2
.78	.53	.28	.3
.79	.54	.29	.4
.80	.55	.30	.5
.81	.56	.31	.6
.82	.57	.32	.7
.83	.58	.33	.8
.84	.59	.34	.9
.85	.60	.35	.10
.86	.61	.36	.11
.87	.62	.37	.12
.88	.63	.38	.13
.89	.64	.39	.14
.90	.65	.40	.15
.91	.66	.41	.16
.92	.67	.42	.17
.93	.68	.43	.18
.94	.69	.44	.19
.95	.70	.45	.20
.96	.71	.46	.21
.97	.72	.47	.22
.98	.73	.48	.23
.99	.74	.49	.24
.100	.75	.50	.25

13. הגדרת גבולות

רקע: הגדרת גבולות ברורה מונעת שחזורים של טעויות העבר.

מבנה התרגיל:

- כתבי מה לא תהיי מוכנה לסבול בזוגיות.

שאלות מנחות:

1. אילו דפוסים פגעו בי בעבר?

2. מה אני רוצה להבטיח לעצמי לזוגיות הבאה?

דוגמה: "לא אהיה מוכנה שמישהו יקטין אותי או יזלזל ברגשותיי."

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



14. מכתב פרידה שלא שולחים

רקע: כתיבת מכתב פרידה מאפשרת שחרור רגשות, סגירת מעגל אישי ופרידה רגשית מאדם שהיה משמעותי בחיים שלנו. המכתב הוא כלי חשוב לתהליך ההתאוששות, אך הוא נשאר אישי ואינו נשלח.

מבנה התרגיל:

1. פתיחה:

-התחילי בכתיבת שם האקס/ית או פשוט "אליך".
-תארי בקצרה את הסיבה שאת כותבת את המכתב הזה (לשחרר רגשות, לסגור מעגל וכו').

2. גוף המכתב:

-תארי את הזיכרונות הטובים שחוויתם יחד והמשמעות שלהם עבורך.
-שתפי את הרגשות הכואבים שעולים בך מאז הפרידה.
-כתבי על הדברים שלמדת מהקשר ומהפרידה.
-הכירי את הסיבות שבגללן הפרידה הייתה הכרחית.

3. סיום המכתב:

-סיימי במילים שמסמלות סגירת מעגל, כמו "אני בוחרת לשחרר ולהתקדם"
או "תודה על התקופה שהייתה, ואני מאחלת לך טוב."

4. שלב אחרון:

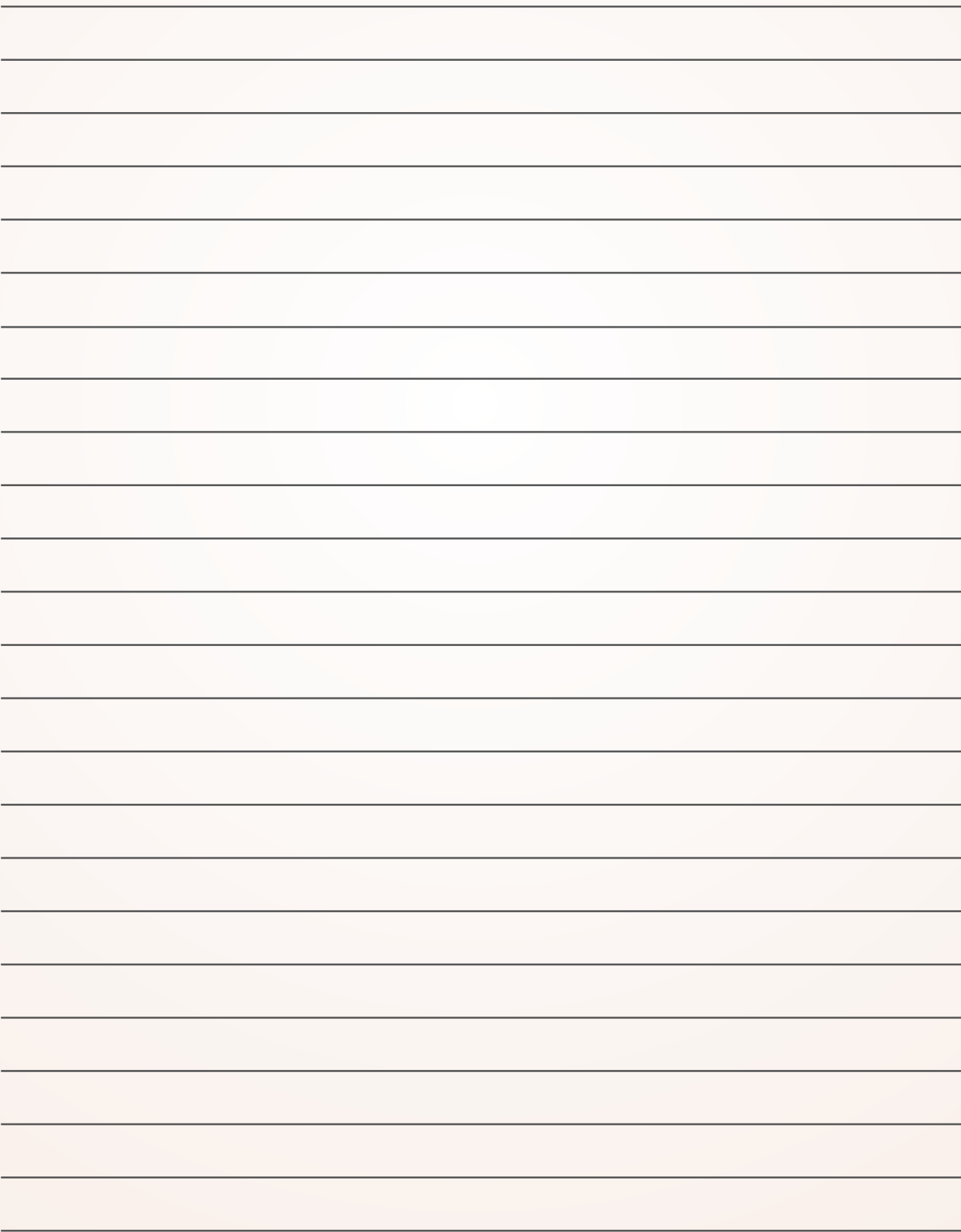
-אחרי הכתיבה, התבונני במכתב ונסי להבין מה למדת על עצמך דרך תהליך זה.
-שמרי אותו במקום פרטי או בחרי טקס לשחרורו (כגון קריעת המכתב, שריפתו בצורה בטוחה, או הכנסתו למעטפה שמורה).

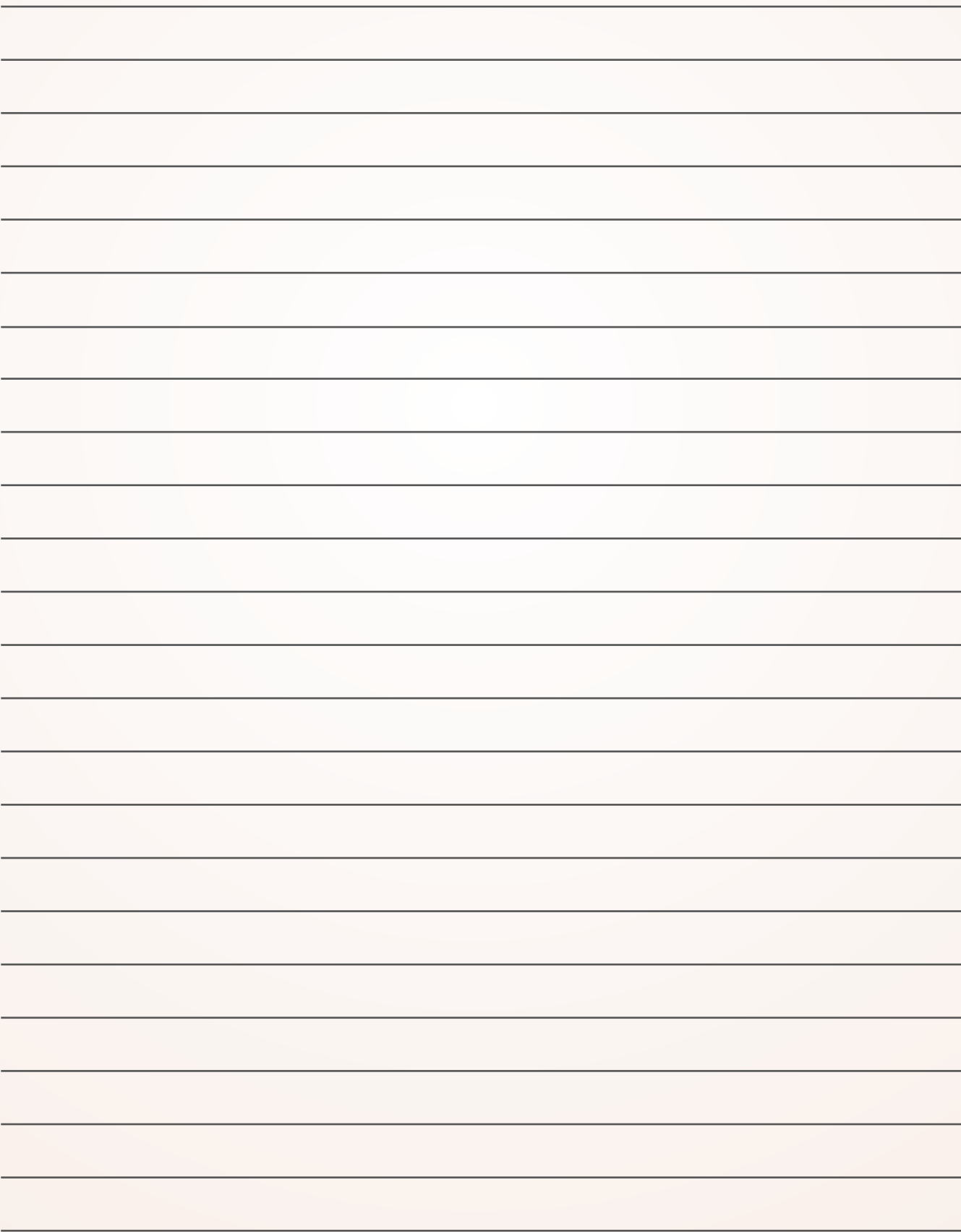
שאלות מנחות:

1.מה הרגשתי במהלך כתיבת המכתב?

2.אילו זיכרונות רציתי לשמר ואילו לשחרר?

3.איך אני מרגישה אחרי שסיימתי לכתוב?







יקירה,

הגעת לסופה של החוברת, וזה הזמן להסתכל אחורה ולהעריך את הדרך המשמעותית שעברת. כל תרגיל שמילאת, כל מחשבה שכתבת, וכל רגש שהעזת להרגיש - כולם חלק מהמסע שלך להחלמה ולצמיחה.

אני מקווה שהכלים שקיבלת בחוברת זו עזרו לך להתחיל לראות את עצמך ואת המצב שלך בצורה חדשה ומעצימה יותר. זכרי שהחלמה היא תהליך מתמשך, וכל יום הוא צעד נוסף קדימה. לפעמים נרגיש שאנחנו מתקדמות, ולפעמים נרגיש שאנחנו נסוגות אחורה - וזה בסדר גמור.

אם את מרגישה שאת זקוקה לתמיכה נוספת, או רוצה להמשיך את תהליך ההחלמה בליווי מקצועי - אני והצוות שלי תמיד כאן בשבילך. לפעמים הצעד האמיץ ביותר הוא לבקש עזרה, ואנחנו כאן כדי לתמוך, להקשיב ולכוון.

תזכרי תמיד - את חזקה יותר ממה שאת חושבת, ויש לך את כל הכוחות להמשיך ולצמוח. הדרך שלך היא שלך, והקצב שלך הוא הקצב הנכון.

ממשיכה ללוות אותך בדרך, רוני

RONISHE
רוני שינקמן | הבית למערכות יחסים