

# בחזרה הביתה

## דרך שערים של אהבה עצמית

תכנית היברידיית עמוקה; מקיפה וארוכת טווח  
להתפתחות, חקירה, גילוי וריפוי עצמי – תכנית שהיא מסע

## למה לך התוכנית הזו?

כשאת מחוברת אל עצמך, קרובה אל עצמך, מכירה במורכבות של עצמך ומקבלת אותך ואותה בקבלה מלאה, את יכולה לכתוב את התסריט של החיים שאת רוצה לחיות, לבחור בחירות שהן מדויקות ומיטיבות לך, להבריא מערכות יחסים, לעצב אותן, לעצב לך מציאות חיים שהיא בהלימה עם מי שאת.

ככל שהנך קרובה אצל עצמך, באפשרותך להכיר ברצונות האמיתיים שלך, בצרכים שלך, בגבולות שלך, בערכים שלך ולתקשר אותם עם השותפים שלך למערכות היחסים, להיטיב ולשפר אותן.

תארי לך שאת מגיעה אל המקום הפנימי הזה בתוכך שבו יש לך הכרה הולכת ומעמיקה של מי את. מי את באמת. מתחדדת לך תחושה של עצמך האמיתית, יש לך הכרה באיכויות המולדות שלך, ידיעה מגובשת מי את מתחת לשכבות, למסכות ולשריון.

שם, בבית הפנימי שלך את מרגישה עמוק בתוכך שהינך חלק מקיום רחב יותר, מחוברת אל עצמך, אל מערכת מסועפת של קשרים בינך לבין אנשים, מקומות ומימדים.

שם, כשאת חיה, בוחרת ופועלת מתוך הלימה אל מי שאת ובהרמוניה עם עצמך, את מרגישה אהובה, בטוחה ושייכת.

שם המקום הבטוח שלך.  
ההיכל בו את יכולה להרפות, להתגלות, קודם כל לעצמך.  
במקום הזה אינך צריכה להיות משהו או להפוך למשהו.  
במקום הזה את כל שאת כפי שאת. על כל חלקיך ויופיך.

במקום הזה תחושת השייכות, הבטחון והאהבה הם סוג של 'דיירי קבע'  
ולך נתונה הזכות להנות מהתחושות האלה בתדירות הולכת וגדלה.  
בטבעיות. בפשטות, מעצם היותך.  
עיצוב מציאות רצויה מחייב את ההכרה שכל שיש במציאות  
הוא שיקוף של מה שמוקרן ורוטט מתוכך.

**על מנת שהמצב הכלכלי ישתפר,  
מערכת היחסים הזוגית תתפתח או תיבנה,  
הקשרים המשפחתיים והחברתיים יזינו אותך ויוזנו על ידך,  
תשמחי בעולמך, תחוו מימוש והגשמה מספקים ומעצימים,  
עליך להסכים לצאת אל המסע הזה בחזרה הביתה.**

באמצעותו תשתנה הוויברציה שמוקרנת ממך,  
וכך גם המציאות שלך.  
זו משוואה פיזיקלית, שומדבר אזוטרי.

יש כאן הזמנה לקלף באומץ קליפות תודעה והתנהגות  
שאינן משרתות אותך עוד, לזהות ולבחור מאילו  
תבניות, דפוסים והרגלים להיפרד,  
להכיר בעוצמות שלך וגם בחולשות ו-להסכים.  
להסכים לפגוש את עצמך מנקודות מבט  
שונות ומשתנות ולהיטיב את חיך.

**כי לגמרי אפשרי ולגמרי מגיע גם לך.**

# הדרך היחידה לחזור הביתה,

היא לעבור עצמאית דרך השערים

של אהבה עצמית,

לסלול נתיבים,

וללכת בהם.

לפגוש. לחקור. להתנסות. לחוות. להתחנך.  
להיפצע. להבריא. לבחור באחר, בחדש.  
להטמיע בחיי היום יום - יום ביומו.

למטרה הזו, עבורך,  
התגבשה התוכנית הזו.

זיקוק של חוכמת ההתנסות  
ומסעות של ריפוי עצמי  
שעברתי ומועבר אליך

אין שום קורס תיאורטי שיוכל ללמד אותך על עצמך  
ולהחזיר אותך הביתה הכי קרוב אל עצמך.  
אין אף מורה שיוכל לעשות זאת עבורך.  
בוודאי שלא אני.

# מה אני כן יכולה

אני יכולה להחזיק לך מרחב של למידה, חקירה, גילוי וריפוי.  
אני יכולה להאיר בקרני אורי את השערים של אהבה עצמית.  
אני יכולה להצביע על נתיבים ולהזמין אותך להתנסות בהם.  
אני יכולה להיות שם כדי לתמוך בך אם נפלת לבור שנסתר מעינייך  
או הופיע פתאום.

אני יכולה ללכת לצידך בדרך הזה תקופה ממושכת עד שתעברי  
דרך כל 8 השערים ותפגשי את עצמך דרך כל אחד מהם.  
אני יכולה להחזיק עבורך מרחב שיהיו בו עוד אנשים שרוצים בדיוק כמוך,  
שידברו את השפה שלך, שיבינו אותך, שיתחברו אליך דרך הלב.  
אני יכולה ליצור מרחב עוטף, מכיל, קשוב, ומפתח.

**את כל אלה אני מעמידה לשירותך במשך  
תקופת התוכנית 'בחזרה הביתה'.**

## מה מצפה לך

התוכנית מותאמת להשתלב בשטף של החיים ובמסגרתה

# תחקרי ותפגשי את עצמך דרך 8 שערים שמובילים לפיתוח אהבה עצמית

העצמי האמיתי והעצמי המותנה // חמלה וחמלה עצמית // ערך והערכה עצמיים //

גבולות - זיהוי ועיגון // צרכים אותנטיים ומותנים // חיבור והתקשרות //

שייכות // אהבה ואהבה עצמית

בפירוט הסילבוס למטה מפורטים נושאי משנה נוספים שיקבלו תשומת לב במסגרת אותו השער.

## תתחברי אל המשאבים הפנימיים שלך

כדי לבחור במודע בחירות והחלטות מדויקות ומיטביות עבורך,

במערכות היחסים שלך בתחומי החיים השונים.

## תפגשי את העצמי המותנה על שלל צורותיו ותלמדי לזהות אותו ולבחור

איך באמת נכון לך להגיב, מאילו תבניות ודפוסיים להיפרד

ואיך לרפא את פצעי הנפש שלך (אל דאגה, לכולם יש, גם לי).

## תפתחי את יכולת הניווט העצמית מתוך סמכות פנימית

ותשומת לב ל-WELLBEING שלך ולטיפוח עצמי (SELF-CARE)

## תקבלי השראה להתפתחות ולריפוי העצמי שלך

ותעוררי השראה באחרים

## תעצימי את החיבור שלך אל השפע, הזרימה והסינכרוניות

אני קוראת לזה, להיות ב-ZONE שלך כך שדברים מגיעים אליך וקורים

## תרגישי עוד ויותר את הקסם שבלחיות את החיים..

ואת זה, שום מילה לא יכולה לתאר 😊

## תזכי בקבוצת משפחה תומכת, עוטפת, מחזקת, מאפשרת, מלווה, מעצימה

תזכי בקשרי לב לחיים

# איך כל זה קורה

מכיוון שאי אפשר לחזור הביתה באמצעות לימוד ידע תאורטי בלבד  
ובטח שלא באמצעות קריאה או האזנה מרוכזת לידע,  
זוהי תכנית תהליכית, ממושכת ומשתלבת בחיי היום יום שלך.

האירועים בחיים שלך הם חומרי הגלם המשמעותיים ביותר  
למסע שלך חזרה הביתה ולכן התהליך חייב להתרחש  
כחלק ממסע החיים שלך.

התכנים, הטכניקות, הכלים והתהליך עצמו  
יצוידו אותך ויתמכו בך בהתמודדות השוטפת ביום יום,  
באמצעות ההתפתחות והשינויים שתיצרי בעצמך לעצמך.  
בצעדים מדודים, בקצב שלך, דרך החקירה, הגילוי,  
הבחירה וההכרות החדשות שתפגשי.

אני ותומכת הקורס נמצאות כדי ללוות אותך.

**מכיוון שאין כמו חוויה חושית לעגן את הלמידה -**

**הרבה יותר מכל חומר תיאורטי שתפגשי -**

**התכנית היברידית ובנויה ממפגשי אונליין**

**וממפגשים חווייתיים פנים אל פנים, לב עם לב**

## היברידית

משלבת מפגשי אונליין בזום, מפגשים פיזיים, וחיבור מתמשך דרך קבוצת וואטסאפ

היא מתמזגת עם החיים, היא חלק מהחיים.

## השערים

כל שער הוא נושא ראשי שיביא איתו תתי נושאים, דרכם תפגשי את עצמך בחיים ובכל השערים האחרים. לכל שער מוקדשים 4 שבועות של לימוד חקירה ואינטגרציה.

נושאי כל שער מתווספים לאלו שעברנו דרכם לפניו. כלומר, החקירה, ההתנסויות, הגילוי והלימוד העצמי מתגבשים באמצעות אירועי החיים שלך, ביום יום.

## לכל שער 3 מרכיבים מרכזיים

### מפגש אונליין (זום)

להעמיק את ההבנה התיאורטית בנושא השער, להכיר מושגים, רעיונות וכלים שאותם אפשר לקחת ולהשתמש מיד בתהליכים אישיים ובאירועי היום יום, בכל תחום ועניין.

(8 מפגשים, 3 שעות כ"א, פעם ב-4 שבועות, 18:00-21:00 - יש הקלטה)

### אינטגרציה בעזרת קבוצת וואטסאפ במשך כל תקופת התכנית

הנחיות לתרגול, תוך כדי תנועה בחיים

הכוונה להעמקה ולהתרחבות באמצעות מאמרים, סרטים, מוזיקה

כדי לבסס חוויה שתסייע לך לפגוש את עצמך, מכיוונים שונים, בהתנסויות שונות.

הזמנה להעמקה ולחיבור אל עצמך ואל חברי וחברות התכנית באמצעות שאלות מונחות בקבוצת הוואטסאפ

מלווה נוספת בתוכנית שתענה על שאלות, התלבטויות, תשמור אותך במרחב, תדאג שלא תוותר לעצמך (אף פעם

לא בכוח, בסופו של דבר את באחריותך האישית והבלעדית) ותבטיח שלא 'תירדמי בשמירה'.

## מפגשי חוויה פנים אל פנים

המפגשים יתקיימו בכפר מלל או בטבע באזור מרכז הארץ, בהתאם לעונות השנה.

6 מפגשים, כל 5 שבועות, בימי שני, 15:00-20:00

\* בהתאם להרכב המשתתפים והסכמה משותפת,

יתכן וחלק מהמפגשים יתקיימו בשעות הבוקר. הנושא יבחן בתוך הקבוצה.

## מטרת המפגשים

לאפשר לך להעשיר ולהעמיק את הלימוד של הנושא באמצעות חוויות מהנות שיקלטו בכל החושים.

ליצור קשרים, להתחבר, לקבל השראה, ללמוד משיקופים ומראות

להיות חלק מקבוצה שהופכת למשפחה והקשרים בה מזינים אותך ואת כל המשתתפות בה.

ליהנות. לחייך. להשתחרר. להתפנק. להתפעל. ועוד ליהנות.

להתרגל לשלב טיפול עצמי - SELF CARE - כאורח חיים. ממליצה בחום לקרוא ליום הזה: MY DAY

ולקדש אותו.

## לוח זמנים

פתיחה א' - 02.04.24 בין השעות 18:00-21:00 במפגש לימוד אונליין

סיום ב' - 12.11.24 תום האינטגרציה של השער השמיני

תאריכי מפגשי האונליין

(מתבקשת לפחות 80% נוכחות והשתתפות במפגשים באונליין, יש הקלטה)

02.04.24 // 30.04.24 // 28.05.24 // 25.06.24 // 23.07.24 // 20.08.24 // 17.09.24 // 15.10.24

תאריכי מפגשי פנים אל פנים בכפר מלל

(הוד השרון, מתבקשת נוכחות פעילה לפחות ב-4 מתוך 6 מפגשים)

20.05.24 // 17.06.24 // 22.07.24 // 26.08.24 // 30.09.24 // 28.10.24



# 8 השערים בדרך אל אהבה עצמית

אלה הם השערים, התחנות והתכנים דרכם תעברי בתכנית\*:

שער 5: צרכים אותנטיים / מותניים

נושאי משנה:

תודעת חוסר מול תודעת שפע  
יצירה ומימוש  
חופש בביטוי - ביטוי עצמי בחופש

שער 6: חיבור והתקשרות

נושאי משנה:

סגנונות התקשרות  
עיצוב מחדש של מערכות יחסים

שער 7: שייכות

נושאי משנה

מפחד ושיתוק לביטחון ותנועה  
מהתנכרות וסגירות לחיבור  
ופתיחות

שער 8: אהבה ואהבה עצמית

נושאי משנה

תבונת הלב  
שימור וטיפול אהבה עצמית

שער 1: העצמי האמיתי והעצמי המותנה

נושאי משנה:

הטראומה- היווצרות ומנגנונים  
פרשנות ויצירת משמעות  
מטראומה לריפוי

שער 2: חמלה וחמלה עצמית

נושאי משנה:

אשמה ובושה  
פירוק דפוסים והרגלים  
קבלה וקבלה עצמית

שער 3: ערך והערכה עצמיים

נושאי משנה:

אמון ואמונה  
אמונות  
תשוקות ורצונות

שער 4: גבולות

נושאי משנה:

גבולות חומלים  
נאמנות ויושרה  
שיקופים והשתקפויות

\*התכנים עשויים להתרחב ולהתפתח במהלך התכנית

# דמי השתתפות

תשלום חודשי בסך 888 ש"ח \* 8 חודשים (7,104 ש"ח כולל מע"מ)

למשלימים הרשמה עד וכולל ה- 01.03.2024

תשלום חודשי בסך 835 ש"ח \* 8 חודשים (6,680 ש"ח כולל מע"מ)

ניתן לקבל חשבונית מוכרת לצרכי מס.  
כתבו בהערות בדף ההרשמה את בקשתכן.

להבטחת האקדמי והמקצועי, המחיר ההרשמה המוקדמת,  
יש לאסוף טופס ההרשמה תואם עם פריטי כריטיס אשראי לז' ליום 01.03.24

## יוצרת התכנית והמנחה הראשית: קרן כהן

קרן כהן, מתמקדת בהארת דרך להתפתחות וריפוי עצמי,  
מאירה לאנשים את הדרך להפעלת כוחותיהם הטבעיים  
כך שטיבו את איכות חייהם, בכל תחום בחיים.

בשנים האחרונות, מחזיקה מרחבים לריפוי,  
מדריכה אנשים כיצד להתחבר אל העצמי האמיתי  
ולרתום את האנרגיה שלהם לריפוי ושינוי.  
מסייעת לאנשים להשתחרר ממצוקות ולפתור פלונטרים במערכות יחסים,  
בעסקים ובנתיבי החיים השונים.

לקוחותיי מספרים על תהליכי שינוי עמוקים וריפוי טראומות המתבטאים הלכה למעשה בטרנספורמציות בחיים באמצעות השתתפות בריטריטים, מעגלים ובתוכניות התפתחות וליווי ארוכות טווח.

כתבתי 5 ספרים ביניהם: 'ספר השמות הענק', משמעות השמות על פי הקבלה, 'תודה, אני אוהבת אותך - מדריך מעשי לשינוי וריפוי בעזרת הו'אופונופובו' ו'אומנות המימוש - כך מעצבים מציאות חדשה'.

התכנית 'בחזרה הביתה - דרך שערים של אהבה עצמית' היא זיקוק חוכמת ההתנסות, חוכמת הלב הצבורה על פני צירי זמן וחיים ומסע הריפוי העצמי בו זכיתי בעת האחרונה.

אני יודעת בביטחון שכל מי שיכנס בשעריה ויעבור בהתמסרות דרך השערים - יחווה תמורות בחייו. תמורות ברוח ובחומר.

## ורגע לפני שתמשיכי הלאה

אהבה עצמית היא גם תהליך הריפוי וגם המצב האולטימטיבי של ריפוי.

זו מערכת יחסים דינמית והדדית בין שני המושגים.

אהבה עצמית היא מחזור מתמשך.  
ככל שמתרגלים יותר אהבה עצמית,  
כך מתרחש יותר ריפוי,  
וככל שהריפוי מתרחש,  
הוא הופך להיות עדות לכוחה של אהבה עצמית.

זה ריקוד הדדי שבו אחד מטפח ותומך בשני.  
ברגע שתרגישי את עצמך בחזרה הביתה,  
חוזה עוד ועוד רגעים של מלאות ואהבה עצמית,  
תגלי שמתקבלות החלטות שמונעות מאהבתך לעצמך  
ולא מפחדייך, לא מפצעייך.

כשהבחירות שלך מבטאות אהבה אל העצמית,  
היא נוכחת, ממלאה אותך מבפנים,  
מפלסת דרך בהירה למימוש והגשמה בכל תחום בחיים,  
מאירה מערכות יחסים, משקיטה סערות  
וצובעת את תמונת החיים בצבעי ה'אפשר'.

בואי נארוג ביחד רדיד אהבה עצמית מתחדש עבורך,

שמחה לקראתך,

17