

מהדורה
לנשים

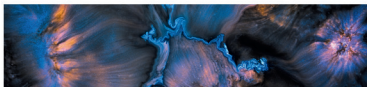
סלחתי.

סליחה... על מה ולמה?

OLAMI MENTORSHIP

שבת
מכל הסוגים

פעילויות עם קלפי שיח הנחיות למנחות



אפשרות שניה | כתיבה רפלקטיבית ושיתוף בזוגות:

המנחה תחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג יקבל 3-4 קלפים. המשתתפות תקדשנה 10-15 דקות לכתיבה אישית על הקלפים שקיבלו. לאחר מכן, כל אחת תשתף עם בת זוגה את מה שכתבה ותקיימנה דיון קצר. בסוף, המנחה תזמין כמה זוגות לשתף תובנה אחת משמעותית עם כל הקבוצה.

הנחיות למנחה:

- הדגישה את חשיבות ההקשבה ללא שיפוטיות בזוגות.
- עודדי את המשתתפות לחשוב על דרכים מעשיות ליישום התובנות בחיי היומיום.
- בסיכום הקבוצתי, הדגישי נקודות משותפות שעלו.



בכל הפעילויות, חשוב שהמנחה תדגיש את חשיבות הסליחה העצמית והלמידה לצורך צמיחה אישית. כדאי גם לסיים כל פעילות בסבב קצר של תובנות אישיות ומחשבות לעתיד.



אפשרות אחת | מעגל שיתוף והתבוננות פנימית:

המנחה תפזר את הקלפים במרכז המעגל כשפניהם כלפי מטה. כל משתתפת בתורה תבחר קלף אקראי; תקרא אותו בקול ותשתף כיצד המשפט מתקשר לחייה. היא יכולה לספר על מקרה ספציפי או תחושה כללית. לאחר השיתוף, המנחה יכולה לשאול שאלות מנחות כמו: "מה היית עושה אחרת היום?", "איך את יכולה לשנות את זה בעתיד?".

הנחיות למנחה:

- עודדי אוירה בטוחה ותומכת לשיתוף.
- הזכירי שאין תשובות נכונות או לא נכונות.
- אם משתתפת מתקשה, הציעי לה לבחור קלף אחר או לדלג.

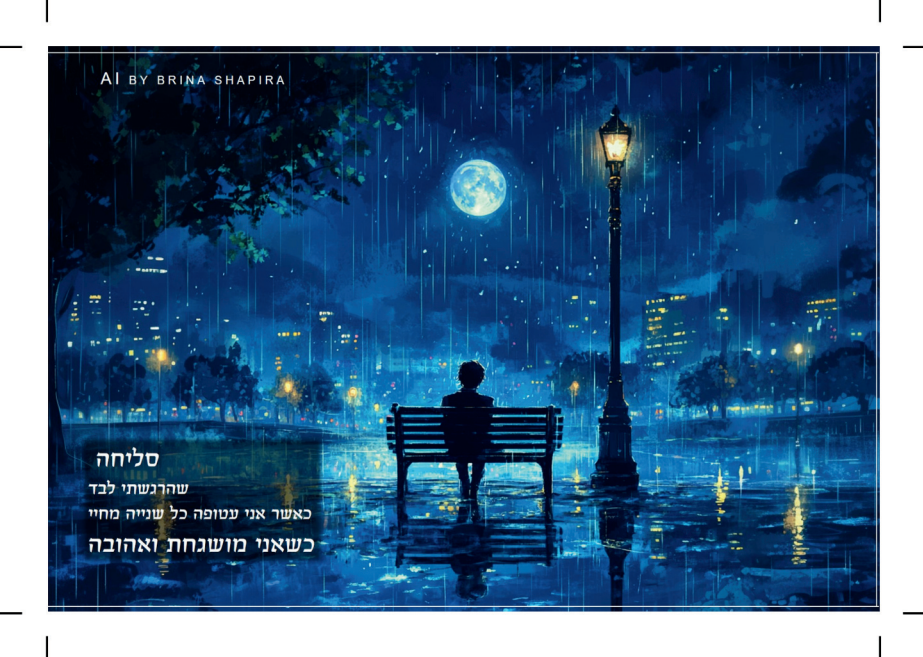
אפשרות שלישית | משחק "מה הייתי עושה אחרת":

המנחה תניח את הקלפים במרכז כשפניהם כלפי מעלה. בכל סבב, משתתפת אחת תבחר קלף ותקרא אותו. כל המשתתפות יקבלו דקה לחשוב על מקרה מחייהן שקשור לקלף ומה היו עושות אחרת. לאחר מכן, כל אחת תשתף בקצרה. המשתתפת שבחרה את הקלף ותסכם את הדברים ותבחר את התשובה שהכי התחברה אליה.

הנחיות למנחה:

- עודדי חשיבה יצירתית ופתרונות מגוונים.
- הזכירי שמטרת המשחק היא למידה הודית, לא תחרות.
- בסוף כל סבב, סכמי את התובנות המרכזיות שעלו.



A person is sitting on a wooden bench in a park at night, looking out over a city skyline across a body of water. The scene is illuminated by a full moon and city lights, with rain falling heavily. A street lamp stands to the right of the bench. The overall mood is contemplative and melancholic.

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה

שהרגשתי לבד

כאשר אני עטופה כל שנייה מחיי

כשאני מושגחת ואהובה

סליחה

שלא יצרתני כאשר יכולתי ליצור.

לא פתחתני את ארגז הכלים לבדוק מה יש שם.

AI BY BRINA SHAPIRA

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה אמא שלי.

ששכחתי את כל הלילות
שהיית ערה בגללי ובשבילי.
ששכחתי להודות לך
ולא רק על זה.

חנה בראל



סליחה

שהיו פעמים
שחשבתי שאני יודעת הכל
ולא השארתי מקום למתינות,
להתבוננות,
לענווה

AI BY BRINA SHAPIRA

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה

שהדחקתי רגשות,
צרכים אישיים, את עצמי

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה

שנסיתי להיות סופר וזמן

SUPERWOMAN

איזו שטות !

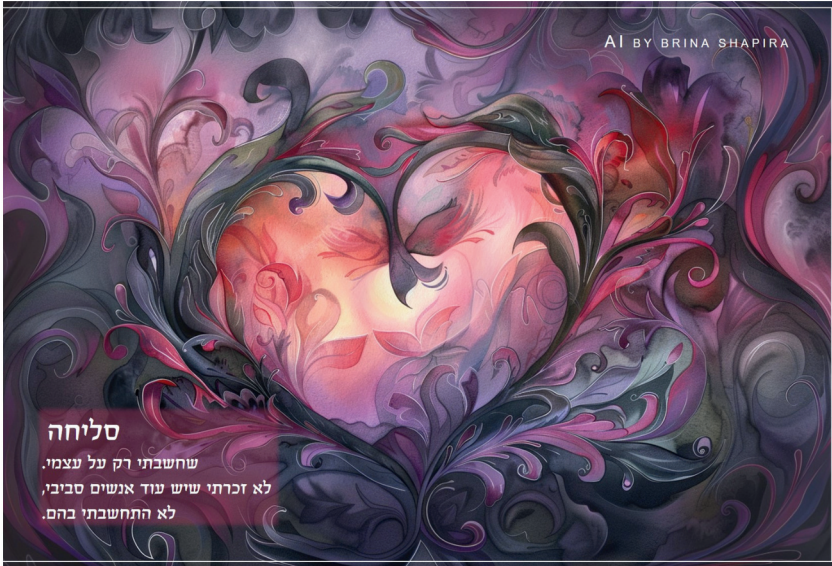


סליחה

שלא חשבתי על עצמי.
יותר נכון איבדתי את עצמי.
לא נתתי לעצמי אוויר.
ומקום.

שכחתי שאני מלכה

AI BY BRINA SHAPIRA



AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה

שחשבתי רק על עצמי.
לא זכרתי שיש עוד אנשים סביבי,
לא התחשבתי בהם.

סליחה

שהשתקתי את הקולות הפנימיים ,
שלחשו את האמת .

סליחה שלא הקשבתי ,

הדחקתי

התעלמתי

מקול הנשמה שבי



סליחה

שכעסתי על עצמי במקום
לסלוח
שדרשתי מעצמי במקום לחמול
שחשבתי שאני מלאך.
אז לא.
אני לא.
אני בסך הכל בשר ודם
שטועה . ששוכח. שמתבלבל
וזה בסדר

A woman with long blonde hair, seen from behind, stands in a field of golden autumn foliage. She wears a long, flowing yellow dress and has her arms outstretched towards a bright, hazy sky. In the background, there are rolling hills and mountains under a warm, golden light. The overall scene is peaceful and evocative of autumn.

סליחה

שהלקיתי את עצמי

שקראתי לעצמי בשמות פחות מחמיאים

שהקטנתי את עצמי

וששכחתי...

שאני צלם אלוהה ממעל

נזר הבריאה

סליחה.

שלא התייחסתי ליופי הבריאה.
שלקחתי הכל כמובן מאליו,
ששכחתי להודות על כל נשימה,
שהתרנלתי.

אז תודה

סליחה בורא עולם

שלא ראיתי אותך כל הזמן
ובכל מקום.
את העולם המופלא
את השפע והטוב.

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה מעצמי

שניסיתי להיות כמו
שרציתי להיות יותר
שחלמתי להיות הכי
ששאפתי להיות בטופ.

שכחתי

שליחות

AI BY BRINA SHAPIRA



An abstract artwork featuring several stylized faces composed of geometric shapes and vibrant colors like orange, red, green, and blue. The faces are arranged in a row, with some looking forward and others in profile. The background is a collage of similar geometric patterns and colors.

AI BY BRINA SHAPIRA

סליחה

שקטלגתי אנשים בקופסאות



סליחה

ש'מרחתי' את הזמן
ולא ידעתי להעריך את המתנה
שנקראת

חיים

AI BY BRINA SHAPIRA