



# זוגיות בשגשוג

השקט, הקירבה, השותפות, האהבה... חזרו לחיי!

## "שלושת הסודות"



### דף תרגול הסוד הראשון – "מה זה העסק שלי?"

#### הזוגיות שלנו היא העסק הכי יקר שלנו.

1. התחילו לכתוב את החזון שלכם לזוגיות שלכם.  
קחו לכם כמה דקות, נשמו נשימות עמוקות, ממש מומלץ לעצום את העיניים, ותנו לתחושות ולרגשות לעלות. דמיינו את הזוגיות הבאה שלכם.
  - איך היא נראית?
  - איך זה מרגיש ביומיום שלכם?
  - איך אתם מרגישים בתוך הזוגיות הזאת? הרגישו את הרגשות. הרגישו כמה שיותר רגשות.ממש ראו בדמיונכם, הרגישו וחוו יום בזוגיות העתידה שלכם. יום על כל הרכיבים שלו.
2. רשמו את 5 הערכים החשובים לכם ביותר בזוגיות שלכם.  
אחרי שתעשו את הרשימה, רשמו ליד כל אחד מהם, איך בדיוק הוא ייראה במציאות היומיומית שלכם?  
מה יאפיין את זה שיהיה ברור אם הערך הזה מתקיים או לא?  
פעולות ומעשים שיביעו את זה שהערך אכן מתקיים.  
מומלץ מאוד להוסיף גם כמה סימנים/פעולות/מאפיינים, שיאפשרו לכם לזהות בקלות אם הערך מתקיים או אינו מתקיים באותו רגע.
3. עשו לעצמכם רשימה של הדברים שמלהיבים אתכם בזוגיות בכלל, ובזוגיות הבאה שלכם בפרט.  
מה מרגש? משמח? מושך?  
אחרי שתסיימו את הרשימה – קחו לכם כמה דקות, הרגישו את כל אותם דברים מרתקים, והתחברו לשמחה ולכיף. הרגישו בכל גופכם את האושר שיהיה לכם בזוגיות הבאה שלכם.
4. בימים הקרובים קחו עמכם דף, ובו תרשמו: "מה חסר לי היום בשביל העסק הכי יקר שלי?  
איזה ידע חסר? באיזה תחומים? איזה כלים אני צריכה? איך אני יכולה לשווק את עצמי? ועוד ועוד.  
רשמו בדף בכל פעם שעולה בכם משהו שכזה, על מנת שלא תשכחו.

#### הקדישו עבור עצמכם את הזמן שנדרש ליישום התרגול הזה, ותראו איך חייכם משתנים, ודברים מפתיעים מתחילים לקרות לכם.

באם יש שאלות מכל סוג שהוא, או סיפורים ותגובות, אשמח מאוד לקרוא וגם לענות.  
ניתן להגיב למייל שקיבלתם עם הקישור לסוד, או לשלוח אלי לכתובת [info@LiaArad.co.il](mailto:info@LiaArad.co.il)  
/או לכתוב כתגובה בתחתית העמוד של הסוד.

שיהיה הצלחה,  
תודה רבה,  
ליאה.