

# מידה ביום מסע לחיים

אימון שבועי קצר לשבע תנועות הנפש - מתוך מסע ל.ב. נתיב

שאלה אחת ביום.

מידה אחת בנפש.

צעד אחד במסע.

## פתח דבר

יש ימים שבהם לא צריך עוד השראה. צריך שאלה אחת נכונה.

בכל שבוע אנחנו עוברים דרך שבע תנועות נפש בסיסיות, על בסיס שבע המידות התחתונות של עץ הספירות: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות. כל יום פוגש מידה אחרת, וכל מידה מזמינה אותך לבדוק מקום אחר בתוכך. המחברת הזו אינה נועדה למדוד אותך, לשפוט אותך או להגיד לך מי אתה. היא נועדה לעזור לך לעצור רגע, להקשיב למה שזז בך, ולבחור צעד קטן אחד מתוך אחריות.

אתה כבר במסע. השאלה היא איך אתה בוחר ללכת בו.



## איך עובדים עם המחברת

מבנה: שבעה ימים, שבע מידות, ארבעה שבועות. סך הכל 28 שאלות ועוד ארבעה סיכומי שבוע.

### סדר היום:

בבוקר, קוראים את משפט הכוונה של המידה ואת שאלת היום.

במשך היום, נותנים לשאלה ללכת איתך.

בערב, עוצרים לשתי דקות ועונים בכנות.

בסוף השבוע, עונים על שלוש שאלות סיכום קצרות.

### סדר השבועות:

השאלות מסודרות מהבסיסי לחד יותר. אם השבוע הראשון מרגיש קל, זה תקין - השבועות הבאים יעמיקו.

### אם איחרת יום:

אל תנסה להשלים. המשך מהיום הנוכחי. המחברת אינה תחרות.

### אם שאלה מציפה:

השאלות עשויות להציף תוכן עמוק. אם יום מסוים מציף מדי, דלג עליו. אין צורך לעדכן את הסדר.

לא צריך תשובה יפה. צריך תשובה אמיתית.

## מפת השבוע

כל יום בשבוע משויך למידה אחת. שבוע שלם הוא מעבר דרך כל שבע התנועות.

**יום ראשון:** חסד - תנועת נתינה

**יום שני:** גבורה - תנועת גבול

**יום שלישי:** תפארת - תנועת איזון

**יום רביעי:** נצח - תנועת התמדה

**יום חמישי:** הוד - תנועת קבלה

**יום שישי:** יסוד - תנועת חיבור

**שבת:** מלכות - תנועת הופעה



## יום ראשון

### חסד

תנועת נתינה, פתיחה וזרימה החוצה

משפט כוונה

חסד הוא המקום שבו משהו בי זורם החוצה. לא רק מה אני נותן, אלא מאיפה הנתינה באה. השבוע איני בודק אם הייתי נדיב מספיק. אני בודק מתי הזרימה שלי הייתה חופשית, ומתי היא נכפתה עליי מבפנים.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

איפה היום נתתי מתוך בחירה, ולא מתוך צורך שיאהבו אותי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה היום עצרתי נתינה מתוך פחד, ולא מתוך גבול נכון?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איפה היום נתתי יותר מדי, ובפועל ברחתי מגבול שלי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

מי שילם את המחיר של הנתינה שלי השבוע - אני, או הסביבה?

מקום לכתיבה:

## יום שני

### גבורה

תנועת גבול, צורה, הבחנה והחלטה

### משפט כוונה

גבורה היא הצורה. הגבול שמגדיר מי אני ומי איני. השבוע איני בודק אם הייתי חזק או רך. אני בודק היכן ידעתי מה הנכון - והאם הייתי לי האומץ להחליט.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

איפה היום היה צריך גבול ברור, ואני טשטשתי אותו?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה אמרתי לא בלי להעניש ובלי להסביר יותר מדי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איפה אמרתי כן, כשהתנועה הנכונה הייתה לא?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

איזה פחד היום התחפש אצלי לרחמים?

מקום לכתיבה:

## יום שלישי

### תפארת

תנועת איזון, אמת, יופי ורחמים

### משפט כוונה

תפארת היא הקו האמצעי. לא פשרה בין שני הקצוות, אלא מקום שלישי שמחזיק את שניהם. השבוע איני בודק אם הייתי מאוזן. אני בודק אם הייתה לי האמת והרחמים יחד, או שבחרתי באחד מהם כתחפושת לבריחה מהשני.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

איפה היום הצלחתי להחזיק שני צדדים בלי לברוח לקצה?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה אמרתי אמת בצורה שלא שברה את האדם שמולי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איפה ניסיתי להיראות מאוזן, אבל בפנים פשוט נמנעתי מבחירה?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

מה היום עשיתי שהיה בו גם אמת וגם יופי בו זמנית?

מקום לכתיבה:

## יום רביעי

### נצח

תנועת התמדה, המשכיות ודרך

### משפט כוונה

נצח הוא מה שאני נושא לאורך זמן גם בלי הוכחה שזה עובד. השבוע איני בודק אם הספקתי. אני בודק על מה לא ויתרתי, ולמה.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

איזה דבר קטן המשכתי היום למרות שלא ראיתי תוצאה?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה כמעט ויתרתי על הדרך שלי כי לא קיבלתי אישור מבחוץ?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איזו התמדה שלי כבר אינה נאמנות לעצמי אלא עקשנות?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

איזה קול בתוכי נשא היום משהו לעולם, גם אם אף אחד לא ראה אותו?

מקום לכתיבה:

## יום חמישי

### הוד

תנועת קבלה, הודיה, ענווה ושחרור שליטה

### משפט כוונה

הוד הוא היכולת להפסיק להילחם במה שכבר קיים. הקבלה שאינה ויתור, אלא ראיית מה שיש. השבוע איני בודק אם הייתי חיובי. אני בודק היכן הצלחתי באמת להניח את המאבק - ולקבל.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

מה היום קיבלתי בלי לנסות מיד לתקן?

מקום לכתיבה:

---

#### שבוע 2

איפה הודיתי באמת, ולא רק כדי להישמע חיובי?

מקום לכתיבה:

---

#### שבוע 3

איפה נלחמתי במציאות שכבר ביקשה ממני להרפות?

מקום לכתיבה:

---

#### שבוע 4

על מה הצלחתי לומר היום, באמת ובלי בושה, אינני יודע?

מקום לכתיבה:

---

## יום שישי

### יסוד

תנועת חיבור, ברית, העברה ויושרה בין פנים לחוץ

### משפט כוונה

יסוד הוא הצינור. מה שעובר דרכי אל העולם, ומה שאני מעלה ממנו בחזרה. השבוע איני בודק אם עמדתי במילה. אני בודק האם הייתי כלי נקי - בין הכוונה למעשה, בין אדם לאדם, בין מה שאני יודע למה שאני אומר.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

מה עבר דרכי היום אל העולם, והאם שמרתי עליו נקי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה היה פער בין מה שידעתי, מה שאמרתי ומה שעשיתי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איפה היום סגרתי צינור שהיה אמור לחבר - בין לב לדיבור, בין כוונה למעשה, בין אדם לאדם?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

איזה כוח חיים בי ביקש היום ביטוי, והאם השתמשתי בו לבריאה או לבריוחה?

מקום לכתיבה:

## יום שבת

### מלכות

תנועת הופעה, נוכחות וגילוי במציאות

### משפט כוונה

מלכות היא ההופעה במציאות. לא איך הרגשתי, אלא מה התגלה בפועל. השבוע איני בודק אם הייתי אותנטי. אני בודק מה הופיע בחיי השבוע - וזה אומר לי איפה אני באמת עומד.

### השאלות לארבעת השבועות

#### שבוע 1

מה הופיע השבוע במציאות שלי שמראה לי איפה אני באמת עומד?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 2

איפה הקטנתי את עצמי במקום לאפשר לחיים להתגלות דרכי?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 3

איזה חיסרון הרגשתי השבוע, ואיך הוא יכול להיות שער ולא רק פצע?

מקום לכתיבה:

#### שבוע 4

באיזה מקום שנראה לי נמוך השבוע - מצאתי דווקא משהו אמיתי שחיפשתי?

מקום לכתיבה:

## סיכום שבועי

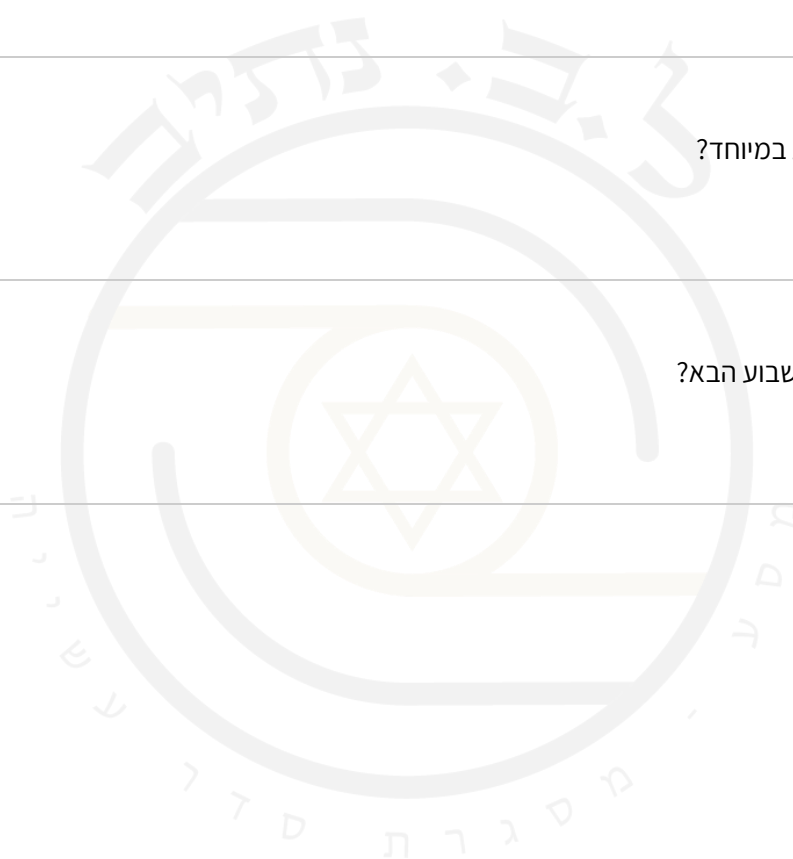
בסוף כל שבוע, עוצרים לשלוש שאלות בלבד. לא כדי לסגור את הכול, אלא כדי לראות מה התגלה.

### סיכום שבוע 1

מה ראיתי השבוע על עצמי?

איזו מידה הייתה מאתגרת במיוחד?

איזה צעד קטן אני לוקח לשבוע הבא?



## סיכום שבוע 2

מה ראיתי השבוע על עצמי?

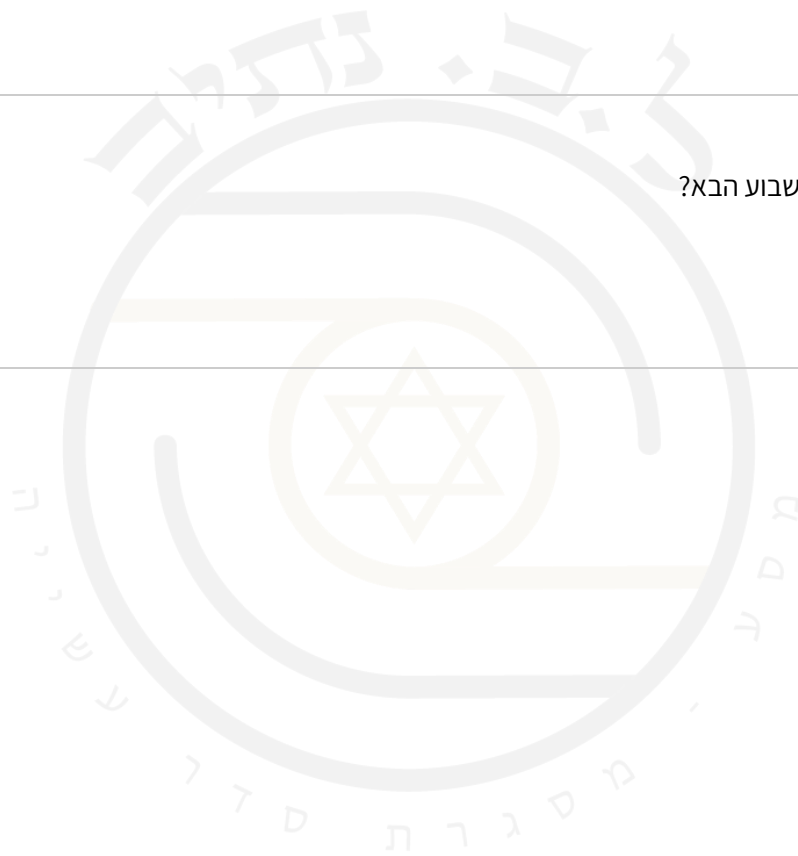
---

איזו מידה הייתה מאתגרת במיוחד?

---

איזה צעד קטן אני לוקח לשבוע הבא?

---



### סיכום שבוע 3

מה ראיתי השבוע על עצמי?

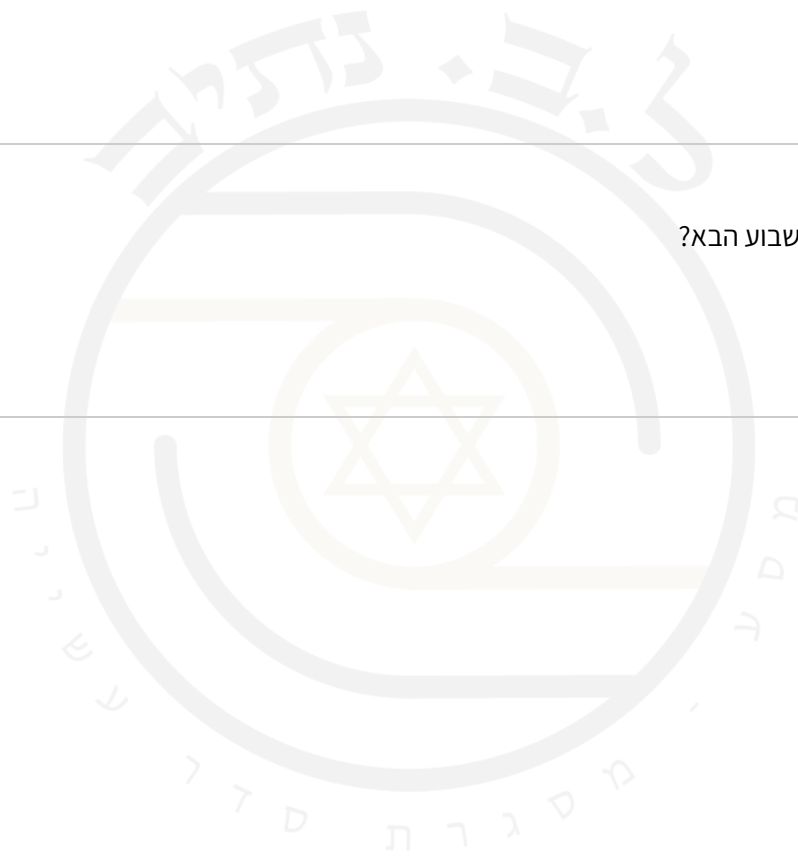
---

איזו מידה הייתה מאתגרת במיוחד?

---

איזה צעד קטן אני לוקח לשבוע הבא?

---



## סיכום שבוע 4

מה ראיתי השבוע על עצמי?

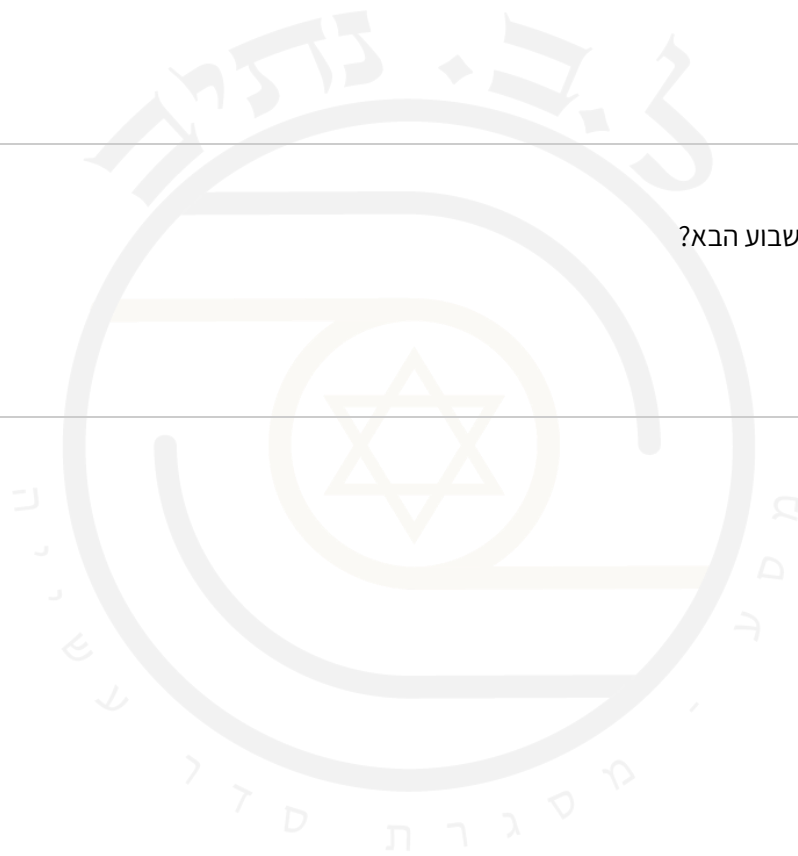
---

איזו מידה הייתה מאתגרת במיוחד?

---

איזה צעד קטן אני לוקח לשבוע הבא?

---



## מה הלאה

אם המסע הזה דיבר אליך, יש שלוש דרכים להמשיך.

### ראשונה - להמשיך לבד

המחברת הזו מתאימה למחזורים חוזרים. אחרי ארבעה שבועות, אפשר להתחיל מחדש. השאלות נשארות, אבל אתה כבר אדם אחר. הספירלה אינה חוזרת לאותה נקודה, היא עולה.

### שנייה - להצטרף לרשימת התפוצה

ההצטרפות לרשימת התפוצה ב-LBnativ.com מבטיחה שתקבל את החומרים הבאים של מסע ל.ב. נתיב במועדם – מחברות למועדי השנה, חוברות עומק על כל מידה בנפרד, וריילים ופוסטים שמלווים את הפרקטיקה היומית.

### שלישית - ליווי אישי

לפעמים בתוך המסע הכיוון מיטשטש. זה לא אומר שנכשלת. זה אומר שאתה נמצא בנקודה שבה כדאי לעצור, להסתכל על המפה, ולשאול שאלה מדויקת יותר.

יש שתי דרכים לקבל ליווי:

### פגישת כיוון חד פעמית

פגישה אחת של שעה וחצי, שמטרתה לעצור, להתבונן במפה האישית שלך, לזהות איפה הכיוון היטשטש, ולצאת עם צעד ברור להמשך. מתאימה למי שמרגיש תקוע סביב שאלה אחת או דפוס חוזר.

### מסע ליווי מלא

תהליך אישי הכולל אינטייק ושמונה מפגשים. מטרתו אינה לתת תשובות מוכנות, אלא לבנות יחד מפה, לזהות את השכבה שבה נדרש חיזוק, להבין איזה כוח מבקש איזון, ולתרגם את זה לצעדים מעשיים בחיים.

### פרטי קשר:

מייל: [m.levnativ@gmail.com](mailto:m.levnativ@gmail.com)

## גילוי נאות

המחברת הזו היא כלי להתבוננות אישית ולעבודת מידות. היא אינה טיפול נפשי, אינה אבחון ואינה תחליף לפנייה לאיש מקצוע.

אם השאלות מציפות כאב עמוק, מצוקה מתמשכת או תחושה שאינך יכול לשאת לבד, חשוב לפנות לאיש מקצוע מוסמך - פסיכולוג, פסיכיאטר או עובד סוציאלי קליני.

הליווי במסע ל.ב. נתיב אינו טיפול נפשי ואינו מחליף פסיכותרפיה, ייעוץ רפואי או טיפול פסיכיאטרי. אם במהלך הדרך עולים כאב עמוק, מצוקה משמעותית, טראומה, דיכאון, חרדה חריפה או כל מצב שמצריך טיפול מקצועי, ההמלצה תהיה לפנות לאיש מקצוע מוסמך.

