


אחלום 

אפאנין 

אתכן 

אחאוד 



אויילם 

אפאליים 

מחברת 'הדרך שלי' מלמדת לתכנן נכון את הזמן ולבצע משימות באופן אפקטיבי בשילוב תרגילים ואתגרים להתפתחות אישית על מנת להגיע אל המטרות, יעדים וחלומות כדי לסלול את הדרך לשנה משמעותית ומלאת סיפוק.

המחברת הזאת היא בשבילכם, למענכם, אתם יכולים לבחור שהיא תלווה אתכם לאורך חייכם או שהיא תלווה ותכיל את השנה הנוכחית, בכל אשר תבחרו, נצלו אותה ורשמו את כל העולה על דעתכם – רעיונות, חלומות שתמצאו להגשים, תובנות לגבי החיים, תחום חדש שתמצאו ללמוד וכו'

מזמינה אתכם לפנות אליי במהלך השימוש במחברת ולאחריה להתייעצות ושאלות ותיאום פגישה

הלום בוקעי הרצל 0547496961  
יזמת, מרצה, ומאמנת מנטאלית לחיים עם סיפוק ומשמעות  
לעוד השראה:   yahalom bukai  
myroadnotebook@gmail.com



'דרך היהלום' היא הדרך בה בחרתי לחיות את חיי לאחר שהוריי נפטרו. בגיל צעיר בהיותי בת 26, עדיין ילדה. הוריי היוו עבורי עוגן משמעותי ובוים בהיר אחד מצאתי את עצמי לבד.

במשך שנתיים הייתי מאוכזבת מהחיים – הייתי כעוסה, עצובה, שנאתי את החיים, ייחלתי שלא אקום בבוקר, לא הצלחתי לחייך והייתי מנוכרת וחסרת סבלנות לאחיותיי שהיו קרובות אליי מאוד. אומנם הייתה לי סביבה עוטפת – בן זוג מכיל, חברים אוהבים, אחיות קרובות, אך בכל זאת הרגשתי בודדה.

בשלב מסוים הבנתי שאני צעירה וכל החיים לפניי! החלטתי שאני רוצה להיות שמחה. ממצב שבו יכולתי להתרכז בחושך ובמריחות וליפול קורבן לעצב, בחרתי ליצור את הדרך שלי לאהבת החיים שכוללת הכרה בטוב שבחיינו, תכנון זמן נכון, התנהלות כלכלית נכונה, הגשמת יעדים, למידה, שיפור עצמי וצבירת חוויות טובות.

## מתוך ההבנה כשטוב לי, טוב לסביבה שלי

היום אני חייה בדרך שאני בוחרת וכאשר המציאות חושפת אותי לאירועים ולסיטואציות שונים אני בוחרת להסתכל על חצי הכוס המלאה ולחשוב איך אני מזקקת את היתרונות, מחליטה מה אני מרוויחה מהם ואיך אני ממשיכה לפעול בהתאם.

שאלו אותי הרבה פעמים – מאיפה יש לך זמן? איך את מספיקה? ותשובתי היא – תכנון נכון של זמן וכסף, הצבת יעדים ברי השגה ותכנון נכון של הוצאתם לפועל, קבלת החלטות מהירה ונכונה (דורש תרגול) והחלטה על מה לוותר, ולהיות שלמה עם ההחלטה, מאפשרים לי להכניס לחיי את מה שאני רוצה. אגב, קבלת עזרה חיצונית בתשלום, במידת האפשר, היא מבורכת.

אובדן הוריי שנפטרו בגיל צעיר גרם לי להבין שהחיים קצרים ואין אנו יודעים מתי הם ייגמרו, ולכן צריך לנצל את הזמן – להחליט, לבחור, לעשות, לחוות, להגשים חלומות – קטנים וגדולים, לאהוב ולהיות נאהב. היה לי חשוב להעביר הלאה את הגישה שלי לחיים ובשאיפה שאנשים יצמחו מהלב ולא מתוך משבר ולכן היום אני מרצה את #הרצאת\_דרך\_היהלום ויצרתי מחברת אישית להגשמת יעדים עם תרגילי התפתחות כדי שבכל זמן ניתן להסתכל, להיזכר, להשלים יעדים שטרם השגת, לראות את קצב ההתקדמות בחיים ולשנות בהתאם לקראת השנים הבאות.

אושר הינו רגש שצריך לתחזק. אם בכל יום נזכיר תודה על הדברים הטובים בחיים ונשים לב לפחות למשהו אחד טוב שקרה, נבין לאורך זמן מה עושה לך טוב ונדאג לשמר אותו בחיים. מחברת זו מזמינה אותך ליצור את הדרך שלך לשנה משמעותית, מספקת ואופטימית בעזרת תכנון, למידה, יישום והשגת יעדים.

המחברת אינה מחליפה תהליך של אימון אישי להעצמה והתפתחות אישית אך כן מסייעת בהתקדמות למטרות ומייצרת בכל אחד מאיתנו תהליך של התפתחות אישית וחשיבה על החיים.

יהלום בוקעי הרצל 0547496961

יזמת, מרצה, ומאמנת מנטאלית לחיים עם סיפוק ומשמעות

לעוד השראה: yahalom bukai

myroadnotebook@gmail.com

## עשרת הדיברות לשנה משמעותית:

1. תגדירו בכל שנה יעדים ברי השגה, תאמינו שאפשר ובהתאם תלמדו ותכננו משימות, תלמדו, תקבעו להן 'זמן ביצוע' בלוי"ז השבועי כך תוכלו להגשים חלומות קטנים וגדולים
2. הקיפו את עצמכם באנשים וסביבה שגורמת לכם להרגיש טוב וצמצמו פעילות ברשתות החברתיות עם קבוצות/ אנשים המעכירים את האווירה ואת מצב הרוח.
3. האזינו למוזיקה אהובה במיוחד בימים מאתגרים – זה ירומם את מצב הרוח.
4. העשירו את עצמכם בידע, תחביבים ובכל פעילות שגורמת להרגשה טובה. נסו להיפתח ולחקור נושאים חדשים, אולי תגלו תחומי עניין חדשים...
5. התנדבו, בכל מקום שבו שתבחרו להתנדב ישמחו מאוד לעזרה ותקבלו סיפוק ענק.
6. אל תוותרו ואל תתיאשו – אם יש לכם משימה שאתם מאמינים בה, תשקיעו בה, ולאורך זמן תיווכחו לדעת שדברים מתחילים לקרות.
7. היו נחמדים והימנעו משיפוטיות ורכילות אשר רק מעכירים את היחסים ואת האווירה.
8. בקשו עזרה בכל עת כשצריך – ממשפחה, מחברים, עזרה מקצועית וכו'.
9. שימו לב לזמן שבו יש צורך לפסק זמן – לנשום, לנוח, לנפוש ולחשב את המסלול ולהתחיל מחדש.
10. בכל שלב בשנה, תשאלו את עצמכם, מה אני מאחלת/ת לעצמי בשנה הקרובה? רשמו במחברת, בפתק, תלו על המקרר/ לוח ותסתכלו על זה מידי יום, זה ייתן לכם את המרץ להגשמת המטרות, יעדים והחלומות

## עכשיו בואו נצא לדרך...

מידת שביעות רצוני מחיי:



מה אני מאחלת/ת לעצמי בשנה הקרובה?:

---

---

---

## יהלום בוקעי הרצל

נשואה לזיו ואימא למטר ותבל

בעלת תואר שני במנהל עסקים ומשאבי אנוש ומוסמכת אימון אישי למאמנים  
יזמת ויוצרת, מנהלת פרויקטים ומשאבי אנוש, מאמנת אישית, מרצה ומנחת קבוצות  
בוגרת תוכנית מנדל למנהיגות חינוכית צבאית לשנת 2020, בוגרת המכון למנהיגות בישראל ותוכנית  
Prowoman (קידום נשים במשק הישראלי).

אוהבת לטייל, ללמוד ולהעשיר את הידע, לרוץ, להנות ממופעי תרבות.  
מתעניינת רבות בסביבה וקיימות, שמה דגש בחייה על ערכי קיימות וצמצום פסולת לשמירה על כדור  
הארץ, קבלת האחר ממך, חברות טובה ועזרה הדדית.

מוזמנים לשלוח לי במייל אם אהבתם את המחברת ולפנות לתהליך של אימון אישי מלא/ ממוקד  
ולהזמנת #הרצאת\_דרך\_היהלום / #כדור\_מפלסטיק

### מאחלת לכם לקום כל בוקר עם חיוך ואנרגיות

יהלום בוקעי הרצל 0547496961

יזמת, מרצה, ומאמנת מנטאלית לחיים עם סיפוק ומשמעות

myroadnotebook@gmail.com

**\*אימון אישי מסייע לצאת מאזור הנוחות כדי לעזור למתאמן ליצור את החיים אליו הוא שואף  
במסגרת תהליך האימון אני עוזרת למתאמן לקפוץ אל השינוי אליו הוא מייחל**

לעוד השראה מוזמנים לעקוב: yahalom bukai 