

15/7/10

מכתב סיכום

בזכות הדרך שלי עם חגי שלו חיזקתי את היכולות הפרקטיות שלי .

חגי עזר לי ליצור את החיבור האמיתי בין רוחניות למעשיות- אותו חיבור שעד היום חשתי שהוא חסר לי.

מתוך מאגר בלתי נדלה של מורים ומאמרים הוא דג את המדויקים ביותר לי ולדרך שלי, וכך יצרנו תיקיה עשירה של חומרי קריאה ושמיעה אליהם אני חוזרת מתי שאני רוצה.

במהלך הזמן שעבדנו יחד הבאתי אל המציאות חלק מהחלומות שלי –

פתחתי באופן עצמאי סדנאות משחק ונכנסתי לתהליך חזרות על מופע שלי – שניהם חיכו להתממש כבר שנים רבות.

למדתי לא להתעכב על מה שלא עובד, לשחרר, להמשיך קדימה.

גיליתי את ההתניות הרבות שסיגלתי לעצמי, ראיתי באמת כמה הן מעכבות אותי והצלחתי למצוא את הדרך לפרק אותן ולבנות אמונות אחרות במקומן – כאלו שמחזקות אותי, שעוזרות לי לבנות ולא להרוס.

את תוצאות התהליך אני מגלה כל יום מחדש

חיזקתי את הביטחון העצמי שלי

אני מרשה לעצמי לקחת סיכונים

אני מעזה יותר

אני יוצרת קשרים

אני מאמינה ביכולות שלי להגשים את עצמי

אני חווה הרבה פחות לחץ בחיי היומיום

השמחה שלי אמיתית יותר ונובעת מבפנים (בלי קשר לחיצוני)

שילוב של בניית חזון אמיתי ומרגש עם תוכנית יעדים פרקטית משמש אותי כל הזמן ומנתב את צעדיו קדימה, כך שאם עולים ספקות יש לי תמיד לאן לחזור- אני לא תלושה !

התוכנית שחגי בונה עם המתאמן, 12 מפגשים לתקופה של כחצי שנה, בעיניי, היא מצוינת, מכיוון שאז לא נוצרת תלות במאמן - אמנם יש ליווי אישי, שנותן גב חזק, אבל הכוח שלי נשאר בידיים שלי והתוצאות בשטח קשורות ישירות לאחריות אישית שאני לוקחת על ההגשמה שלי.

חגי הוא איש יקר , שלוקח את העבודה שלו ברצינות מחויכת – וזהו שילוב מנצח !!!

תודה על הכל

עידית נוידרפר

שחקנית, יוצרת, מנחת סדנאות ומפגשים אישיים

ldit.new@gmail.com