



Meet חברים

לאמן את שריר החיבורים

המודל הוא פיתוח של דקלה גולדשטיין מלמוד,
וכל הזכויות עליו שמורות לחברים של דקלה,
מוזמנים לשתף עם חברות וחברים,
פרגון לבבי ישמח את לבבי!



דקלה גולדשטיין מלמוד
אמא לשלושה מהממים,
וטוטו אחת. אשת שיווק ומיתוג
שמתאהבת ממש מהר באנשים.
גרה כל החיים באזור,
בבית סבתא מלא סדקים
ועצי פרי באמצע הגינה.
אוהבת שש-בש, פילאטיס ולרקוד.
ומשתדלת לעשות כל יום
משהו אחד, בפעם הראשונה.





בשמונה השנים האחרונות,
המקצוע והשליחות שלי הם
לחבר בין אנשים שלא מכירים,
סביב שולחן האוכל,
בארץ ובעולם.





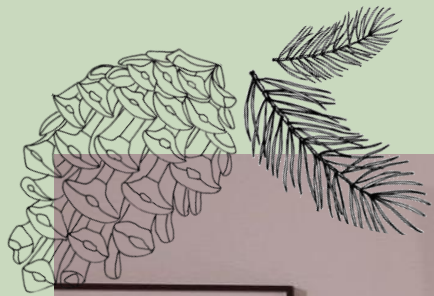
חיברתי אלפי אנשים שלא מכירים
סביב שולחן האוכל,
ערכתי מעל 100 ארוחות
ואירועי חיבורים,
**מאות עמותות קיבלו במה
לחיבורים משמעותיים**





**מסיפור ההשראה פיתחתי מודלים
למיומנות ואני מלמדת
איך לאמן את שריר החיבורים**



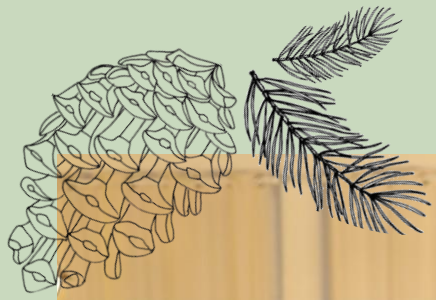


הון חברתי הם כל מעגלי החברים שלך
וכל מעגלי החברים של החברים שלך.

העוצמה שלו נמדדת בכמות הקשרים,
איכות הקשרים, ועד כמה את משתמשת בהם.

ההון החברתי מנבא הצלחה, בריאות
תוחלת ואיכות חיים
ואפילו את מידת האושר שלנו...

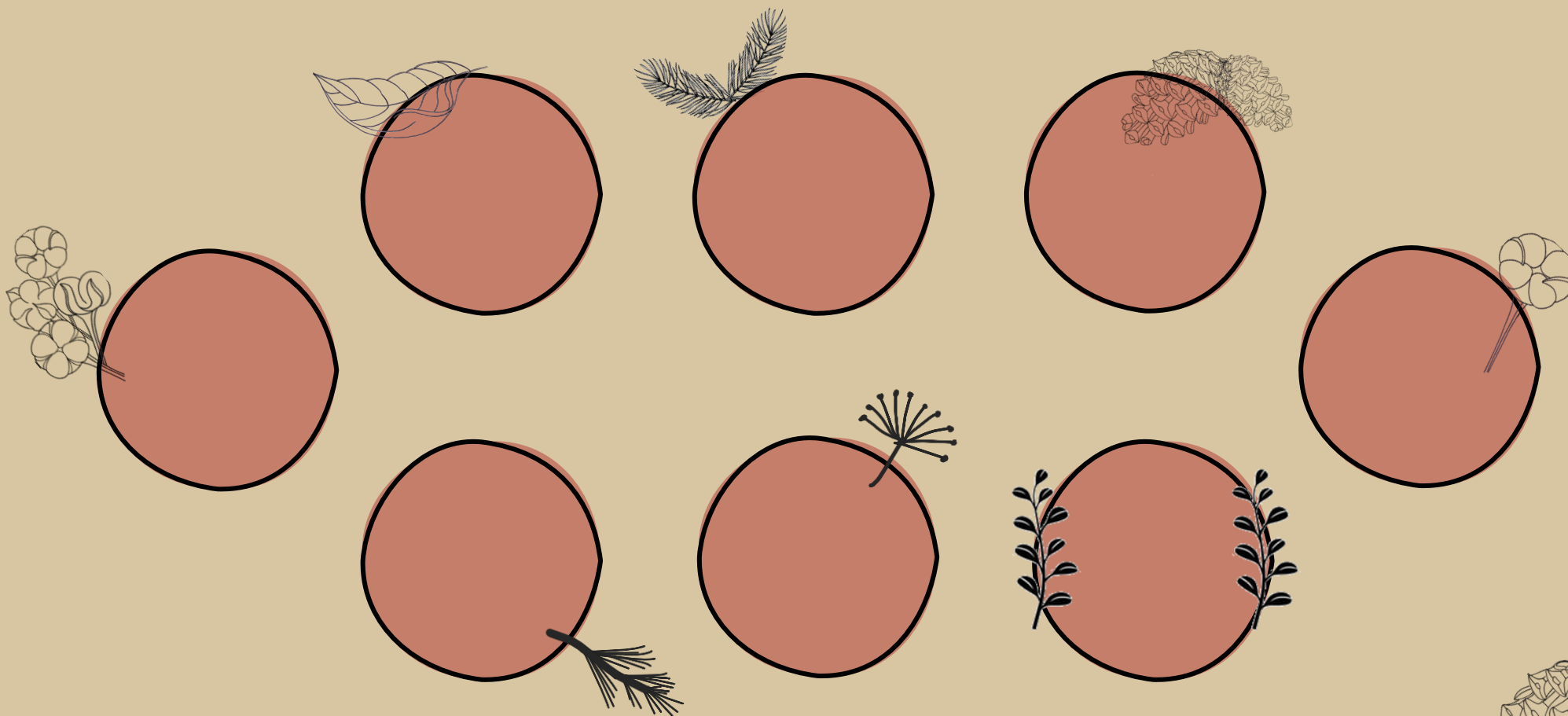




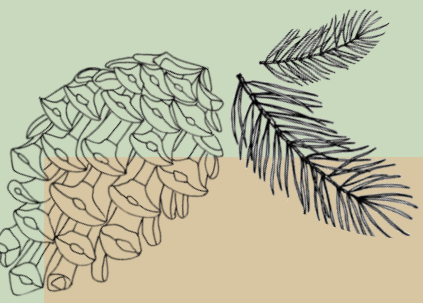
**יש חשיבות רבה
לא רק להישגים שלנו
אלא למערכות היחסים
שיצרנו בדרך לשם**



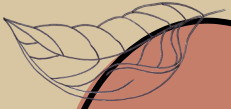
מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



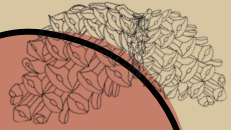
הקונקטורית



הנושמת



העושה פו
בכנפיים



האחות הגדולה



הזכוכית
מגדלת



השווה



המנטורית



המשרישה



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

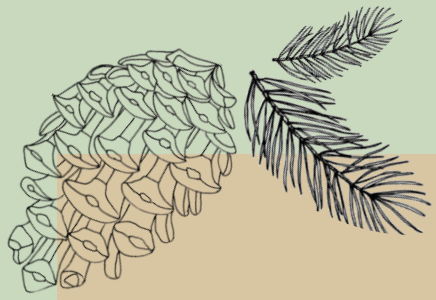
זו החברה שדואגת לך.
שבואי, בינינו, זה כבר לא מעט.

יודעת מה קורה בחיים שלך,
מתעניינת ומוודאה שאת בטוב.
לא משנה עם מי רבת,
היא תמיד-תמיד תהיה לטובתך.
ואז תגיד את האמת,
שלאף אחת אחרת אין אומץ לומר לך.

את יכולה לבכות אצלה,
לקלל, להתעצבן, ולהיות קצת מפגרת.
והיא עדיין תחשוב
שאת הכי נהדרת.

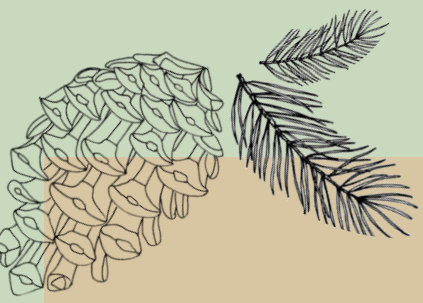


**האחות
הגדולה**



מי יושבת

סביב שולחן החיבורים שלך?



זו החברה שעפה איתך.
את יכולה לחלום איתה
את החלומות הכי מוגזמים שלך.
מושיטה לך את המשקפת
להסתכל קדימה אל האופק
ולראות איפה תהיי כשתהיי גדולה.

זו החברה שתומכת בך ואומרת לך
לכי על זה. את יכולה.
היא מרימה לך ומרימה אותך,
באנרגיות ובשמחת החיים שלה.

היא תמיד תסמן לך לעוף רחוק
ואף פעם, אבל אף פעם,
לא תחשוב שאת עפה על עצמך.



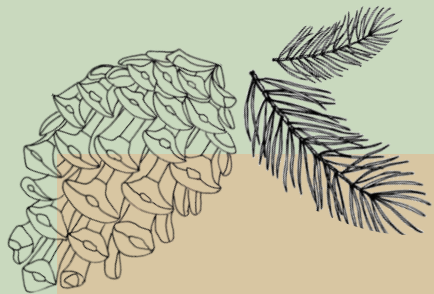
מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

זו החברה שעוזרת לך לעצור.
היא דואגת לנשימות שבין החיים שלך.

דואגת שתאכלי במסעדה טובה, שתעשי
איזה סשן מדיטציה, שתראי איזו תערוכה.

היא זו שתזכיר לך לא לעבוד כל כך קשה
ותזמין אותך לדרינק ספונטני בסוף של
שבוע עמוס.

זו חברה שאיתה את יכולה
לנשום עמוק,
ולהיזכר בך.



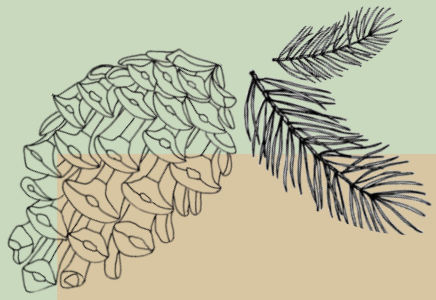
מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

זו החברה שמכירה את כולם.
את יכולה לשאול אותה
על כל קונקשן שאת צריכה.

אנשי מקצוע זה המקצוע שלה והיא זוכרת
מי עושה מה ואיפה הוא עובד.

תמיד כשתשאלי אותה, "תגידי יש לך
מישהו ש..." היא תשלוף שם.

היא תכיר לך אנשים מעניינים, ותציע לך
להיפגש לקפה עם חברה אחרת שלה.
תמיד תגידי לה כן לכל חיבור.

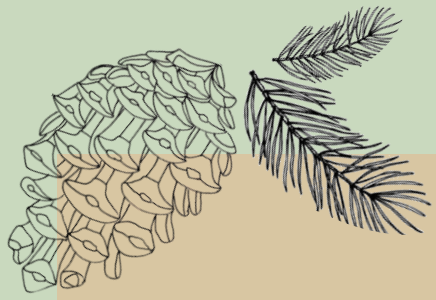


מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

זו חברה שהיא אמא אדמה.
מזכירה לך מאיפה באת.
מה הערכים שלך. השורשים שלך.

אליה את באה אליה לעשות סדר כשאת
מרגישה שהלכת קצת לאיבוד ביער.
היא יודעת להזיז את הדובים ולגרום להכל
להיראות בהיר. יודעת להראות לך את שביל
האבנים הצהובות ואת הדרך הביתה.

באופן הפשוט בו היא עוזרת לך לנתח
מצבים, את מבינה שאולי לא הכל מורכב
בחיים. אפשר גם קל.



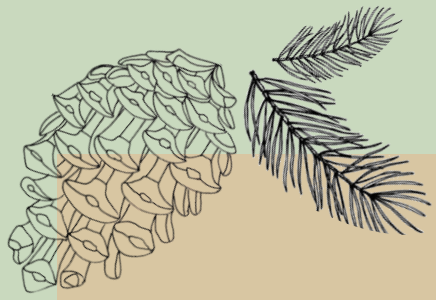
מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

זו החברה שגילתה אותך,
לפני שאת גילית את עצמך.

שראתה את חוזקותיך, עוצמתך
וכמה את שווה.

זו החברה שדחפה, אמרה לך שאת יכולה,
הניעה אותך לזוז, פתחה לך דלת וגם חלון.
ואת אסירת תודה לה על זה, לתמיד.
זו החברה שלא תמיד האמנת לה כשהיא
ראתה בך דברים.

ואיכשהו, עדיין מתבוננת בך בעיניים
הטובות האלה שלה, גם כשאת כבר גדולה.



מי יושבת

סביב שולחן החיבורים שלך?

זו החברה שיכולה להזדהות
עם כל מה שאת עוברת.

יש לכן אותם אתגרים, אותם קשיים, אתן
עוברות את הנקודות במסלול הזה שנקרא
חיים, פחות או יותר ביחד.

אתן מתעצבנות מאותם לקוחות, חוששות
מאותן קפיצות גדילה, מתלבטות באותם
צמתים, ומתייעצות אם לקחת את התפקיד
הבא. היא כנה ופתוחה ומשתפת.

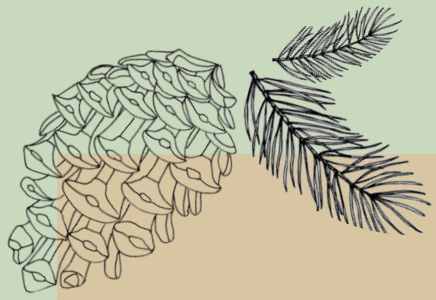
ורק בשביל להסתכל לה בעיניים
ולדעת שהיא מבינה בדיוק-בדיוק
מה את עוברת,
החברות איתה שווה ממש.



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

זו החברה שאת מגדלת.
זו שראית בה כמה היא נהדרת לפני שהיא
הבינה בעצמה. שמסתכלת עליך בעיניים
בורקות מהערצה ואת מסמיקה.

בזכותה את מבינה, כמה את יודעת וכמה
זה מספק, להעביר את זה הלאה.
את עוקבת אחרי ההתפתחות והצמיחה
שלה גאה ומתרגשת.
ובזכות זכוכית המגדלת שלך, את גורמת
לה להרגיש גדולה מהחיים.
היא תוקיר לך תודה על מה שאת
בשבילה, ותגדל להיות זכוכית מגדלת
גם בשביל אחרת.



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?

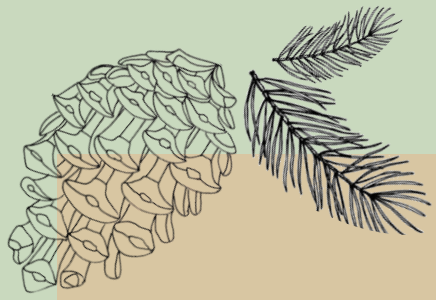
האחות הגדולה

1. חשבי על רגע בו מישהי שיקפה לך
אמת קשה, ומה זה גרם לך לעשות?
2. איך את מרגישה כשאת מקבלת
ביקורת כנה ממישהי שאת סומכת
עליה?
3. מתי נדרשת לומר אמת קשה
למישהי שחשובה לך, ואיך עשית
את זה?

מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



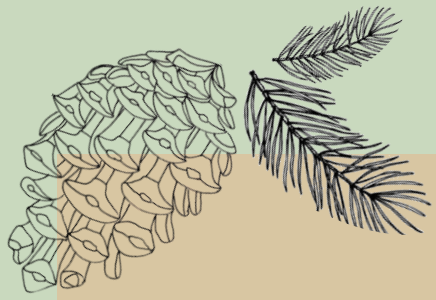
1. מי בחיך עודד אותך לקפוץ למים
למרות החששות שלך?
2. איזה רגע בחיך גרם לך להבין שאת
יותר חזקה ממה שחשבת?
3. בפני איזה צעד משמעותי את ניצבת,
ומי יכולה להיות "העושה פו
בכנפיים" שלך?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



1. מתי הרגשת שמישהי עזרה לך
למצוא איזון ורוגע בתוך תקופה
עמוסה?
2. איזה הרגל קטן את יכולה לאמץ כדי
לדאוג יותר ל- well-being שלך?
3. איך את מזהה שמישהי סביבך זקוקה
לתשומת לב לרווחתה האישית?



מי יושבת

סביב שולחן החיבורים שלך?



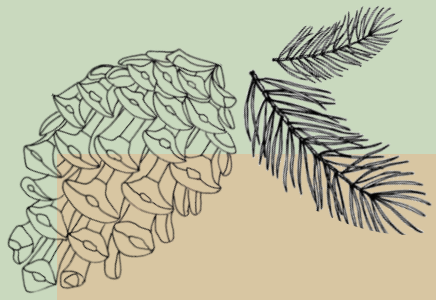
1. אם היית יכולה לחבר בין שני אנשים מהחיים שלך שעדיין לא מכירים - במי היית בוחרת ולמה?
2. איך חיבור שמישהי עשתה עבורך השפיע על הקריירה או החיים האישיים שלך?
3. אם היית יכולה לפגוש כל אדם בעולם בזכות חיבור של הקונקטורית שלך - במי היית בוחרת ולמה?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



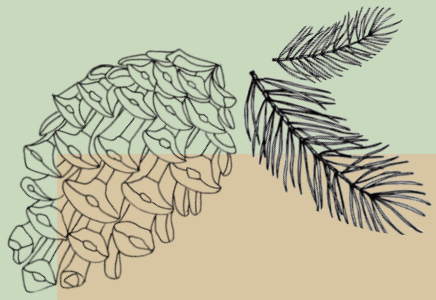
1. איזה ערך מרכזי בחייך התחזק בזכות מישהי ששימשה לך "משרישה"?
2. מתי מצאת את עצמך בוחנת מחדש את הערכים שלך בעקבות אדם אחר?
3. אם היית צריכה לבחור ערך אחד שיעבור הלאה לדור הבא, מה הוא היה ולמה?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



1. איזה שיעור למדת מהמנטורית הכי משמעותית שלך?
2. איזה תכונות חשובות צריכות להיות בדמות שיכולה להיות מנטורית עבורך?
3. אם הייתה לך אפשרות לבחור מנטורית לכל תחום בחייך - מי זו הייתה ולמה?

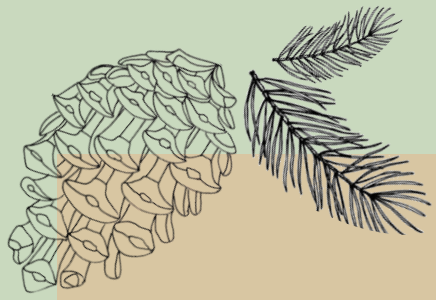


מי יושבת

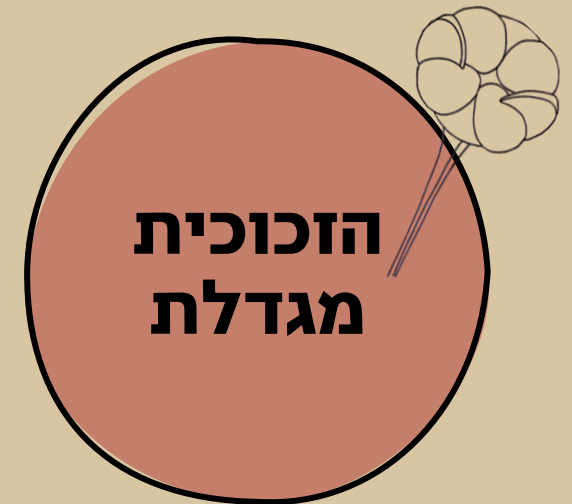
סביב שולחן החיבורים שלך?



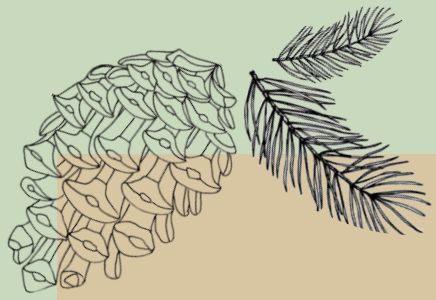
1. מתי שיחה עם מישהי שהייתה בדיוק במצב שלך נתנה לך תחושת הקלה?
2. האם יש לך דמויות מייעצות לתחומים שונים בחיים שלך?
3. מתי שיתוף בחוויה שלך עזר למישהי אחרת להרגיש פחות לבד?



מי יושבת סביב שולחן החיבורים שלך?



1. מי האדם בחיך שאת רואה בו פוטנציאל עצום, ומה היית רוצה שידע על עצמו?
2. איזה תכונה או יכולת חיזקת אצל מישהי אחרת?
3. איך זה משפיע עליך כשאת רואה מישהי שאת "מגדלת" צומחת ומתפתחת?





אז... שנתחבר?
מאחלת לכם חיבורים
מיטיבים, משמעותיים ומהלב,
ובהצלחה בהמשך הדרך

