

הצבעים שלא נאחרו מתוכך

52 מפגשים שבועיים מרגשים עם עצמך ביומן מסע ויזואלי.

הספר הזה הוא לא רק ספר – הוא מסע רגשי אישי שלך, סדנת כתיבה ויצירה שבועית שמזמינה אותך להתקרב לעצמך דרך רגש, צבע, מילים והתבוננות חומלת ואמפתית.

הספר מחולק לעונות השנה – מסע מחזורי שמתחיל בספטמבר ומסתיים באוגוסט, אך את יכולה לבחור להתחיל בכל רגע שמתאים לך. בכל שבוע תמצאי שער – תרגיל כתיבה אינטואיטיבית, התבוננות פנימית והבעה יצירתית – ובסופו יש תהליך רפלקציה שמפיל אסימונים מהתבוננות סופית בתהליך ובתוצר שמובילים אותך ברכות ובבהירות לתובנות, לעומק פנימי, לביטוי רגשי ולשינוי.

ככל שתקדמי בתהליך תלמדי להכיר את עצמך מחדש. תיתני קול לחלומות, לתשוקות, לפחדים ולרגעים הלא מדוברים שלך. זהו זמן שהוא רק שלך – לפגוש, להכיל, לרפא וליצור את מי שאת – לבטא מתוכך את הצבעים שלא נאמרו.

הספר נכתב על ידי אליאונור הודיה בניטה, מטפלת רגשית באומנות (M.A ביצירה והבעה), בעלת קליניקה פרטית בכפר סירקין, עם ניסיון של מעל 15 שנה בטיפול פרטני, וקבוצתי ובליוי תהליכים רגשיים.

הוא נולד מתוך משבר רפואי אישי, מתוך רצון עמוק לחלוק מרחב של ריפוי, הקשבה ואהבה עצמית עם כמה שיותר נשים.

אם יש בך כמיהה לחזור אל עצמך, ייתכן שזה בדיוק המקום להתחיל.



הרקוד לרכישת הספר:

