

נפרדים

זהו, הגענו לנקודת הסיום (וההתחלה)

נפרדים

וואו, אין לנו מילים. עברנו דרך כל כך ארוכה יחד (לאו דווקא בזמן, אלא בכמות הדברים שלמדנו, קראנו, ראינו, חווינו). אנחנו מקווים שהדרך הזו היתה עבורכם משמעותית וכי מצאתם בה תועלת ועזרה.

המטרה שלנו, כפי שאנחנו משערים שהבנתם עד כה, היתה להפחית במשהו את הסבל שאנחנו נושאים עמנו בחיים. לראות האם אנחנו יכולים לפתח מערכת יחסים אחרת עם החוויות הפנימיות שלנו ועם החיים שלנו, ולנסות לסייע להתקרבות לחיים מלאים ומשמעותיים יותר (גם אם התקרבות מאד צנועה וקטנה). לא באנו לעשות מהפיכה בחיים ולשנות אותם מקצה לקצה, באנו להוביל לשינוי קטן, בתקווה שהשינוי הקטן הזה יכול להניע תנועה מתמשכת גם בעתיד.

במהלך התקופה ציידנו אתכם בכלים שונים, דפי עבודה, סרטונים, תרגולי מיינדפולנס, חומרי קריאה ועוד ועוד. אנחנו מקווים שמצאתם את כל אלה מועילים, ומזכירים לכם כי הם נשארים לרשותכם גם בעתיד. אנחנו ממליצים לכם לנסות ולשמור על איזו שהיא שגרת תרגול ורענון בחומרים הללו, כך שלאורך זמן תוכלו "לשמור על כושר".

סיום קריאת הקובץ הזה משמעה התקרבות למפגש האחרון שלכם עם המטפלים המלווים שלכם, ולמי שהיה חלק מקבוצה, גם עם הקבוצה. אנחנו מציעים שתקחו רגע להתכונן למפגש הזה, לחשוב מה הייתם רוצים לומר בו, איך הייתם רוצים להיפרד ואיך הייתם רוצים להמשיך הלאה.

זה הרגע להודות לכם על ההתמדה ולומר לכם כל הכבוד! אנחנו יודעים שזו דרך לא פשוטה, הדורשת מאמץ רב ונכונות להתמודד עם רגעים לא פשוטים. הבחירה ללכת בדרך הזו והנכונות להמשיך בה לאורכה, היא בעינינו בעלת משמעות רבה ומעוררת אופטימיות.

אנחנו מאחלים לכם חיים טובים, ומאחלים לכם כי תוכלו לקחת דברים אותם פגשתם במהלך השבועות בתוכנית ולעשות בהם שימוש גם בעתיד, כל זאת על מנת לעורר יותר ויותר מעשים והתנהגויות שיקרבו אתכם לאותם חיים מלאים, עשירים ומשמעותיים יותר.

להתראות.