



אלינה מירקין *Shine On*  
ביטוי והגשמה לעסקים ואנשים

## שיעור מספר 5 - המרחב והזמן המיטבי שלי

### דמיינו את זמן העבודה הכי כייפי בשבילכם

מוזמנים להסתכל על היום שלכם :

- מתי נוח לי להתחיל לעבוד?
- מתי אני רוצה לסיים יום עבודה?
- מתי חשוב לי לעשות הפסקה? לאוכל לנוח שנ"צ אולי להליכה בחוץ?

### מוזמנים להביט על מה שנעים לנו במהלך השבוע

עוגן במהלך השבוע – מפגש עם חבר/ה, פעילות לגוף, ביקור בטבע, זמן של שקט, זמן לעצמי  
מתי אני צריך וצריכה את העוגן שלי? איזה עוגנים אני בוחר ובוחרת השבוע?

### דמיינו את מרחב העבודה שמשמח אתכם

צבעים, צורות וריחות. אפשר ומומלץ להשתמש בכל החושים.

איך נראה האויר והאור בחדר שלכם? אילו צלילים יש בחדר המיטבי שלי ומחוצה לו?

אולי יש ציודי ציפורים? מה מקשט את הקירות? מה יש על הריצפה?

איזה רהיטים? איזה כיסא? תבחרו תתפנקו תתענגו על הרהיטים שמשמחים את הלב שלכם

איזה כלי עבודה נחוצים לכם? איפה הם ממוקמים?

### מוזמנים לנשום פנימה את המילים

- מותר לי לעבוד במרחב המיטבי עבורי
- מותר לי לעבוד בנינוחות ובקלילות
- מותר לי שיהיה לי יום עבודה משמח
- מותר לי לעבוד במרחב שמשמח אותי
- מותר לי להעניק לעצמי ביום העבודה שלי בזמן העשייה

מותר לי לעבוד במרחב מיטבי עבורי