

# הטור הזה מוקדש לכל מי שהמילים מדיטציה, מיינדפולנס והאטה עושות לה גירוד בגוף. כשאת עושה (ומהר!) משמע את קיימת, אני מכירה מקרוב את התחושה הזאת. כאימא לארבעה קטנטנים צמודים, עצמאית, מחזיקה סטנדרטים גבוהים ומתקשה לחפף (הכול חשוב לילי הבית, הילדים, הזוגיות, העבודה, וגם - מה אני חושבת, כותבת, לובשת, אוכלת... לאו דווקא בסדר הזה) יש מחיר לסטנדרטים, הגוף מדבר. אם לא נקשיב, הוא יצעק עד שלא נוכל להתעלם, בזכות הצעקה מצאתי את

**אפרת זכריה**  
אימא לארייה, אמרי, איימי וארי. נשואה ליהונתן. מנחה סדנאות העצמה וסטיילינג, יוצרת תוכן לעסקים ובעלת הבלוג "דוכסית" @dukastiblog

עצמי מעמיקה את הדיבור של הגוף והנפש, משתפת בריטריטים, קוראת, כותבת ובין לבין - פחות כואבת. מיגרנות? בעיות עור? כאבי גב? בטן רגישה? יו ניים איט. לכל אחת יש היכרות מקרוב עם תופעות שפוגעות לה באיכות החיים, עד שתסכים לרפא מבפנים.

בית חולים כשמו כן הוא, ואם את רוצה להירפא אז לרוב זה לא הלוקיישן האידיאלי. החלטתי להתמסר. אי אפשר

+ הסטורי של +  
**אפרת**

לשים פלסטר על הבריאות. קבלתי הזמנה לניתוח לב פתוח: חדר סטרילי, כיסוי עיניים (במקום כפפות) הרדמה מלאה של המוח החושב, בלי לזוז. רק לנשום. זה הכי קשה בעולם. רק לנשום, לעצור הכול, להיות. לחלום. למדוט. הגוף יתנגד ויגרד - קומי, תעשי משהו, רק לא לעצור. לא



צילום: יהודיה נתן

להפסיק לחשוב. לא לצאת מהלופ של החיים. כאשר תצליחי לעבור את המשוכה ותסכימי להרפות, תגלי שהרפואה העמוקה יותר מתחילה איפה שהמחשבות והמעשים נגמרים. רופא קונבנציונלי יעניק לך אולי הקלה בתסמיני הכאב הפיזי, אך מדיטציה, מיינדפולנס והאטה ישפרו את הרווחה הנפשית ואת רמת הריכוז והמודעות, יעניקו לך שקט פנימי וחוסן נפשי, יפחיתו מתח וחרדה וישפרו את הבריאות הנפשית והפיזית בטווח הארוך. או בקיצור, תרפי ותתרפאי. מגיע לך להעלות את הסטנדרט.



צילום: איראלה גרסטוב

+ הסטורי של +  
**חני**

# אין מיותר מנטיעות. הנה, אמרתי את זה. מיותר כמו יתושים. כמו תוספתן. כמו היי במילה "ניו יורק". את כל גוש האירועים המיותר הזה (שכולל יציאה בדיליי, חידות בציורים, להזיע בשפם כדי לעלות על גבעה, ואצייקיקוקו צייקיקוקוקו)

**חני ריץ'**  
נשואה + 3 יוצרת תוכן, בלוגרית, מעריצה של מרג'ו @haniii\_ritch

אפשר לכווצי ולזרוק לפח, רצוי אחרי שהפרדנו פלסטיק ממתכת. רגע, פוס. למען הקוראות שלא היו בנטיעות, וההורים שלהן השקיעו בהן במסלול חיסכון צמוד מדד מניב

במקום לשפוף הון על גרסת הקריסטל מנטה של הטיוול הזה - אסביר קצת איך מתנהל האירוע. היום התחיל ב־8:00 בבוקר. כלומר, על הנייר הוא התחיל ב־8:00, בפועל הוא התחיל בשלוש שעות עיכוב בגלל חניכה שמאחרת (תמיד יש חניכה שמאחרת). במה שנשאר מהיום, האטרקציות העיקריות היו ישיבה על אדמה גבשושית שלא החליטה אם יש עליה דשא או לא, סבבים לא נגמרים של הטמפה טמפה (בשביל מה משחקים? בשביל להעביר את הזמן כי המסלול מאוד קצר ומנסים שלא נשים לב), ומדריכה נואשת וצורדה שהעבירה חידות 'הוא והיא'. רגע לפני שהגענו לסוף המסלול, שבו חיכה לנו זמר מגזרי כלשהו שבטח שר על כמה טוב השם, עלינו, עייפות ומותשות אל החלקה שלנו. נטענו את השתיל הקטן שהוכן מבעוד מועד, כיסינו אותו בעפר ובהינו בו לרגע, לא מאמינות שזה השיא של היום.

ככה לפחות זכרתי את זה. מברור קצר שערכתי עם סביבתי הקרובה גיליתי שלטענתן מעולם (?) לא נטעו (?) אף עץ (???) בנטיעות (!?) הייתכן שדמיינת? הו, שתילי אורנים דביקים משרף, ההייתם או חלמתי חלום? כן או כר, אסנגר ואגיד שלא הכול מיותר, ושיש יופי בלצאת, לטייל בארץ ולטעת שתילים חדשים באדמה עתיקה וקדושה זו, בעיקר אחרי שנה וחצי קשות עתברנו. ובינינו? לפעמים גם אני נתקפת בחשק לא מוסבר לשחק את הטמפה טמפה.