

"אני קונה לעצמי רק פיג'מות, אני מרגישה בהן בנוח", אמרה לי לקוחה שהתעניינה בסדנת סטיילינג. "אז מה את לובשת כשאת יוצאת מהבית?" שאלתי. "מה שיש, את יודעת..." ענתה בחצי חיוך. "מה יש בארון הבגדים שלך?" התעניינתי, "מה העיניים שלך רואות? מה הלב שלך פוגש שם בכל יום?". ארון מסודר עם לוקים מדוגמים הוא מתנה שלא שמורה רק לסטייליסטיות או ליחידות סגולה (במשקל 'הנכון', בגובה 'הנכון' או בעלות חוש לאופנה). לכל אישה מגיע להרגיש טוב עם עצמה, להתלבש ולאהוב את מה שהיא רואה במראה. ולא רק בבית. גם כשהיא יוצאת החוצה, לעולם. בגד הוא כרטיס הביקור שלך, הצהרת כוונות. בגד יכול לתת לך כוח וכנפיים לעוף על החיים שלך. הבגד שלך אומר עלייך כל כך הרבה, למה את בוחרת להסתפק "במה שיש"!

בשלב הראשון, תוצאי מהארון את כל מה שלא משרת אותך יותר. בגדים שלא במידה שלך - תעבירי הלאה. את לא צריכה לרדת במשקל כדי להיכנס לשמלה שלא מתאימה לך.

במקום לשנות את הגוף שלך, תשני את הבגדים בארון שלך. הגוף שלך לא צריך להתאים לבגד מסוים, הבגד צריך להתאים למבנה הגוף שלך, ואם הוא לא מתאים - הוא לא נשאר בארון. אחרי שהוצאתי כל מה שלא מתאים לי, **הצלתי** את הארון שלי מהחמץ הרגשי שמעכב אותי ו**גאלתי** את עצמי מהשעבוד לתכתיבים חברתיים שלא נכונים לי, הגעתי לישרות האחרונה: **ולקחתי**. לקחתי אותי למרכז קניות שאני אוהבת ובחרתי לי בגדים שמחמיאים לי, שמשמחים אותי. בגדים שמאפשרים לי לדון את עצמי לכף זכות, בגדים שאני מרגישה שגורמים לי להיות כנה, אוהבת, חומלת. שימי את הכתר על הראש, את לא הדוסית שלובשת "מה שיש", את דוכסית. תרימי, נפל לך!

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

@dukastiblog



+ הסטורי של +
אפרת



+ הסטורי של +
ענהאל

לפני כמה חודשים הרגשתי אבודה. חיי היומיום היו שגרה מתישה, והרגשתי שאיבדתי את התשוקה והאנרגיה שפעם העשירו את חיי. זה היה מדהים איך כל פרט קטן, מהעבודה ועד לתחביבים שלי, הפך להיות מונוטוני וחסר צבע.

יום אחד החלטתי לצאת לטיול בטבע, סתם מאחורי הבית... אולי הפעם הראשונה שאני עושה את זה מאז שחורפי וגשום.

כשצעדתי בשביל הקטן בין העצים, פתאום הכול השתנה. ראיתי את האביב פורץ סביבי, פרחים צצומחים בין הסלעים,

עצים חובקים את השמיים, הכל נראה צבעוני ומרגש. התבוננתי בחיים שמתחדשים סביבי והבנתי שגם אני יכולה להתחדש. באותו רגע החלטתי לחזור הביתה ולבצע שינויים קטנים: קבעתי לעצמי שיעור ריקוד, פגישה עם חברה, אפילו תור לקוסמטיקאית שלא הלכתי אליה אולי שנה. המודעות לכך שאני יכולה לבחור ולאפשר לדברים להשתנות פתחה בפניי דלתות רבות. ממש כמו הטבע, גם אנחנו יכולות לצמוח ולהתחדש. כולנו עוברים תקופות קשות ומורכבות, אבל תמיד יש מקום לפריחה מחדש. חשוב להאזין לעצמנו, להעניק לעצמנו את הזמן והמרחב לכאב אבל גם להתפתחות, למצוא את הבהירות והעוצמה הפנימית שתחזיר לנו את האנרגיה והאהבה לחיים. בכל עונה יש יופי, אך השאלה היא אם אנחנו מוכנים לראות אותו ולהתחבר אליו.

ענהאל שמואלי
נשואה לעקיבא
ואימא לארבע
נסיכות - יהלי,
אור, מאיה ואריאל,
גרה במושב נחלים,
בלוגרית ומונטורית
לזוגיות.

@anaishtueli