

# איך את בוחרת את הבגדים שלך בבוקר?  
לפי מה שנראה טוב בעיני אחרים, או לפי איך שאת רוצה להרגיש?

כשאני בוחרת בגד מתוך רצון לרצות, להשתייך, להתאים את עצמי לתמונה חיצונית - אני אולי נראית טוב, אבל מרגישה תחושת פספוס. לפעמים אפילו ריקנות. אבל כשאני בוחרת בגד מתוך הקשבה לעצמי, פתאום קורה קסם: הבגד עוטף אותי, לא רק את הגוף, אלא גם את הסיפור הפנימי שלי. הוא יכול לגרום לי להרגיש מוגנת, פתוחה, עדינה, עוצמתית, נינוחה. בגד כזה יכול להזכיר לי את הנשיות שלי, להחזיר לי את הביטחון. לרכך אותי איפה שהתכווצתי, או לזקוף אותי כשעשכחתי את הערך שלי. לבגד יש תדר. יש שפה. וכשהוא נבחר מהלב - הוא מדבר את השפה של הנפש שלי.

זה לא "מה יפה לי", אלא "מה נכון לי עכשיו". וזה ההבדל בין להתלבש כדי למצוא חן בעיני העולם לבין ההבנה של הכוח העמוק הטמון בלבוש שלי.

סטיילינג טיפולי הוא לא רק שדרוג מלתחה. הוא שפה של חיבור, אהבה עצמית, נוכחות. הוא מפגש עם אישה חדשה בתוכי. עם הבחירה להיראות כמו שאני מרגישה - או אולי, להרגיש כמו שאני באמת.

אז בפעם הבאה כשאת פותחת את הארון, נסי לעצור לרגע. לא לשאול איך זה ייראה עליי, אלא איך זה ירגיש עליי. הרגש שאת נושאת איתך יכול להיות עייפות, רגישות, פגיעות, או דווקא התלהבות, כוח, השראה. במקום להסתיר אותו, תני לו יד. תני לו מקום גם במלתחה שלך. הקסם הוא שהבגד לא רק מביא את הרגש החוצה, אלא גם משפיע עליו בחזרה. תתלבשי לא כדי למשוך מבט, אלא כדי לפגוש את עצמך. ועם הזמן, השפה הזאת תהפוך לאינטואיציה עמוקה של ריפוי ואהבה.

**אפרת זכריה**

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

@dukasitblog



צילום: הודיה נטן

+ הסטורי של +  
**אפרת**



+ הסטורי של +

**חני**

# היי חני מהעמיד, כאן חני מהעבר כותבת אלייך. כשאת קוראת את המילים האלו אביחי כבר עמוק בסבב השלישי של המילואים. את בטח קצת נבוכה להגיד שהוא רק בסבב השלישי כשיש לך חברות שהבעלים שלהן באמצע הסבב החמישי ואולי כבר השישי. לפני המלחמה הוא הלך לשלושה שבועות וחצי, שבועות שבהן חני של 2022 הייתה בטוחה שהיא תשתגע לחלוטין ותתחיל לשמוע קולות או לסחור בקריפטו (האמור אינו המלצה). בסוף הסבב הוא אביחי חזר עם פרחים, שוקולד והבטחות למסאז' במשך שבועיים, משל חזר מהפלגה של שנתיים לאיסוף תבלינים מסרי לנקה. היום הוא אפילו לא טורח להודיע על מילואים של שלושה וחצי שבועות, וגם צה"ל לא טורח ליצור מילואים כאלו. צו שנחת בתיבה המקוונת של אתר המילואים יתחיל בדרך כלל מ-60 יום, לא פחות. אגב, הוא בדרך כלל לא יישאר 60 יום. מתישהו לקראת סוף

התעסוקה מתחילים דיבורים על הארכת התעסוקה. כי המצב משתנה במהירות, ובעיקר - כי אין, פשוט אין, מספיק אנשים. אבל אני סוטה מהנושא, חני מהעמיד, אז רציתי להגיד

לך, ולא רק לך - לכל נשות המילואים - את חזקה יותר הפעם. את יודעת איך לגיגל בין בית, עבודה וילדים ואיך לכתוב את הטור הזה עם יד אחת כשביד השנייה את מאכילה ילד וברגל את מנענעת את העגלה לצלילי לולי. ועדיין, עדיין מותר להרגיש שקשה. מותר להיות מתוסכלת ולכעוס. את לא עשויה מפלדה. בלילות מתישים מסוימים זה אפילו מרגיש שאת עשויה בעיקר מגלידת וניל-עוגיות ודמעות.

ולכם, מקבלי החלטות היקרים בכנסת - תעשו משהו. לא למרוח אותנו בקילו גלידה וכרטיסים ללונה גל. תנו פתרון אמיתי.

**חני ריץ'**

נשואה + 3 יוצרת תוכן, בלוגרית, מעריצה של מרגול

@Haniiii\_rich