

אתם מריחים את השגרה? איזה ריח מעולה. מהאהובים עליי בשנים האחרונות. ברוכה הבאה יפה שלי, התגעגענו אלייך.

בתרבויות מסוימות טקס ההפיכה מילד למבוגר כולל לחתוך את הפנים, לדלג מעל שוורים או להכניס יד לכפפה מלאה בנמלים ארסיות. בתרבות הישראלית הנוכחית המעבר הרבה יותר פשוט והרבה פחות כואב

– הפכת מילד למבוגר כשחזרת לשגרה ונאנחת בהקלה, הפסקת להתבאס מהיום האחרון של החופש הגדול, הפסקת להצטער מהמראה של הסוכה שחזרת למחסן אחר כבוד,

**חני ריץ'**  
נשואה + 3 יוצרת תוכן, בלוגרית, מעריצה של מרגול  
@Haniiii\_rich



והתחלות לחייך מהמחשבה על ארוחה שלא כוללת שלושים איש בממוצע על שולחן אחד.

השנה ההבנה שאני אישה בוגרת מתחדדת אפילו יותר: אביחי חזר מחודשיים וחצי מילואים ישר לתוך אוגוסט המטורלל. כשהוא נגמר, הספקנו לגמוע לגימה וחצי של אוויר הרים צלול ושגרתי לפני שנוצקנו שוב למערבולת החגיגות חגיגות שבת שכוללת תוכנית שנבנתה לפני חודשים של איפה ישנים ומתי, כמות בגדי ילדים

שיכולה למלא מחסן בינוני ולפחות קרייסיס אחד שכלל שמלת חג לבנה, עוף ברוטב רימונים ופעוט בן שלוש נבוכ עד מאוד. בקיצור, אתן יכולות לדמיין לעצמכן בצורה די ברורה את התמונה שלי מפזזת הביתה לאחר פיזור מהיר של הילדים למסגרות (מעולם לא חשבתי שאפשר לזוז בין מבנים בצורה כל כך מהירה) רק כדי לצלול צלילה אולימפית הישר לתוך המיטה המפנקת שלי. עוד רגע אחזור לשגרה האמיתית שלי, עם הטלפונים, האקסלים והצעות המחיר, אבל בינתיים, לאיזו שעה או שעתיים, תנו לי להרגיש טיפה כאילו אני עדיין ביום האחרון של החופש הגדול. לחיי השגרה!



+ הסטורי של +  
**אפרת**

אף אחת לא קמה בבוקר, מסתכלת במראה ואומרת: "מה רבו מעשיך ה'", נכון? ככה שאלתי לאחרונה בסדנת סטיילינג קבוצתית. בדרך כלל התשובה מגיעה בצחוקים מבוזים,

כאילו השאלה עצמה היא בדיחה. ופתאום, מתוך השקט, קול אחד נשמע: "אני דוקא כן אומרת ככה". הרמתי את העיניים וראיתי אותה. אישה צעירה, בשנות ה-30 לחייה, יושבת נינוחה, לבושה בקלאסיות. אישה "רגילה", כזאת שלא תשאיר רושם יוצא דופן במבט ראשון. "באמת?" שאלתי. "כן" היא אמרה, והעיניים שלה ברוקו. חייכתי אליה בחזרה. זה היה רגע נדיר. חריג בנוף. אנחנו כל



כך ביקורתיות כלפי עצמנו, והיה מעורר השראה לראות מישהי שחיה בתחושת רווחה פנימית כל כך עמוקה. יש נשים שלפי העולם הן יפיפיות ויש להן 'הכול', ובפנים חלל ריק. החלל הזה לא יתמלא ממחמאות ולא מלייקים. הוא יתמלא רק משינוי דימוי הגוף.

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

@dukasiblog

אנחנו לא צריכות לשנות את הגוף שלנו. אנחנו צריכות לשנות את הארון שלנו, את בחירת הבגדים ואת המחשבות שמלוות אותנו מול המראה.

אבל מה קורה בפועל? במקום להשקיע בבניית מלתחה שמרגישה לנו 'בבית' על הגוף ובמקביל לשחרר אמונות מגבילות, אנחנו משקיעות את האנרגיה במלחמה או בהתעלמות מהגוף. הגוף שלך ישתנה לטובה – כשאת תשתני. אני עצמי ירדתי במשקל בלי דיאטה ברגע שהבנתי שהשומן שהיה עליי שימש כחומת הגנה מפני העולם. כשהנפש שלי הרגישה בטוחה – היא כבר לא הייתה צריכה את ההגנה הזאת.

הגוף הוא המראה של הנפש. כשאנחנו עסוקות בשינוי הגוף, אנחנו בעצם מסיטות את המבט מהמקום שבאמת זקוק לריפוי: הנפש.

סטיילינג טיפולי הוא בדיוק המקום שבו שני העולמות נפגשים: שינוי במראה החיצוני לצד מענה רגשי. אנחנו לא חייבות להיראות טוב, אנחנו רוצות להרגיש טוב. וזה כל ההבדל.



+ הסטורי של +  
**חני**

צילום: איראלה גריסוב