

# קלפי צמיחה

קלפי שיח להתבוננות על תהליך צמיחה אישי

© הילה טרבלסי

יועצת חינוכית M.A ופסיכותרפיסטית CBT

[hila6658531@gmail.com](mailto:hila6658531@gmail.com)



כל מערכת ימי החיים של האדם הם תמיד בבחינת זריעה למה שעתיד לצמוח.  
 ועל כן הוא נקרא בשם "אדם" ע"ש האדמה להורות על עניין זה.  
 שכן כל שבחה של האדמה הוא מצד הגידול והצמיחה הבאים ממנה.  
 וכשם שכל מה שצומח מן האדמה יש בתוכו זרע שזורעין אותו ושוב מעלה צמחים וגידולים חדשים,  
 כן גם האדם, כל מה שממציא על ידי טהרת מחשבתו וכושר מעשיו, בגדר זריעה הוא, שממנה  
 עתידים לצמוח ולפרוח גידולים חדשים עד אין סוף ואין תכלית.  
 וכשם שלזריעה הנתונה באדמה דרוש עיבוד ועידוד, השקאה וכדומה במלאכות שבשדה, שרק על  
 ידם מתעורר באדמה כח הגידול, כן אצל האדם: הנשמה העליונה - האלקית,  
 מעוררת בו כח הגידול והצמיחה, והעבודות הקדושות הן הן הפועלות להחיות את כח הגידול שלו.  
 (הרב יעקב משה חרל"פ, מי מחם, חלק ה')

בימים שכאלה, כולנו נדרשים להתמודד עם מציאות חיים משתנה ומאתגרת.  
 מציאות בה עלינו לגייס אמונה, כוחות וגמישות כדי להמשיך ו...לצמוח.  
 אם נחשוב על זה לרגע, צמיחה היא מעין סוג של אנרגיה, כוח המניע אותנו  
 קדימה ומסמן לנו שאנו בתהליך של התפתחות וגדילה.  
 קלפי הצמיחה המצורפים מזמינים אותנו לעצור. להתבונן על מקומנו.  
 לייצר שיח סביב תהליכי הצמיחה האישיים ולחזק את ההבנה שאנחנו כל הזמן-  
 בתנועה...

מאחלת לנו צמיחה נעימה. הילה.

מהי צמיחה בשבילי?

A vibrant, sunlit meadow with a large tree trunk on the right and a field of white flowers in the foreground. The sun is shining brightly from the top left, creating a lens flare effect. The background is a soft, out-of-focus green field. The foreground is filled with numerous small white flowers with yellow centers, growing in a lush green field. The tree trunk is dark and textured, occupying the right side of the frame.

איך אני מזהה  
שאני בתחילתו  
של תהליך  
צמיחה?

רגע שצמחתי בו מעל הציפיות

A close-up photograph of several green, heart-shaped leaves. The leaves are vibrant green and have a slightly textured surface. They are arranged in a cluster, with some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the natural shape and color of the foliage.

# אמונה שמלווה אותי בתהליך הצמיחה



מהיכן אני שואבת  
כוחות כדי לצמוח?

דמות שמהווה  
עבורי מודל  
לצמיחה אישית






# דרך מצמיחה שעברתי

איך אני מצמיחה אחרים?



שורשים שאני מחוברת אליהם ועוזרים לי לצמוח

A photograph of a field of red poppies at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The poppies are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft, out-of-focus field of tall grasses or similar vegetation.

אתגר שחוויתי בדרך לצמיחה


מקום שעצרתי בו בדרך וחישבתי מסלול מחדש.

מה גרם לי לעצור?



תהליך צמיחה שחוויתי ומחזיקה בשתי ידיי, למרות הקשיים





חוויה מעצימה שחוויתי בדרך לצמיחה

© הילה טרבלסי

למי או למה אני זקוקה בזמן הצמיחה?







מה נותן לי יציבות  
וביטחון בתהליך  
הצמיחה?

מה הייתי מהדקת ומחזקת בתהליך הצמיחה?

במה אני מתמקדת בתוך תהליך הצמיחה?



מחשבות שמחזקות אותי  
ונותנות לי כוח לצמוח

© הילה טרבלסי

דמות שעזרה לי לצמוח



מקום אליו אני שואפת לצמוח



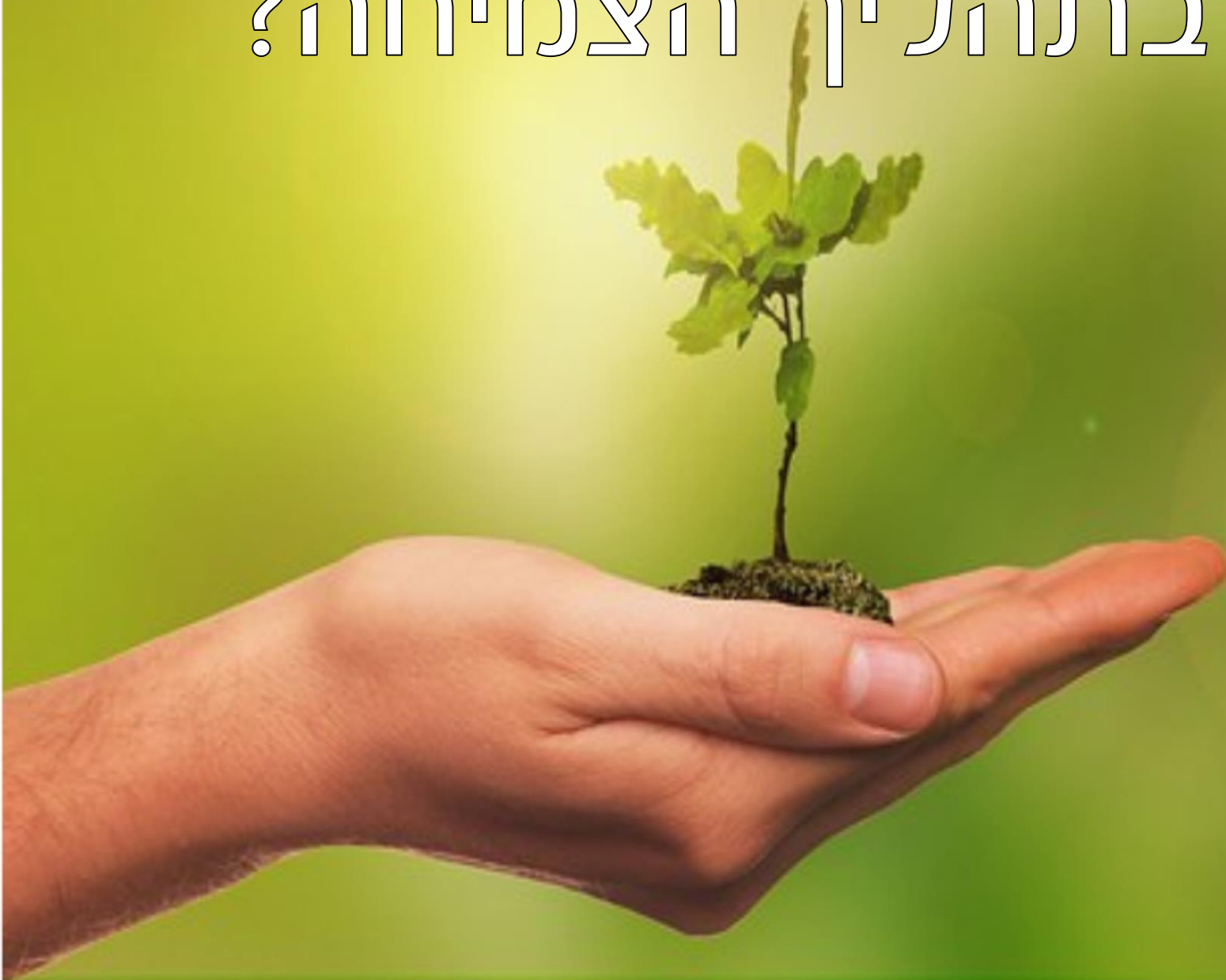
רגע של נחת בתהליך הצמיחה



דבר שהייתי מורידה מעצמי  
והיה מגביר את קצב הצמיחה



מי נותן לי יד בתהליך הצמיחה?



מקום שצמחתי בו  
על אף הקשיים



# כלים שמסייעים לי בתהליך הצמיחה





טיפ לאדם שעובר  
תהליך צמיחה דומה לשלי

# פירות שצמחו מהתליך ואני נהנית מהם היום





מקורות מהם  
אני שואבת כוח  
במצבים מאתגרים



# מהי נקודת הצמיחה הבאה שלי?