# **סיגי גולן – נחמני** הרצאות, סדנאות וחוגי בית

# טלפקס: 077-9343474

sigalitgn@barak.net.il בקרו באתר http://www.sigi.co.il

**החיים - הוראות הפעלה**

 1. להיות שמח! להיות מאושר מכל דבר. גם הדברים, שנראים לנו עכשיו הכי איומים, הם לטובה.

2.       העולם יפה ונפלא, וצריך להודות על כל דבר קטן. ככל שנודה יותר נקבל עוד ועוד דברים טובים דומים להודות עליהם. ממש כמו בספר "הסוד".

3.      **מה מקור המחלות?** למה הכל מתחיל בנפש? איך הגוף רק משקף את מצבנו הנפשי? מה מסמלות הריאות ומה מסמל הכבד? איך להמנע ממחלות? **איך לשכוח את המס' המקוצר עם הכוכבית של קופ"ח** (כי לא תצטרכו אותו)?

4.       אי אפשר להיות נחמד לכולם כל הזמן. לעיתים צריך לדעת לומר : "לא"! צריך גבולות בעולמנו. לעשות חסד- מה שיותר יותר טוב, רק לא על חשבון המשפחה. צריך גבולות גם בין אנשים. לא לקחת אלינו צער של אחרים. זו בחירה של הנשמה שלהם ולא עניינכם. במיוחד בעבודה עם אנשים- לא לחזור הביתה עם הצרות של אחרים. לעשות טקסי כניסה ויציאה לעבודה, ובאותה דרך לא להעביר לאחרים את הצרות שלי. נלמד איך לא לעמוד מול כיתה כועס ורוגז כי רבתי עם אישתי.

5.       **כמעט כל מה שאני רואה סביבי זו מראה מגדילה של עצמי** – תכונותי ומחשבותי. אם אלמד מהר מה לתקן בעצמי, עולמי יהפך לנעים ולטוב יותר. מי שקצת בזבזן יקבל אישה נורא בזבזנית. ברגע שיתקן את עצמו היא תתהפך 180 מעלות באופי שלה. השיעור לא יחזור על עצמו ברגע שתיקנת את עצמך.

6.       לא להיעלב מכלום ולא לכעוס בשום אופן. אם מישהו מנסה להעליב עלי לומר לעצמי בלב: "מה אכפת לי"?! ואפילו לצחוק. בד"כ עלבונות באו ללמד אותנו מהי סבלנות, וכמה לא יפה אנחנו בעצמנו מעליבים אחרים.

7.        **זה נתון בידינו אם להיות בלחץ או להיות רגועים**. על כל דבר ניתן לומר: "זה לא נורא"! שום דבר אינו "מת העולם ונשרף הים".

8.      גופנו זקוק למזון הנכון כדי לפעול וכדי להיות בריא. מקבלים החלטה להיות בריאים ולהתרחק מכל מה שמזיק לנו. מלח, סוכר, שומן טראנס וכ'ו. אפשר לאכול בע"ח ומוצרים מהחי ואפילו צריך לפעמים. איך? במידה! לצמצם לפעם או מקסימום פעמים בלבד ביום.

9.       גופנו צריך לפרוק מטענים חשמליים ולספוג מטענים אחרים מהעולם. קצת קרקוע (ללכת יחפים על הקרקע או על הריצפה)  וקצת שמש רק יועילו לנו מדי יום.

10.     הגנת הסביבה בידינו. נשמור על הסביבה והיא תשמור עלינו.