

מעבדות לחירות יומיומית

22 דיברות פרקטיות
מהמנטורים המובילים
שיעזרו לך למצוא את
האפיקומו שבר.

TAL PRIVNER.



מעבדות לחירות יומימית

כולם רוצים חיים טובים יותר, מחפשים את הדרך לשנות, אבל איך מתחילים את הצעד הראשון במסע?

שמי טל פריבנר ואני חוקרת אומץ.

במשך עשור הלכתי במסלול המוכר והבטוח להצלחה ("על הנייר"), צמחתי בתפקידי ניהול השיווק בחברות מצליחות והייתי מוערכת, אבל הרגשתי שאני לא במקום הנכון, שאני ב"כלוב של זהב", לגמרי לא נאמנה לעצמי.

בגיל 30 הבנתי שאני חייבת שינוי ובחרתי באומץ לעזוב מקום עבודה בטוח ולצאת למסע אל הלא נודע.

בזכות 365 ימיי מסע בהודו הקסומה הבנתי שיש דרך אחרת, פשוטה וטובה יותר לחיות את חיינו ומאז... ב - 20 שנים האחרונות אני מעבירה אותה הלאה, בנחישות. זוהי שליחות חיי ובזה אני מתמחה.

כחלק מהובלת שיח האומץ היומיומי, לכבוד החג, ייצרתי עבורינו חוברת טיפים לחירות אישית.

אוסף של נקודות מבט ממנטוריות ומנטורים, שאני מעריכה באופן אישי.

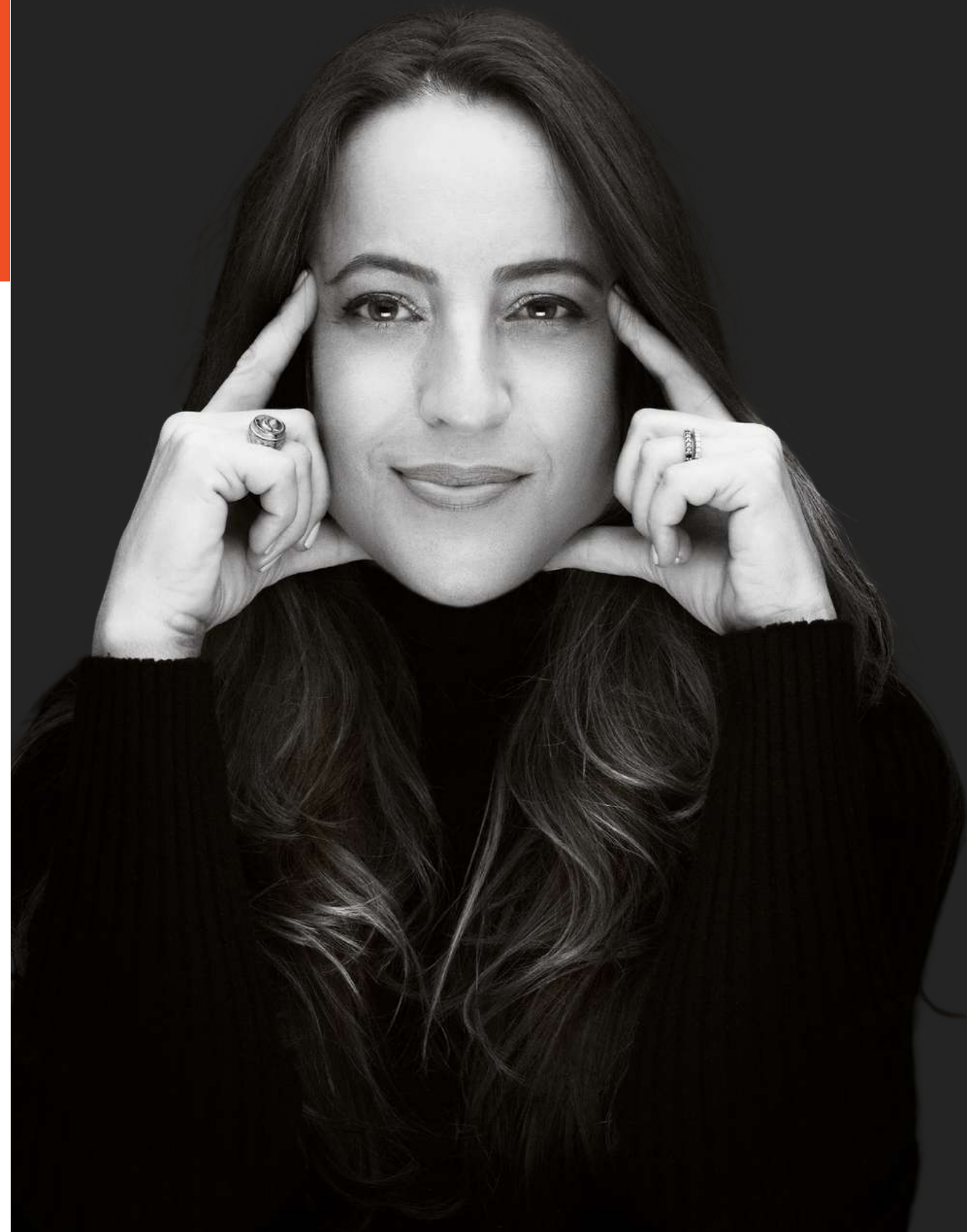
כל אחד ותחום התמחותו מתייחסים למעבר מעבדות לחירות ביומיום - בטוחה שתקבלו השראה.

*בתיקווה ובמטרה לעזור לך לאזור את האומץ לעשות צעד ראשון או נוסף אל עבר ה**אפיקומן שבך**.

תודה למנטוריות ולמנטורים שלקחו חלק, אתם שגרירי ושגרירות האומץ שלי.

חג חירות שמח

טל פריבנר | 054-3042302 | Tal@talprivner.co.il



”

לחלקנו המעבר מעבדות
לחירות הינו מסע חיים,
בחרו בתשומת לב ובאומץ את
השותפים לדרך.

טל פריבנר

חוקרת אומץ, מאמנת עסקית ואישית
הרצאות, סדנאות ואימונים לחיזוק האומץ כשריר



”

מרבית האנשים רוצים לעשות שינוי בחיים שלהם. הם
אולי מאד רוצים שינוי אבל בו זמנית מפחדים להשתנות.
השינוי קורה רק כאשר משתנים, וזה דורש מאיתנו
אומץ. אומץ לוותר על המוכר והידוע של מי שאנחנו ושל
איך שאנחנו רגילים להיות.
כשתהיו מוכנים לוותר על "האני הישן" שלכם,
"אני חדש" ושונה יצמח.

ערן שטרן

מומחה ליצירת שינויים
וטרנספורמציות בחיים



”

חופש הוא ענין רציני.
כדי שאדם יהיה חופשי הוא נדרש לרצינות
לגבי החופש שלו. אדם חופשי מדייק כל
פעם מחדש את מה שחשוב לו,
ללא פחד מחוסר ודאות. זה דורש כל פעם
להתמקם מחדש באומץ לב.
לכל אדם החופש להשאיר חותם.

נטאלי בן דוד אלנתן

מפתחת שיטת סאטיה, מנחה
אנשים לחופש והקשבה



”

להפסיק לפחד ממה חושבים עלינו.
הפחד משיפוטנים של הזולת הוא כלא.
להעז להיות אני, במכלול צבעי העזים.
הפחד מ"מה יגידו" הוא עבדות ומי שיוצא
ממנו הוא בן חורין.

ניל"י גולדפיין

משנה למנכ"ל קבוצת נירם גיתן NGG
מומחית למנהיגות וניהול בעולם של הפרעה



צילום: אלה פאוסט

”

אני תמיד משתדל לשאול את עצמי "איזה תפקיד
אני רוצה לשחק בעתיד של התחום שלי".
זה בעיני שילוב בין הייעוד האישי שלי להתפתחות
ויצירתיות. אז דמיינו את התחום שלכם בעוד 5
שנים. מה חדש יהיה בו, מי יהיו הלקוחות, איך הוא
ישתנה, מה חדש יופיע בו.
ואז תבחרו את החלק שאתם הכי הייתם רוצים
לקחת בו, ולכו תתחילו ליצור אותו.

רון גפני

פילוסוף עסקי

”

"תמיד יהיה מישהו שלא
יראה את הערך שלך, אל
תתן לזה להיות אתה"

מל רובינס

מנטורית, מגישת טלוויזיה,
דוברת בנושא מוטיבציה וסופרת





”

"עקוב אחרי
התשוקה שלך,
היא תוביל אותך
למטרה שלך".

אופרה ווינפרי

שחקנית, אשת עסקים
ומנחת טלוויזיה



”

לקחת אחריות על הכל, להיות
בנוכחות, לדעת מה אני רוצה,
לבוא עם ברק בעיניים ולהגיד
בתשוקה שאני האחד/ת!

דורון אמיתי ליבשטיין

המנטור של המנטורים

You Are The One

”

להגשים חלום גדול זה לעבור דרך המערה
החשוכה של הפחדים שלכם ולהבין שאלה
רק מחשבות שיצרתם לעצמכם בראש.
ברגע שתפסיקו להגיד "אין סיכוי", תגיעו
למקומות מופלאים שלא העזתם לדמיין
ותגלו שאין דרך להגשים חלומות, אלא
שהגשמת חלומות זו הדרך לחיות.

אפרת רוזנטל

מטיילת בעולם, מרצה ובלוגרית:
olo – only live once



”

"הישאר מחויב
להחלטות שלך,
אבל הישאר גמיש
בגישה שלך".

טוני רובינס

מרצה, מנטור, יועץ אישי,
איש עסקים וסופר



”

להיות ווינר ובעל חירות אמיתית
זה לתת 100% למען התוצאה,
אבל לא לתת לתוצאה להיות
100% ממי שאתה.

איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת הספורטאים
והארגונים בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט 'הביולוגיה של הווינרים'
הוויה ו-פרפורמנס בע"מ



”

כשאנחנו פוחדים ללכת אחר האמת שלנו
מהחשש שאחר יפגע, אנחנו חיים בעבדות,
פוגעים בעצמינו וגם באחר, על-ידי כך
שאנחנו לא מאפשרים לו ללמוד את
השיעורים שלו. להקשיב לאמת שבוקעת
מתוכנו ולבטא אותה באומץ, זו הדרך לעבור
בשער לחיים של חירות אמיתית.

מיטל פריברג לוסטיג

מרצה ומומחית לתת מודע
האומץ לחיות את החלומות שלך





קיימים שלושה דברים שתלויים יותר
מכל במערכת היחסים שלנו עם
הלא נודע: אמון, אומץ ויחסים עם
אחרים. יצירת מערכת יחסים טובה
עם הלא נודע מבטיחה פריצת דרך
בכל מרחבי החיים שלנו.

עומרי גפן

משפיע חברתי, ומומחה
בשיתופיות, מו"מ, גישור ואמון
שותף בקבוצת גומא גבים



”

"אם אתה לא נמצא במיגרש
ומתמודד עם האתגרים בזמן
אמת, אני לא רוצה לשמוע את
הביקורת שלך".

ברנה בראון

חוקרת, כותבת, מרצה וחברת סגל
המחקר בבית הספר לתארים מתקדמים
בעבודה סוציאלית באוניברסיטת יוסטון



נוהל יום א' - מהיום לא מתחייבים לדד-ליין
ליום ראשון בבוקר ולא קובעים פגישות.
המשפט "ביום ראשון זה אצלך" לא יוצא
לכם יותר מהפה יותר, אם אין ברירה - אז
תתחייבו על יום ראשון בסוף היום.
זה הטיפ הכי יעיל למנוע עבודה בסופ"ש.

מלי אלקובי

מרצה ומייעצת לארגונים
בתחום של איזון בין עבודה לחיים פרטיים



”

כל מה שאתה מרגיש הוא תוצאה
של 2 דברים בלבד:

1. התמונה שאתה יוצר לעצמך בראש.
2. המילים שאתה אומר לעצמך.

מריסה פייר

תרפיסטית, סופרת וסוכנת שינוי

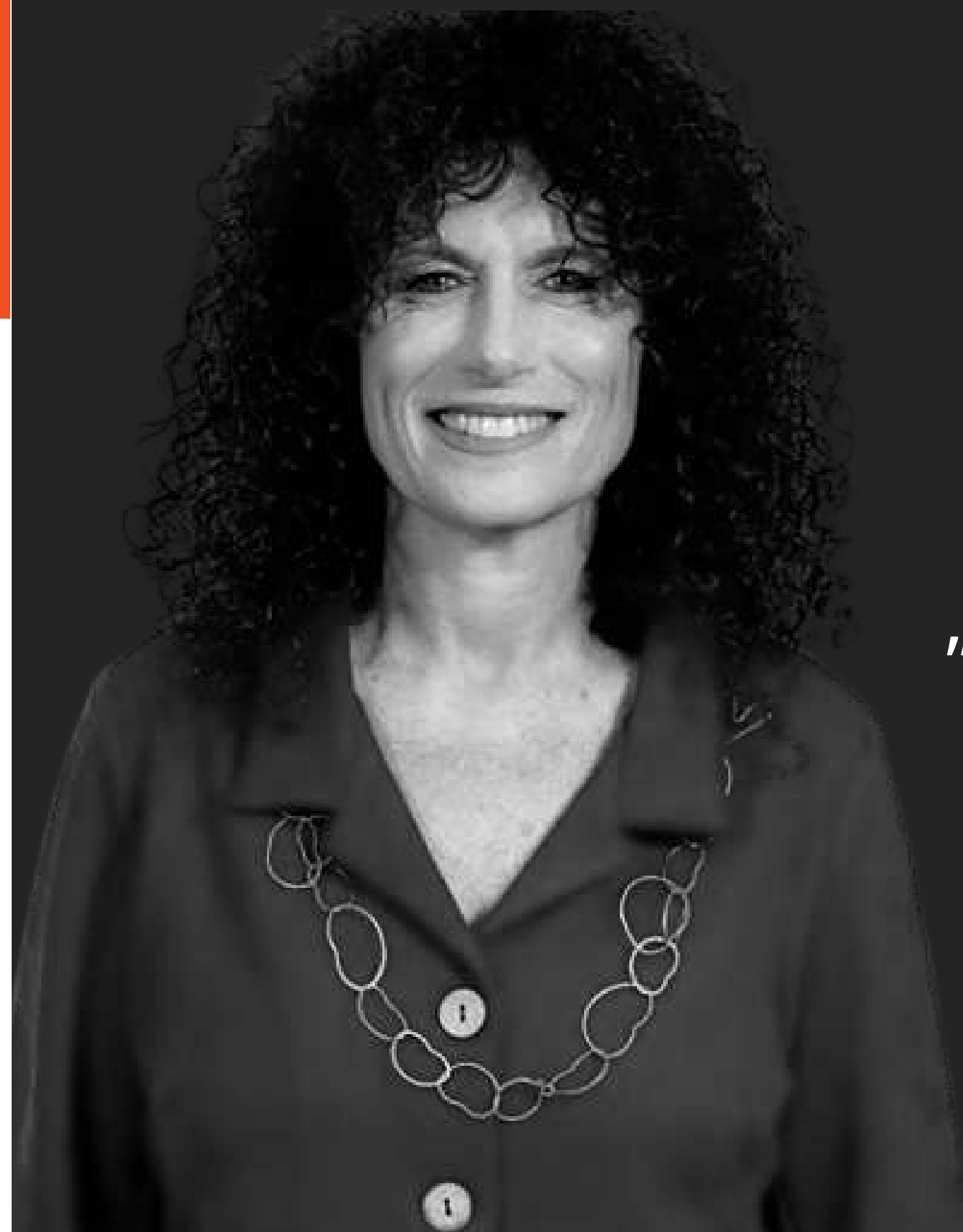
”

המוח המערבי עובד על הרבה תוכנות
וטייסים אוטומטים.
התרגלנו לכך מהבגרות ולזה אנחנו קוראים
חיים נורמטיביים
וחושבים שאנו חופשיים.
אני מאחל הפעם לחזור לספונטניות ולרגע
שם החופש האמיתי שוכן.

שלמה דהרמה

BodyFlow





”

בחרו בעצמכם בדרך למימוש התשוקות שלכם, כחלק מההגשמה העצמית. התמקדו בחוזקות ובהצלחות כעוגן תומך, המסייע להתגבר על המהמורות במסע לעבר הקריירה ושימו על "השתק" את רעשי הרקע.

ענת כנען

יועצת קריירה וסמנכ"ל משאבי אנוש
'ענת כנען, איתך בדרך להצלחה בקריירה'

”

"החיים הם עניין של ניהול אנרגיות. היכן שאתה משקיע את תשומת הלב שלך, זה המקום בו אתה משקיע את האנרגיות שלך".

גו' דיספנזה

רופא, מרצה בינלאומי, מדען
וחוקר תודעה



”

איך להתמודד עם פחד במה
ולהופיע בביטחון מול קהל?
הדבר הראשון שנרצה לעשות כדי לדבר
בביטחון מול קהל, הוא לא לפחד מהפחד.
לשנות את התפיסה שלנו על הפחד ובמקום
להימנע- להסכים לרתום את ההתרגשות לטובתנו,
ולומר לעצמנו שהתחושות הלא נוחות הללו הן
"חלק מהדיל של הצלחה והגשמה".

שני פרץ קריב

מרצה ומנטורית להופעה
מול קהל והתפתחות עסקית



”

"תחלמו בגדול,
תתחילו בקטן
אבל יותר מהכל -
תתחילו".

סיימון סינק

סופר, מהמרצים המבוקשים בעולם





”

"המילים הכי עוצמתיות
ביקום הן המילים
שאתה אומר לעצמך."

מרי פורלאו

יזמית, סופרת, מנטורית למוטיבציה
מהמובילות בעולם

מתי בפעם האחרונה יצאת עם עצמך לדייט?

מתי בפעם האחרונה שאלת את עצמך מה באמת חשוב לך, עכשיו?
זה הזמן להתפנות ולהשקיע בדבר היקר והחשוב לך ביותר - עצמך ונפשך.

באימון אישי 1:1 יתאפשר לך להתבונן בעצמך ועל המציאות סביבך, להכיר את עצמך טוב יותר
ואז לקחת אחריות על חיך ולתכנן אותם באומץ, לאהוב את עצמך יותר ולמנף במקסימום את
הקיים בתוכך,

את המתנה שאתה - האפיקומן.

ב- 20 שנים האחרונות ליוויתי אלפי אנשים ומנהלים בכירים במשק, בצמתי החלטה
במגוון תחומים במטרה ליצור איכות חיים טובה יותר - למקסם הצלחה, זה אפשרי, מבטיחה.

לצעד הראשון שלך לחירות, שלח לי וואטסאפ - 054-3042302.

שלך באומץ

טל פריבנר | Tal@talprivner.co.il