

נגזר עלינו לדעת מה יהיה. המציאות מתעתעת בנו. אז מה לעשות?
ובכן, קודם כל לדעת שיש לך מידה מסוימת של שליטה על חיך. קחי אחריות עליהם. הרבה תלוי בך. לא הכל אבל הרבה. כלומר, לא הכל אקראי. כדאי ואפשר לעזור למזל, להשתכלל מכל הבחינות האפשריות (כן, גם ביופי), לקדם את היכולות שלך, ללמוד להשקיע באותו סוג של עשייה שמסיחה את הדעת ממחשבות סרק, שממילא לא עוזרות.

מושג חשוב שנקרא "זרימה" מדגיש את ההנאה הקיומית שנמצאת בעשייה שממזה את המיטב שבך, שתוך כדי התרכוז בה את לא מרגישה את הזמן החולף. השקיעי בדברים ובאנשים האהובים עלייך. לפעמים אירועים אקראיים, דווקא הם, יעזרו לך להודי את המודעות שלך לאותם דברים שיכולים לגרום לך אושר וליהנות מהקיום שלך.

בשלב הזה של חיך עדיין אינך מגובשת ואינך יודעת בדיוק מה את רוצה. את בוודאי יודעת שתוכניות ריאליטי יכולות לא רק לקדם, אלא גם להרוס את משתתפיהן. גם לפרסום יש מחיר, בפרט אם הוא אופף אישיות בלתי בשלה שמשתעבדת לאהרה אנונימית, אהרה שמתפוגגת במהירות.

משום כך כן כדאי לך להתמודד עם אתגרים, כן כדאי להתחזק באמצעות שכלול היכולות שלך בכל תחום שאת יכולה להתחבר אליו: לימודי מקצוע (הכי חשוב), עיסוקים שדורשים ממך אימונים או כאלה שאת יכולה להתמסר אליהם עם או ללא מאמץ, הכל גם וגם. ורק לאחר מכן תלכי לתוכנית ריאליטי אם יתחשק לך. כן, גם לא לוותר על ההימור הגדול של אהבה שיכולה להעלות אותך למרומים וגם לשבור את הלב (וזה בהחלט לא בשליטתך). בקיצור – תהיי.

ואם אינך מסוגלת לעשות זאת לבד, אם הברירות, הריקנות והחרדות מסעירות עלייך בכל כוונך, באכזריות שאי אפשר לעמוד בפניה, פני לעזרה מקצועית. גם זה יכול להיות אתגר מרתק (ממליצה לך ולכל קוראיי לקרוא את הספר "זרימה" – הפסיכולוגיה של החוויה המיטבית" מאת מיהי צ'קסנטמהיי, בהוצאת אופוס).

ורדה רזיאל-ז'קונט

שאלות לוורדה ניתן לשלוח למייל: varda1940@gmail.com
לפקס: 03-6094132 או לכתובת: דוד המלך 15, ת"א 64953

רבע לצבע

תחילת האביב – דקה וחצי לפני פסח – הוא העונה האיריאלית לריענון מראה הבית. ולמה שלא נעשה את זה בעצמנו? צביעה עצמאית נשמעת כמו עסק מאיים במיוחד, אך הקפדה על מספר כללים יכולה להפוך את כל העניין לעסק מהנה. אייל כהן, מעצב הבית של חברת "מעורר צבעים", נותן כמה המלצות:

★ **בחירת הצבע:** מומלץ להתאים את גוון הקיר הנבחר לצבעוניות הכללית של האביזרים ורצפת החדר שאותם מתכוונים לצבוע.

★ **רבישת הצבע:** חשוב למדוד מראש את גודל הקירות כדי לחזור הביתה עם מספר הגלונים המדויק.

★ **הכנה לצביעה:** יש לשייף את הקיר בעזרת נייר זכוכית ולאחר מכן למלא סדקים וחורים.

★ **הגנה על הסביבה:** חשוב להדביק מסקינג טייפ על פנלים, שקעים ומשקופים. מומלץ להדביק אותם תחילה על מטלית על מנת להחליש את עוצמת הרבק, שלא יוריד צבע.

★ **תשומת לב לפינות:** לצביעת הפינות ואיזור החיבור בין הקיר לתקרה, השתמשו במברשת 7.5 ס"מ. יש להתחיל לצבוע כ-15 ס"מ מכל צד, פנימה אל תוך הפינה עצמה.

★ **הסרת בתמים:** אם הצבע טיפטה, הקפידו לנקותו מיד בסמרטוט לח. הסרת צבע ישב קשה פי כמה וכמה מצבע רטוב.



שאלה של בית

"שלב תכנון בית המגורים הוא שלב משמעותי בהיבט הרגשי ובהיבט המעשי", כותבת אורלי רובינזון בספרה החדש "כבית עם שירלי דן". הדרך אל הבית הגמור ארוכה ומורכבת, וכדי ליהנות ממנה מומלץ להתכונן לפרויקט עד כמה שניתן. לשם כך בדיוק מיועדות השאלות שמופיעות לאורך הספר ותפקידן להוציא מבני המשפחה תוכנות על השאיפות, הרצונות והצרכים שלהם. בונים בית חדש? מעצבים את הבית הקיים? הנה כמה שאלות מקדימות שכדאי לברר לפני שיוצאים לדרך:



1. מה הוא בית בשבילכם?
2. מה הוא מסמל?
3. מהו הזיכרון הכי קטום שיש לכם מבית או ממקום שבו ביקרתם?
4. איך נראה בית הילדות שלכם?
5. איזה בית מהילדות הכי אהבתם (הבית של סבתא וסבא? בית ההורים)?
6. איזה בית הכי השפיע עליכם?
7. מהו בית החלומות שלכם?
8. מהי הפנטזיה הכי פרועה שלכם לולא הייתה מגבלת תקציב – איזה בית הייתם רוצים?
9. איפה הייתם רוצים לגור?
10. האם יש בתים שמעוררים בכם רתיעה והתנגדות?
11. האם אתם יודעים להסביר למה?
12. האם הבית שלכם עכשיו הוא בית פתוח ודינמי או אינטימי ופרטי?
13. אומרים שלכל בית יש ריח. באיזה ריח אתם נזכרים עכשיו?



צילומים: איל כהן, Shutterstock, דרן טוולר, קריאטיב