

ליבה • הלב של הבית

נעים להכיר • שיעור 5 מתוך 17

מה אני רואה?

האני החיצוני ותפיסת היופי

מושקי כהן • tochnitliba.com



מול המראה

1 כמה שניות של התבוננות.

2 דף תצפית אישי: האם אני אוהבת את המראה שלי? המסר שעובר אליי מחזק או מחליש?

3 הדף נשאר אצלך.

סרטון

את יותר יפה ממה שאת חושבת

לדיון

- ממה מושפעת ההרגשה שלנו מול המראה?
- מה גורם לנו לראות את עצמנו פחות יפות ממה שהסביבה רואה?
- מה יכול לעזור להדהד בתוכנו אמירות חיוביות?

”אין אישה אלא ליופי”

חז”ל

השאיפה ליופי היא נשיות בריאה וטבעית. הבעיה היא כשהמושג מתעוות.

מודל היופי משתנה

- בעבר דווקא נשים מלאות נחשבו יפות, בריאות וחזקות.
- היום המדיה קובעת מודל אחר, ומשווקת אותו כעיקר.
- והתמונות שאנחנו רואות: פילטרים, עריכות, אשליה.

הגוף הוא כלי לאור הנשמה

- מעבר למראה יש בכל אחת עולם שלם של תכונות, מחשבות ויכולות.
- היופי הפנימי מקרין על החיצוני.
- התפקיד: להגביר את ערך הפנימיות, ומתוך כך להעריך את הגוף.

שלוש נקודות

- הגוף משתנה לאורך החיים ומתאים את עצמו לכל שלב. פלא שמודים עליו.
- פרט אחד שלא מוצא חן בעיניי אינו התמונה השלמה.
- השוואה לנשים אחרות היא הרסנית, ולא מאפשרת לראות את הטוב שבי.

ליבה • הלב של הבית

סיום

משפט שמאיר לי את האור הפנימי

בוחרים משפט ומדביקים אותו על המראה.

מושקי כהן • tochnitliba.com

