



**איילה בן איטח יועצת ומאמנת עסקית ליצירת שינוי וקבלת
החלטות בעסק שלך**

**אני מלווה נשים בתהליכי גדילה והעצמה בעסק ובחיים האישיים
אני שותפה לדרך של צמיחה אישית לשינוי והשגת יעדים מטרות
ישנות וחדשות .**

בואי צאי איתי למסע שלך

יש לך זכות להיות מאושרת את ראויה

את יכולה לגרום לחייך להראות בדיוק כמו שאת מדמיינת , זה אפשרי אפילו במחיר של דמעות אני יודעת הייתי שם כאבתי בעצמי והחלטתי ליצור מציאות אחרת

מאז אני מלווה נשים בצמתים החשובים בחייהן , ורואה בכל פעם שכשהן מוכנות לפעול למען עצמן יוצרות את המציאות שהן חולמות .

הרשי לי להיות הכי אישית ולומר לך : האנרגיה הנשית מיוחדת במינה , רבת מתנות ויכולות ,

אנו חיות בואקום של קריירה , זוגיות משפחה ילדים בית ולפעמים מרוב עומס שוכחות את האני את הזהות שלי ,

לפעמים נוצר חלל ואנחנו לא יודעות כיצד למלא באנרגיות כדי להגשים חלומות , הרי תמיד אנחנו אחרונות בסדרי העדיפויות .

כיצד לחדש אנרגיות להיות שלמה ?

שמחה שלמות משמעות ושחרור תלויים אך ורק בי לכן אינני מצפה מאף אחד ליצור אותם עבורי אני יודעת באופן בלתי ניתן לשינוי ,

שאני הסמכות – אני מקור האושר – אני אחראית היחידה לכל דבר שקורה בחיי .

הסיפור האישי שלי

שמי איילה בן איטח אני בת 50 , יועצת עסקית ומאמנת אישית , אני עוזרת לעסקים ולנשים להגיע לאיזון והגשמה בתחום האישי ובתחום העסקי .

לפני כ 6 שנים ... הגעתי לסדנת מודעות ושם בפעם הראשונה בחיי עשיתי מדיטציה ומשם התחלתי תהליך לגילוי עצמי שהפך אותי ממכונת קריירה , טיפול בילדים ואשת איש , לאדם השלם שאני היום הגעתי לסדנה מלאת פחדים , איבדתי את האמון בעצמי וביכולות שלי .

בתהליכים הקצרים שחווייתי שחררתי מתוכי רגשות מודחקים ועלו למודעותי זיכרונות כואבים שעשיתי איתם תהליך של סליחה .

לאחר הסדנה התמלאתי אנרגיה של שמחת חיים וכוחות חדשים , בעקבות החוויה המעצימה החלטתי להירשם למסלול הכשרת מאמנים , מנחת סדנאות , , ייעוץ ואימון עסקי בשיטת אלפא של ניר דובדבני , NLP אריה קגן , הרצון לעזור לנשות קריירה ועסקים להגשים את החלום שלכן להיות עצמאיות לחוות סיפוק והגשמה .

הייתי אשת קריירה מצליחה ניהלתי מחלקות כספים בחברות בנויות , אימא לשלושה ילדים מקסימים ומוצלחים ונשואה באושר .

אולם תמיד הרגשתי שהיה חסר לי משהו.....

מכירה את התחושה החזקה שמגיעה לאחר השקעה מרובה , וככל שאת משקיעה כך את שוקעת , הרגשתי שאני על הסף ואין מפלט .

עניים דומעות יפה מטופחת , " אישה מצליחנית שכל אחת רוצה להיות כמוה " רק שלא יראו רק שלא ירגישו מה מתחולל אצלי פנימה .

עוד יום עובר ארוך ומיגיע במשרד התחושה שהגיע הזמן לעשות שינוי .

והשאלה מה הלאה ? איך ? ולמי יש זמן לחשוב על זה ?

בתוך תוכי זה ברור נועדתי ליותר מזה , הרבה יותר מזה , אז מה עושים עם הכאב הזה שמפלח את הלב את הנשמה ?

נדמה שכל התחנות שעברתי בחיי היו הכנה לתהליך המשמעותי בזיהוי היעוד שלי , הבנתי שהיעוד שלי הוא לעזור לאנשים , לאמן , לייעץ וללוות במעברי החיים בשמחה , אהבה והבנה תוך החיבור למהות האמיתית ולאור .

כיום אני מבינה שכבני אדם כולנו דומים בכך שלכולנו יש פחדים , רצונות וחלומות , שכולנו רוצים להרגיש אהובים ושייכים , לכן אני מרגישה היום יותר חופשית ומעבר להתקרב לאנשים להיפתח , להיחשף , וליצור קשר עמוק ובעל משמעות לתחושה נפלאה למקור הפנימי .

המדריך לנשות עסקים וקריירה

**5 המפתחות שיסיעו לך
לחוות סיפוק הגשמה בעסק שלך ולהתחבר
לעצמך מחדש**
מאת
איילה בן איטח יועצת מאמנת עסקית ואישית ליצירת שינוי
וקבלת החלטות

למה כתבתי את המדריך הזה ?

לפני מספר שנים הבנתי שקיבלתי מתנה לחיים , המתנה הזו נמצאת בעולם בצורה חופשית וכל אחת שרק רוצה יכולה לקבל אותה במתנה אישית .

המתנה שלי היא לחיות את חיי באופן שבו אני רוצה , קיבלתי ידע רב ואני מיישמת , אני חיה חיים מלאים בסיפוק שמחה והנאה , בקריירה בזוגיות באימהות ובחברות אני יודעת שאת יכולה להיות מאושרת בדיוק כמוני ללא רגשות אשם ותסכול .

החלטתי לשים לי למטרה להפיץ את הידע שרכשתי במהלך השנים ולהראות לך שזה אפשרי , שזה פשוט קל וכף .

אפשרי לעצמך להסכים לאופציה שאפשר אחרת , שהמרדף האין סופי אחרי הזנב של עצמך הוא לא הכרחי , שבת לחיים לחוות הגשמה , ליצור מציאות מיטבית מלאה בשמחה הנאה וסיפוק אישי .

המדריך נכתב למענך , כדי שתוכלי להסתכל על העולם בדרך אחרת ולראות שאם רוצים ופועלים למען המטרה הכל אפשרי .

את יכולה להיות בעלת עסק ומאושרת .



המדריך 5 המפתחות לקוח,

**מתוך הידע הנרחב שצברתי במהלך השנים ומתוך
חיי והסיפור האישי שלי .**

מתוך משברים והמון התמודדויות .

שעברתי בחיים

מפתח מס' 1- קבלי את עצמך כאדם שלם

בתוכך נמצא האושר , התשוקה , האהבה , עצב , הצלחה והגשמה כן גם
הבדידות הפחד מכישלון , חרדה , ועוד

קחי את הדברים התחושות החיוביים ותרגישי מדהים . נכון ?

אבל מה עם הדברים השלילים ?

כל החיים מלווים אותנו תחושות שאנחנו לא מספיק טובות

לא מספיק ראויות , עם השנים למדנו להסתיר את מה שבפנים .

רוצה לכוון את חיך בצורה טובה יותר ?

אז מה האיזון הנכון עבורך ?

הכירי בעובדה שאת שלמה בדיוק כמו שאת עם העצב והשמחה.

העריכי את מה שיש לך התמקדי ביש ואל תיקחי שום דבר כמובן מאליו .

מפתח מס' 2 - הנתינה והקבלה

בכל יום יש לך ההזדמנות לתת מתנה לעולם, חום עזרה תשומת לב
ובתמורה העולם מעניק לך קריירה, זוגיות, כסף, משפחתיות,
קשר עם הילדים, שחרור מרגשות אשם.
החוק עובד אם מאמינים בו וגם אם לא.
כשאת מעניקה אהבה, נתינה נחמדה קשובה תומכת יוזמת יוצרת,
את שולחת תדרים לעולם,
שיחזרו אליך באותה עוצמה. החוק הזה יכול לספק לך בריאות,
אושר והצלחה ללא גבול,
התחילי בלשאול את עצמך כיצד אני יכולה לתרום יותר לעולם?
ולאנשים שסביבי.
רגשות כמו פחד אשמה תסכול יהיו פחות משמעותיים, ובמקומם
תחווי שחרור, חופש, ושלווה פנימית.



ברכת תודה והודיה מזמין אלינו שפע לקלוט ולהכיל לקבל ,
השפע נמצא בתוכנו וישותנו שלמה .

אמרי כל בוקר את התודה שלך

**זכרי , כל יום הוא מתנה , התמקדי בדברים הטובים בחיך
מבלי לקחת שום דבר מובן מאילו !**

מפתח מס' 3 - שחרר את הפחד מלאבד שליטה

הצורך בשליטה בכל תחומי החיים , קריירה , התנהלות אישית , זוגיות
חינוך הילדים , מיום ליום הופך לבלתי אפשרי גוזל זמן ואנרגיות
שמביא לתסכול ועצב לחץ ורגשות אשם .

הפחד מלבד שליטה מוכר לך ?

נסי לשחרר רק 20% מהצורך בשליטה ותרווחי חיים שלמים .

חשבי מה היית יכולה לעשות בזמן הזה ?

אולי כוס קפה עם חברה ?

אולי סדנה להתפתחות אישית ?

חשבי עם עצמך לרגע איפה את יכולה להרוויח את ה 20% שלך

מפתח מס' 4- איך להפוך כישלון לצמיחה ?

את כועסת על עצמך? " נכשלתי "מאשימה את כול העולם במצבך.
ושוב ממשיכה להיות ממוקדת בבעיות ולא במציאת פתרונות .
אני מזמינה אותך לאמץ גישה שתאפשר לך לקחת אחריות על חיך :
להתבונן על כל אירוע של כישלון ממקום של אחריות .
כל מה שחוויית ילמד אותך על מי שאת באמת על הערכים שלך
החזקות והעוצמות שבך ועל היכולת שלך להתמודד.
המשברים נועדו להעצים אותך לבנות אותך ולאפשר לך ללמוד על
עצמן וגם על הסביבה שלך , ועל כל העולם שלך .
המצבים אף פעם לא מורכבים מדי ,
הם בסך הכל כוללים קצת יותר מרכיבים .

מפתח מס' 5 - הכירי את עצמך האמיתית

ההכרות שלך עם עצמך תאפשר לך חיים מלאים ומאושרים ,
ככל שתכירי את עצמך טוב יותר , את הגוף הנפש , הערכים שלך ,
את החוזקות שלך ,תוכלי להנות מחיים שלמים ושמחים .
תוכלי לזהות משברים שיופיעו ולהתמודד איתם ממקום של קבלה
הבנה ומודעות עצמית .
מחפשת מפתח לאושר לעוצמה בכך ?

**ייעוץ ואימון עסקי ואישי , סדנאות ,
הם דרך מופלאה להכיר את עצמך .
ולבנות לעצמך סביבה תומכת .**

יש בך תשוקה לשנות ?

ברצוני לחשוף בפניך את עצמי ואת התהליך שעברתי ששחרר אותי ממצב פנימי סגור וכואב , על המפגש שלי עם עצמי ועם עולמי הפנימי , המוכנות הזו לחוות את הרגשות שלי ממלאות אותי בהבנה בחמלה לעצמי , מקבלת ומכבדת את עצמי כפי שמעולם לא הרגשתי לפני כן התוצאה הטבעית מדהימה אני מרגישה כך גם כלפי אנשים אחרים , יש בי רכות הבנה חמלה ואמון ים של אמון זה הנס הגדול מבחינתי , האימון שנדמה היה לי אבד לעד , ממלא אותי כעט כאילו מעולם לא עזב . אמון בעצמי ביכולות שלי , אמון באנשים ובחיים אמון בחכמה האינסופית והמופלאה שאני קוראת לה " חיפוש " למימוש עצמי .

האם גם את שואלת את עצמך למה אני לא מצליחה להגיע למימוש עצמי בעסק שלי ?
האם אני מסופקת במה שאני עושה ?
האם אני רוצה לעשות שינוי ?
מדוע בעיות , שאלות , חוזרות שוב ושוב על עצמן ?
מחפשת מפתח לאושר , לעוצמה שבך ?



אני מזמינה אותך לשיחת יעוץ טלפונית אישית חצי שעה - חינם
טלפון 0544-300894 מייל AYALAB2@BEZEQINT.NET

מה לא עובד בעסק שלך ?
מה את רוצה כדי לקבל מוטיבציה לעשות שינוי ?
מה הכי חשוב לך ? ולדמיין את העסק שאת רצה להיות בו .
מה היא הדרך שלך להגיע לתשובה ?
ואיך מוצאים את האומץ והכוח להגשים חלומות ?

**אנחנו לא מכירות אני מבינה מה את עוברת
אני הייתי במקום שמחפש תשובות.**



**איילה בן איטח יועצת ומאמנת עסקית ליצירת שינוי וקבלת
החלטות בעסק שלך**

**אני מלווה נשים בתהליכי גדילה והעצמה בעסק ובחיים האישיים
אני שותפה לדרך של צמיחה אישית לשינוי והשגת יעדים מטרות
ישנות וחדשות .**

בואי צאי איתי למסע שלך