



קוצרים בריון
כשהופכים את הגיל להזדמנות

חסע פנימי: משמעות בחיים אחרי גיל 50

רוני דוניץ

ברוכים הבאים לדרך איסוף התבונה של הגיל

רגע לפני שמתחילים

ה-1 ביוני, שנת 2003, צומת המוביל בגליל התחתון, יומיים לפני יום הולדתי ה-44. הימים ימי האינתיפאדה השנייה, בהם פיגועי טרור נוראיים היו מנת חלקם של אזרחי ישראל. אני במכונית, משתרך בפקק ארוך ומייאש בדרך לעבודה, מביתי בכפר סבא. הכרתי את המסלול כמו את כף ידי. אחרי הכול, נסעתי בו שלוש פעמים בשבוע, שלוש שעות בכל פעם. היעד היה מקום עבודה בו נהניתי מתנאים מופלגים, אבל מבחינה נפשית הותיר בי חלל עצום.

לפתע הרגשתי צמרמורת בכל חלקי גופי, חשבתי על יום הולדתי המתקרב ובא והרגשתי שלבי כבד. זהו, איחרתי את הרכבת. בקרוב אהיה "מבוגר מדי" לעולם הטכנולוגיה, "הם" לא ירצו בי יותר ואני בעצמי הגעתי לנקודה בה לא רציתי "אותם". כלוב הזהב של עולם ההייטק בו הייתי כלוא במשך שנים ארוכות, הפך צר מלהכיל. השאלה שעלתה בי באותם רגעים היתה: האם זה כל מה שחשבתי לעשות בחיי? **האם אלו הם החיים להם יחלתי?** השאלה הבאה שניקרה במחשבתי היתה: מה יקרה אם חלילה אהיה קרוב לאחד הפיגועים, מה יכתבו על המצבה שלי? התשובה הראשונה שעלתה לי לראש היתה: "רוני דוניץ ידע לחפש עבודה".

למעשה, זה מה שעשיתי מצוין באותם הימים. במשך כחמש עשרה שנים, מצאתי את עצמי, לעתים תכופות, מחפש את "הדבר הבא". בגיל 44 אזרתי אומץ, נטלתי יוזמה והלכתי ללימודי קואוצ'ינג, תחום שהיה אז בחיתוליו בישראל. במרץ 2004 קיבלתי את תעודת ההסמכה, ולאחר התנסויות רבות, פתחתי בעבודתי כמאמן אישי ועסקי וכמנחה קבוצות וסדנאות. כבר שש עשרה שנים אני עוסק בתחום זה באהבה רבה. מאחוריי יותר מששת אלפים שעות אימון, מאות מתאמנים אותם זכיתי ללוות והיד עוד נטויה.

כל זה לא היה קורה, אם הייתי מתעלם מאותן שאלות שעלו בי אז, בעודי נוסע אל העבודה, יומיים לפני יום הולדתי ה-44. היום אני מכיל באהבה את התמימות שהייתה באותם ימים מנת חלקי, כאשר חשבתי שגיל 44 הוא מבוגר מדי. בגיל 60 אני יודע, שאין דבר כזה "גיל מבוגר מדי", שכן כל גיל מאפשר זוויות התבוננות חדשות, אשר חלקן, לכאורה, היו חסומות בפנינו בגילים צעירים יותר.



"הפוטנציאל הגדול ביותר לצמיחה והגשמה עצמית קיים במחצית השנייה של החיים" (קרל יונג)

מזל טוב!!! קיבלתם 20-30 שנות חיים במתנה!!!

כן כן, זו אינה בדיחה. רבים מאתנו במאה ה-21 זוכים לקבל את המתנה הזו. תקראו לכך קידמה, היגיינה, מודעות או בכל שם אחר, העובדה היא שכיום, אנו זוכים להאריך חיים הרבה יותר, מאשר בכל תקופה אחרת בהיסטוריה של המין האנושי. אם רק היינו נולדים לפני מאה שנים, הסיכוי שלנו לחיות עד גיל 65 היה חמישה עשר אחוזים בלבד. כיום, חגיגות גיל 80 ואפילו הרבה מעבר לו, הפכו לעניין נפוץ למדי בחברה המערבית.

הגידול המהיר בתוחלת החיים פתח פער עצום בין הגיל הכרונולוגי לגיל התפקודי של האדם. כך נולדה בחיינו תקופת חיים חדשה, מבטיחה מאין כמותה: **הבגרות השנייה (Second Adulthood)**. "גבולות הגזרה" של תקופת הבגרות השנייה הם לרוב מגיל 55 עד גיל 75, אבל גם אלה הם מספרים שצריך להתייחס אליהם בעירבון מוגבל, שכן כל אדם שונה במהותו. רבים מבני הגילים הללו נהנים מבריאות טובה, מיכולות גבוהות, ניסיון חיים רב, השכלה רחבה ומוטיבציה גבוהה לתרומה ולעשייה.

הפסיכיאטר והפסיכואנליטיקאי המפורסם קרל יונג קרא לבגרות השניה "הצוהריים של החיים", וטען שמה שהיה לנו בחלק הראשון של החיים צריך לעבור שינוי ב"מחצית השנייה של החיים". אריק אריקסון, מהפסיכולוגים ההתפתחותיים הנוודעים ביותר, טען כי בתקופת הבגרות השניה האדם עורך מעין אינטגרציה של חיו. אם אותו אדם מסתכל בחיוב על השגיו, חש סיפוק וגאווה מהדרך בה הלך - תהיה לו תחושה שחי חיים מספקים ומלאי משמעות, ומכאן תצמח התבונה האמיתית.

לפיכך, נדמה שהבגרות השניה היא הזדמנות אדירה, אבל השאלה היא, האם אנחנו מרגישים שבאמת הכול פתוח ואפשרי? התשובה היא עדיין לא. הסיבה המרכזית לכך היא, שחסרים מודלים שיעודדו את אנשי הבגרות השניה להבין את ההזדמנויות הגדולות הנמצאות בשינוי. הבגרות השנייה היא הזדמנות לעשות את כל מה שלא עשינו בסיבוב הראשון, אבל אם לא נדע להתייחס אליה בראייה חדשה, אנו עלולים לחוש החמצה גדולה.



אני כבר לא מי שהייתי, אבל עדיין לא מי שאהיה, אז מי אני בעצם?

אם נתבונן על החיים, כביכול ממעוף הציפור, נראה שניתן לחלקם למספר שלבים. כמובן שכל שלב מורכב מהרבה מאוד פיתולים והתפתחויות, אבל ככלל, ניתן לדבר על מספר תקופות במרוצת חייו של אדם.

מחצית החיים הראשונה, עד גיל 50, פחות או יותר, עוברת עלינו במעין תחרות אינסופית לצבירת הישגים. אם בבית הספר, בשירות הצבאי, בלימודים האקדמיים, בחתונה ובהקמת משפחה, בצבירת נכסים, במציאת "עבודה טובה" והרשימה עוד ארוכה. לרוב, בשלב זה, הדגש המרכזי הוא על ה-Doing, כלומר על העשייה והתוצאות שהיא מניבה.

בשלב הבא של החיים, המתרחש בערך בין הגילים 50-60, קורה משהו שונה לגמרי. העניין החומרי עדיין נמצא על סדר היום, אבל מכיוון מעט שונה. יש מעין בגרות רגשית, פסיכולוגית ורוחנית, המאפשרת לאדם להתקדם לעבר המטרות והיעדים מתוך שימת לב להווה. בשלב זה, הדגש הופך להיות על ה-Being, ההווה, טיפוח הערכים השורשיים וחיפוש משמעות הקשורה ל"אני האותנטי". בשלב הזה הזרקור מופנה לחיפוש אחר מערכות יחסים משמעותיות, קשר עמוק עם בני משפחה בגילים השונים, נתינה לקהילה, פיתוח תחומי עניין שאולי בעבר לא היה להם מקום ותהיות לגבי השאלה: איזו מורשת נותר מאחורינו?

רבים מאיתנו מגיעים לשלב זה סביב גיל 50, עבור אחרים שינוי נקודת המבט מתרחש לקראת היציאה לפנסיה או סמוך לה. לרוב, בנקודה זו, אנו מתחילים להתבונן על הדרך שעברנו עד כה בחיים. אין מדובר בשאלות תיאורטיות על "משמעות החיים", אלא ברמה האישית העמוקה ביותר: מי אנחנו רוצים להיות "כשנהיה גדולים...?"

השאלה הזו העסיקה אותי, כאשר חגגתי את יום הולדתי ה-50, לפני כעשור. רבים מחבריי הקרובים באותה תקופה, ציינו את "הגיל העגול" במסיבות גדולות עם מכרים רבים מכל מיני מעגלי חיים. בעיניי, הכיוון הזה לא נראה מושך כלל ועיקר. האמת היא, שמה שמשך אותי היה ההפך הגמור: את יום הולדתי ה-50 ציינתי לבד, ביערות של דרום אנגליה, ללא אוכל וללא שתיה, באחד האתגרים המורכבים ביותר שהיו לי בחיי. לכבוד יום הולדתי יצאתי למסע בשם "Vision Quest", תהליך חניכה אינדיאני עתיק יומין, המשמש סוג של טקס התבגרות מסורתי. במקור, מי שלקחו חלק ב-Vision Quest היו נערים שהגיעו לגיל בגרות. העיקרון הוא פשוט: הנער עוזב את ביתו ויוצא אל הטבע הפראי כדי לגלות את עצמו (את חזונו, כוחותיו ותכונותיו הייחודיות, בשפת הטקס). הנער יוצא, כשלגופו בגדים בלבד, ועליו לשרוד את קשיי הדרך, חוסר הוודאות, הבדידות והפחדים.

הטקס האינדיאני המסורתי זכה לעדנה בשנות ה-60 בתרבות המערב, כחוויה מעמיקה ומאתגרת שאדם עובר כדי לתצפת באופן בהיר על חייו ולקבל החלטות לגבי המשך הדרך. לפני כל יציאה להתבודדות בטבע, המשתתף עובר הכנה של מספר ימים, ולאחר שובו הוא משתתף ביומיים של "שיתוף ועיבוד החוויה". בסך הכול, מדובר בתשעה ימים, שלא דמו לשום דבר אחר שעשיתי בחצי המאה, אותה ביליתי על פני כדור הארץ, עד

אותו רגע. התובנות שקיבלתי על החיים שחייתי עד אז, לא היו מתאפשרות בלי הניתוק וההתבודדות בטבע בתנאים האלה. יש דברים, שהאדם יכול להבין, רק כשהוא מתרחק לגמרי מגבולות ההרגלים החומריים והמסגרות הבטוחות של אזור הנוחות.

במבט לאחור, אני יודע שחשתי מאויים מהגיל אליו הגעתי. אז עוד לא ידעתי את מה שאני יודע היום, שהגיל אינו מגבלה, אלא ההפך: הגיל הוא הזדמנות! בגיל הזה כל אחד מאתנו יוצא למעין מסע של גילוי, שלא יכול היה להיות כמותו במחצית הראשונה של החיים, וייתכן שבשלב הזיקנה לא יתאפשר, בשל כל מיני סיבות שאינן תלויות בנו. אנו נמצאים בנקודה נפלאה, בה האופק הבהיר פתוח בפנינו, הכלים מצויים ברשותנו והבחירה היא בידי כל אחד ואחת מאתנו.



השינוי התודעתי שעוברת החברה המערבית בנוגע לגיל



הגיע הזמן להודות: החברה המערבית סולדת מזיקנה!

כחברה, אנו מתייחסים לזיקנה ולזקנים כחלשים, לא מבינים, חסרי תועלת, אנשים שעבר זמנם ועוד תיאורים "מחמיאים" אחרים. בתודעה הקולקטיבית והאישית שלנו למדנו, שהזיקנה מקרבת אותנו אל המוות, לסוף החיים. שיער שיבה, קרחת, קמטים - כל אלו מזוהים בחברה המערבית עם "התהליך האכזרי" המכונה הזדקנות, ויש לעשות הכול כדי לדחות אותו ככל האפשר. תעשיית האנטי-אייג'ינג המשגשגת היא גם תוצר של גילנות (האם חשבתם פעם עד כמה השם "אנטי-אייג'ינג" מתאים לזה?) במאה ה-21, צעירים בשנות ה-30 לחייהם משתילים שיער, מותחים את העור, מזריקים חומצות למיניהן, הכול כדי למצוא את מעיין הנעורים הנעלם.

מארק צוקרברג תמצת את הדברים כשאמר: "הצעירים של היום פשוט חכמים יותר". הוא, כמובן, התנצל ואמר שדבריו הוצאו מהקשרם, אבל האמירה ברורה. מגיל 40, עובדי הייטק מתחילים לחוש כמו מעין דינוזאורים בחברות המתפתחות. מדי יום מתדפקים על דלתות חברות ההייטק יוצאי יחידות טכנולוגיות בצה"ל, שרעבים להוכיח את עצמם ולהרוויח משכורות עתק בעולם, שבו האפשרויות מצטיירות כבלתי מוגבלות.

כשחושבים על כך, רק בשנים האחרונות אנחנו זוכים לראות אנשים מבוגרים בתפקידים מרכזיים בסרטים הוליוודיים עתידי תקציב. עד לפני שנים ספורות, אנשים מבוגרים נראו על המסך הגדול בעיקר בהקשר של מחלות או חוסר יכולת תפקוד. מה גרם לשינוי? פשוט מאוד. שחקני-על דוגמת מריל סטריפ, רוברט דה נירו, קלינט איסטווד, אל פאצ'ינו, ג'ודי דנץ' ואחרים הגיעו לגיל הזה, והאולפנים הגדולים לא רצו לוותר עליהם.

כאשר מדובר באנשים מבוגרים, ניתן לדבר על חלוקה לשלוש קטגוריות:

המכחישים: אנשים שלא מזכירים את נושא הגיל, מסתירים אותו ונלחמים בכל סממן שעלול להעיד עליו. גישה זו מאוד דומיננטית, ואנשים אלה לוקחים באופן קיצוני תופעות טבעיות של הזדקנות הגוף.

ה"עדיין-יכולים": אנשים מסוג זה לא מתעלמים מהגיל, אלא ממשיכים להיות אקטיביים בכל התחומים. כך, למשל, הם ממשיכים לעבוד בכל מחיר, רצים מרתונים, עוסקים בתזונה, מטיילים בעולם, מאתגרים את עצמם מחוץ לאזור הנוחות ועוד. אני דווקא מאוד מחבב את הגישה הזאת, אך החשש של אותם אנשים, מהרגע בו הגוף לא יצליח לעמוד באתגרים אלה, עלול להוביל אותם בהמשך להפוך לחלק מקבוצת המכחישים.

מחפשי שינוי משמעותי בחיים - גישה זו רואה בהזדקנות הזדמנות בה קוצרים את התבונה, מסתכלים אל העבר במטרה להתחזק בהווה וליצור את העתיד. אנשים מסוג זה לא מסתפקים ב"עדיין יכול", אלא מעמיקים להבין את עצמם, באמצעות מגוון תהליכים וכלים. גישה ההזדקנות המודעת (Conscious Aging) שמה במרכז את "איסוף התבונה מגיל 50".

כעת נשאלת השאלה: לאיזה משלושת הטיפוסים אתם הכי מתחברים ומדוע?

מזון למחשבה (תרגיל להתבוננות אישית)

קחו שלוש דקות לעצמכם וכתבו, בלי לעצור את שטף הכתיבה, את כל האסוציאציות המתחברות למילה "זיקנה". בהמשך חשבו האם אלו אסוציאציות חיוביות או שליליות.



יש אנשים שחיים לפי התבניות הקיימות, ואחרים שקוראים עליהן תיגר ומחליטים להוציא את עצמם מהכלל החברתי. לעומתם, ישנם מעט אנשים המתבוננים על הקיים ומחליטים לשנות, לשפר וליצור התאמות למציאות המשתנה. הרב זלמן שכטר שלומי היה מהסוג השלישי. הפרק הנוכחי יוקדש כדי לספר מעט על האיש, שהיה בין הראשונים להבין, שנולדה תקופת חיים חדשה: **"הבגרות השניה של החיים"**.

רגע לפני שנכיר את דמותו ופועלו של הרב זלמן, חשוב להקדים ולומר, שלא מדובר בדמות ה"רב" המוכרת לנו מבית הכנסת וממש לא ב"זלמן" עליו שמעתם באינספור בדיחות עדתיות. לאורך חייו, היו מי שתיארו את הרב זלמן כ"משוגע", "אפיקורס", "בוגד", "יצא לתרבות רעה" ועוד. עם זאת, נקשרו בשמו גם תארים כגון "גאון", "מהפכן", "פורץ דרך", "ממציא חברתי" וכיוצא בזה. הכול בעיני המתבונן.

בשנות ה-60 של המאה הקודמת, היו בארצות הברית שני רבנים, שהצליחו להוציא את אנשי חב"ד משלוותם. הראשון היה הרב זלמן והאחר היה הרב שלמה קרליבך. השניים קיבלו את הכינוי: "Hippie Rabbis". שניהם ברחו מהנאצים והיגרו לארצות הברית. כיוון שאנשי חב"ד ראו את הפוטנציאל הטמון בזלמן ובקרליבך, הוחלט ב-1948 לשלוח אותם להפיץ קצת "יידישקייט" באוניברסיטאות בארצות הברית. בפועל, יותר ממה שהרבנים השפיעו על הסטודנטים, הסטודנטים של "תרבות הנגד" השפיעו עליהם. סקרנותו של זלמן הביאה אותו להתנסות ולחקור. תחילה התנסה במריחואנה ובסמי הזיה, ובהמשך עבר להעמיק וללמוד את רזי הבודהיזם, ההינדואיזם, הנצרות המיסטית,

הסופיזים והשמאניזם. במילים אחרות, הרב זלמן פרש כנפיים מעבר לגבולות הצרים של יהדותו, עם יכולת בלתי רגילה לסנתז דרכים חדשות. לימים השלים הרב תארים באוניברסיטה, היה למרצה במחקר דתות ותרבויות וכן הקים תנועה ליהדות מתחדשת, שחיברה בין ערכי היהדות המסורתית למסורות אחרות. זלמן היה למנהיג יהודי, המונע מדרך רוחנית, ולא חושש לשלב אלמנטים ממקורות שונים לתוך זהותו ופעולתו. עבורי הוא דמות להשראה מבחינות רבות.

בראיון שהעניק לטלוויזיה האמריקאית בשנות ה-60 לחייו אמר הרב זלמן:

"בגיל 60 הרגשתי פתאום סוג של דיכאון ולא ידעתי מאיפה זה בא. הרגשתי שהייתי די מוצלח במה שעשיתי בעולם...שום דבר לא היה ממש מתוכנן עד הסוף אבל במבט לאחור נראה שיש היה איזשהו סדר...מצד אחד החיים הציבוריים שלי היו מלאי פעילות אבל מתחת לכל זה- רחוק מעין הציבור, העין שראתה אותי מלמד ומתפקד כראש קהילה - הרגשתי חוסר נוחות, חרדה כשהייתי לבד. הבנתי שאני מזדקן. פחדתי מהדימוי הזה שאהפוך להיות מקרה גריאטרי שהולך בדיוק בתלם הזה של יציאה לפנסיה, איבוד כוחות פיזיים, דרכי לבית-אבות, לחושך ולסוף החיים..."

חיפשתי דרך אחרת וראיתי שאין מודלים. לכל דבר יש לנו מודלים, יש לנו מודלים איך אתה צריך להיות פעוט, יש לנו מודלים איך ללכת לגן...כשאני הולך למקום של זקנים אין מודלים. בחברה שלנו אין מודלים למבוגרים, לצד הפנימי והרוחני של השלב הזה בחיים".

הרב זלמן הכיר מקרוב תרבויות עתיקות שמקורן במזרח הרחוק. כך למשל, המודל הסניאסי ההודי (Sanyasi), לפיו מגיע הגיל בו האדם עוזב את מחויבויותיו החומריות

בעולם הגשמי ובכלל זה נכסים ומשפחה, ויוצא לנדוד מתוך רצון להעמיק בידע הרוחני העצמי. כיוון שמדובר במודל שהוא זר לגמרי לאנשי תרבות המערב, הרב זלמן החליט להתנסות בכך בעצמו, ויצא למעין תקופת התבודדות ("ריטריט") למשך ארבעים ימים ברוח הבודהיזם הטיבטי. בתקופת ההתבודדות הזו, הגה הרב זלמן את ליבת רעיון ההזדקנות המודעת, אותו הוא פורש בהרחבה בספרו

"From Ageing to Sageing: A revolutionary approach to growing older"

הרב זלמן עשה שימוש חדש במילה "Sage", שפירושה חכם/נבון, והפך אותה לשם פועל: "**Sage-ing**". זה הבסיס לפרדיגמת ההזדקנות החדשה שיצר. לדבריו, כאשר האדם המבוגר יוצר לעצמו משמעות בזכות הגיל והעבודה הפנימית שהוא מבצע, יש מעבר מאנטי אייג'ינג להזדקנות מודעת ומלאת תבונה. הרעיון המרכזי בתיאוריה הוא, שבעידן הנוכחי, כשהדגש הוא על להיות צעיר, לצבור רכוש ולרכוב על גלי הטכנולוגיה המתקדמת, יש מקום לסוג חדש של מבוגרים, כאלו שיכולים לעשות שימוש בעבר לצורכי ההווה ולמטרת בנייה טובה יותר של העתיד.

על פי הרב זלמן, המבוגר במאה ה-21 ("The Modern Elder") ממלא פונקציה חשובה בחברה, שאותה עדיין לא מספיק מוקירים ומעריכים. על פי גישה זו, יש להקדיש תשומת לב להתפתחות הפנימית ולא רק להתפתחות החומרית. בנוסף, חשוב לבחון איזו מורשת ערכית האדם משאיר אחריו במילים ובמעשים. תפקיד חשוב נוסף של המבוגר, הוא לחנוך ולהעשיר את אלו הנמצאים ב"מחצית הראשונה של חייהם". פעמים רבות, פער הדורות וניסיון החיים המועט ימנע מהצעירים לרדת לסוף דעתו של המבוגר. אל דאגה, כאשר הם יגיעו לבשלות, אותן תובנות יפלו לחיקם כפירות בשלים. על כך הרי כבר אמרו בעבר: "דברים שרואים מכאן לא רואים משם".

מזון למחשבה

1. כתבו 5 תובנות חיים מתוך הידע העשיר שצברתם לאורך השנים.
2. כשאתם מתבוננים אחורה בחייכם, חשבו על הישג אחד שאתם גאים בו במיוחד. כתבו אותו.
3. דמיינו שבעוד עשרות שנים מישהו מהדורות הבאים של משפחתך ימצא מחברת בה כתבתם "תובנות חיים". מה התובנה המרכזית שהייתם רוצים שהדורות הבאים ידעו ויפנימו?

הספר "מסע פנימי: משמעות בחיים אחרי גיל 50" נועד למי שמחפש דרך חדשה לחוות את תקופת הבגרות השניה. אם אתם רוצים לחוות ולמצות את תקופת החיים הנוכחית עד תום, אם יש בכם תשוקה להעמיק בתוככם, לחיות את החיים מתוך סקרנות, התפתחות ומשמעות עבורכם, תמצאו בין דפי הספר זוויות התבוננות מתורות המזרח, מחקרים חדישים על מה שקורה לנו "בפנים", תרגילים למחשבה מזווית שונה, ומעל הכל – תמצאו כאן את האמת שמעטים יודעים – הבגרות השניה היא אחת ההזדמנויות הגדולות בחיים. עכשיו רק נותר לדעת האם תהיו בין אלו שינצלו אותה לטובה...



טלפון: 054-6652818
© כל הזכויות שמורות לרונן דוניץ

קוצרים בחינה
כשהופכים את הגיל להזדמנות

שמחתי להעניק לכם את הטעימה מהספר שבקרוב יראה אור במהדורה דיגיטלית. התוכן שמחכה לכם בספר במלא הוא:

1. **תבונה:** מהי ואיך מייצרים אותה בבגרות השנייה?
2. **סיפור חיים:** למה כל-כך חשוב "לדעת לספר" את סיפורי חיינו, ואיך ניגשים לעניין?
3. **חלומות:** יש לכם חלום ישן במגירה? בדקו כיצד אתם יכולים להגשים אותו בתקופת בגרות השנייה
4. **קריירה ועבודה:** כיצד להתייחס אליהן בתקופת הבגרות השנייה?
5. **ההתנדבות:** סוד הקסם וההזדמנות הגדולה שהיא מביאה עמה
6. **המשפחה:** האם היא לפני הכול?
7. **תחביבים:** זה הזמן להחיות אותם!
8. **המעגל החברתי:** נכס שיש לשמור עליו
9. **לימוד לכל החיים:** סוף סוף בית-ספר תפור למידות שלנו
10. **יצירתיות:** זה הזמן לתת לה לפרוח
11. **מורים לחיים:** מי הם וכיצד השפיעו על חייכם?
12. **הסליחה:** באיזה אופן היא יכולה לשחרר אותנו לחופשי?
13. **חרטה ותבונת הגיל:** לשחרר את העבר, ללמוד ממנו לעתיד
14. **מורשת:** מה אנחנו משאירים אחרינו?
15. **זמן הוא המשאב היקר ביותר** – איך מנהלים אותו בגיל שלנו?
16. **חזון אישי:** גם בבגרות השנייה הוא מגדלור המאיר את דרכנו!
17. **המוות:** איך אפשר להשתמש בו כמנוף לחיים טובים יותר?
18. **הכרת התודה:** מפתח מוכח לאושר

שמי רוני דוניץ. כבר מגיל צעיר התאהבתי בחיפושי דרך בחיים. בגיל 21 עליתי ארצה ארצות הברית, שם נולדתי וביליתי את שנות ילדותי. לא מזמן חגגתי את יום הולדתי ה-60 ובמסגרת אותן חגיגות יצאתי למסע אישי ורוחני בהודו כדי לבחון את תובנות הגיל. באותו מסע החלו להבשיל שורשיו של הספר הזה. בעברי גרתי כ-5 שנים במזרח הרחוק, למדתי והעמקתי בלימוד מסורות שונות, עבדתי בתחום ההיי טק והביוטכנולוגיה וב-16 השנים האחרונות יש לי את הזכות לשמש מאמן אישי למאות אנשים השואפים לעשות שינויים בקריירה, בעסקים ובחיים. בשנים האחרונות חוקר, לומד ומרותק מעיסוק בתהליכי צמיחה לתוך משמעות ותבונה של הגיל. מאמין מעל הכל ש"לעולם לא מאוחר מדי להיות כל מה שיכולת להיות" (ג'ורג' אליוט).



צרו איתי קשר, וכאשר הספר המלא יתפרסם, אצור אתכם קשר בשמחה.

שלחו לי מייל - ליחצו כאן

התקשרו 054-6652818

טלפון: 054-6652818
© כל הזכויות שמורות לרוני דוניץ

