

## תרגיל ' הרווח' - לחיזוק המוטיבציה והמחויבות

**שלב 1:** קח/י לעצמך מינימום 10 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

**שלב 2:** מה ה'רווח' שלי כשאני מצליח/ה להתגבר ולשחרר בצורה טובה ומחזקת?

חשבו לעומק וענו על השאלות הבאות:

הצלחתי להתגבר על הפרידה בצורה טובה ועמוקה

מה ההשפעה על איכות החיים שלי? איך אני מרגיש/ה כשאני קמ/ה בבוקר? כשאני הולכת/ת לישון? במהלך היום?

מה ההשפעה על ההתנהלות שלי בעבודה? על ההורות שלי? על חיי החברה שלי?

איך אני מרגיש/ה עם עצמי? איך זה משפיע על הביטחון העצמי שלי?

על זוגיות חדשה?

**שלב 3:** מה ה'רווח' שיהיה לי ?

3 חודשים מאז ששחררתי – איפה אני בחיים? מה השתנה? איך זה משפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

6 חודשים מאז ששחררתי – איפה אני בחיים? מה השתנה? איך זה משפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

שנה מאז ששחררתי – איפה אני בחיים? מה השתנה? איך זה משפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

3 שנים מאז ששחררתי – איפה אני בחיים? מה השתנה? איך זה משפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

5 שנים מאז ששחררתי – איפה אני בחיים? מה השתנה? איך זה משפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

### דגשים:

Well – Being שימו לב בעיקר להשפעה על תחושת השקט הפנימי, האיזון והרוגע

הדימוי העצמי והביטחון העצמי

דף תרגיל 'הרווח' – שיעור פתיחה עקרונות להצלחה - וידאו 2

היכולת שלי להשקיע ולפתח תחומים אחרים שחשובים לי בחיים  
היכולת שלי להיות בטוח/ה ואוהב/ת בזוגיות חדשה שמתאימה עבורי  
היכולת ליהנות מהחיים ומשעות הפנאי

בהורות – ההשפעה על ההורות שלי, ההשפעה על הילדים

השפעה כלכלית

חיי חברה

הבריאות שלי

הזמן שעובר – ובמה אני משקיע/ה אותו

\* בגירוסים עם ילדים – מומלץ להדגיש את ההשפעה המתמשכת ומצטברת על הילדים, את טיב ההורות המשותפת, רמת השלווה והשקט במשפחה

**שלב 4 :** רשמו את הצהרת 'הרווח' שלכם, שתכלול את הרווחים העיקריים הכי חשובים עבורכם - הדפיסו ושימו במקום בו תוכלו לקרוא ולהיזכר 1-3 פעמים ביום.

**חשוב לזכור!** יש לנו נטייה ל"טאטא מתחת לשטיח" גם את הרווח, ולמרות שזה אמור להיות במודעות שלנו ולהשפיע על ההחלטות שלנו, זה לעיתים לא כך

**דוגמא לרווחים:**

אני קמ/ה בבוקר עם שמחה והתלהבות

אני בזוגיות חדשה ומאושרת שממש מתאימה לי

חזרתי להשקיע בעבודה וישר קודמתי לתפקיד בכיר שרציתי

אני רגוע/ה ופנוי עם הילדים

יש בי מרץ ואני משקיע/ה בדברים שתמיד רציתי

הגשמי חלום ונסעתי לטיול ב\_\_\_\_\_

התחתנתי ועכשיו אני בהריון

דף תרגיל 'הרווח' – שיעור פתיחה עקרונות להצלחה - וידאו 2

**חשוב לשתף ולשאול בתגובות:**

**מוזמנת/ת לשתף בתגובות את הצהרת 'הרווח' שלך, וכמובן לשתף ולשאול כל שאלה.**

שלך, אילת