

## דף תרגיל 'שחרור קבעון' - חלק 5

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

הי, אני שמחה שהגעת לכאן.

ועכשיו ב - תרגיל 'שחרור קבעון' תענו על השאלות הבאות, בישירות ובכנות.

מומלץ לקחת את הזמן ולחשוב על הדברים.

### סעיף 1:

מה הערכים שעומדים מאחורי הרצון שלי ב \_\_\_\_\_ ?

מה הערכים שעומדים מאחורי הרצון שלי ב \_\_\_\_\_ ?

מה הערכים שעומדים מאחורי הרצון שלי ב \_\_\_\_\_ ?

### סעיף 2:

דרגו את 3-5 הערכים הכי חשובים עבורי בחיי

### סעיף 3:

עבור כל ערך רשמו איך אני מגשים את הערך בחיים שלי, כבר עכשיו.

אני מגשים את הערך של \_\_\_\_\_ בכך שאני \_\_\_\_\_

אני מגשים את הערך של \_\_\_\_\_ בכך שאני \_\_\_\_\_

אני מגשים את הערך של \_\_\_\_\_ בכך שאני \_\_\_\_\_

אני מגשים את הערך של \_\_\_\_\_ בכך שאני \_\_\_\_\_

אני מגשים את הערך של \_\_\_\_\_ בכך שאני \_\_\_\_\_

**סעיף 4:**

עבור כל ערך רשמו עוד 1-5 דרכים שונות וחדשות בהם אני יכול עוד להגשים אותו

אני יכול להגשים את הערך של \_\_\_\_\_ גם ב \_\_\_\_\_

אני יכול להגשים את הערך של \_\_\_\_\_ גם ב \_\_\_\_\_

אני יכול להגשים את הערך של \_\_\_\_\_ גם ב \_\_\_\_\_

אני יכול להגשים את הערך של \_\_\_\_\_ גם ב \_\_\_\_\_

אני יכול להגשים את הערך של \_\_\_\_\_ גם ב \_\_\_\_\_

**סעיף 5:**

איך ארגיש כשמוקד תשומת הלב שלי יהיה בערכים עצמם והמטרות יהיו יותר גמישות מבחינתי?

איך יראו חיי?

זה תרגיל חשוב וכשעושים אותו לעומק הוא יוצר איזון פנימי עמוק, גם בזמנים של משבר וקושי.

מה הערכים שלך חשוב להגשים? מה מגוון המטרות שדרכן תוכל/י להגשים את הערכים האלו בחייך?

מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ולתת השראה למשתתפים נוספים.

יש לך שאלה או שיתוף? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ונחזור אלייך בהקדם

שלך, אילת