

דף תרגיל 'אסטרטגיית חיים' - שיעור 3 חלק 5

דף תרגיל 'אסטרטגיית חיים' - חלק 5

הי, אני שמחה שהגעת לכאן.

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

'התרגיל הזה מתבסס על התרגיל הקודם שעשינו – 'תרגיל שחרור הקיבעון'

וחשוב להשלים אותו לפני שעושים את התרגיל הזה.

ועכשיו הזמן לקחת דף ונייר ולשרטט את אסטרטגיית החיים שלי/מפת החלומות שלי

בהתאם לערכים שלי.

שלב 1: לרשום קודם את הערכים כפי שרשמת ב'תרגיל שחרור הקיבעון'

שלב 2: להכין טבלה 'אסטרטגיית החיים שלי'

מטרות ארוכות טווח	מטרות בינוניות	מטרות כאן ועכשיו	ערכים
			ערך
			ערך
			ערך ...

			ערך ...
			ערך ...

שלב 3:

לרשום את התוכנית האישית שלי בהתאם לטבלה, להדפיס ולתלות במקום שאראה את התוכנית לפחות פעם ביום.

אפשר להכין תכנית אחת שכוללת את כל תחומי החיים אך אפשר להכין תכנית מותאמת לתחומים השונים בחיי.

מה המטרות שלך בהתאם לערכים שלך? מוזמנ/ת לשתף במפת החלומות/אסטרטגיית החיים שלך כאן למטה בתגובות ולתת השראה ורעיונות למשתתפים נוספים

יש לך שאלה או שיתוף? מוזמנ/ת לכתוב כאן למטה בתגובות ונענה בהקדם

שלך, אילת