

דף תרגיל 'מדד האושר שלי' - שיעור 4 חלק 2

דף תרגיל מדד האושר שלי

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

שלב 1: מדד האושר שלי

קחו את הזמן, חשבו וענו על השאלות הבאות:

1. מה זו הצלחה עבורי? מה אני צריכה כדי להרגיש שהצלחתי?
2. מה נותן לי משמעות ו'טעם' לחיים?
3. מה זו הגשמה עבורי?
4. מה זה אושר בעיניי? מה הדברים שגורמים לי להרגיש אושר?
5. מה אני צריכה שיהיה בחיי כדי להרגיש שלוה ואיזון?

שלב 2: מדד האושר החברתי

קחו את הזמן, חשבו וענו על השאלות הבאות:

1. מה נחשב הצלחה בחברה בה אני חי? מה אנשים הקרובים אליי מתאמצים להשיג כדי להרגיש שהצלחו? (נסו לדייק כמה שיותר כפי שמתאים לחברה הקרובה אליכם – באזור המגורים שלכם, סביבת העבודה שלכם, משפחה וחברים)
2. מה נותן משמעות ו'טעם' לחיים עבור רוב האנשים הקרובים אליי?
3. מה זו הגשמה עבור רוב האנשים הקרובים אליי?
4. מה זה אושר לפי הערכים החברתיים בסביבה הקרובה אליי?

שלב 3: מה יש בחיים שלי עכשיו?

1. מה יש עכשיו בחיים שלי שגורם לי להרגיש אושר? הצלחה? משמעות?
 2. מה היה בחיים שלי כשהייתי בזוגיות וגרם לי להרגיש אושר? הצלחה? משמעות?
 3. מה השתנה? יהיו ספציפיים. עבור חלק מהאנשים כל מה שהשתנה זה עצם קיומה של הזוגיות, ולחלק מהאנשים השתנו דברים נוספים שהם מרכזיים במדד האושר האישי.
- לדוגמא: מבנה משפחה הקרובה והרחוקה, תחושת הבית ו/או הבית הפיזי, חיי חברה, עניין, מצב כלכלי, תחושת בטחון, סקס, פעילות פנאי.

טבלה לדוגמא - מדד האושר שלי :

מדד האושר שלי	מה יש עכשיו בחיי?	מה היה בחיי כשהייתי בזוגיות?
ילדים מאושרים ופורחים (2 ילדים)	+	+
חיי משפחה הרמוניים , עדיף זוג הורים ביחד	חיי משפחה הרמוניים, הורים גרושים	הורים ביחד, חיי משפחה עם מתח
זוגיות עם חיבור רגשי עמוק	(מקווה בעתיד) -	-
חברים טובים	+	+
סוקס	+	כמעט ולא -
הצלחה בקריירה שמעניינת אותי	+	+
בטחון כלכלי	+	+
חופשות עם חברים	בינתיים לא -	+ הרבה

שלב 4 - רשימת ה'כן' שלי

לרשום כל מה שכן יש בחיים שלי

בראייה הכי רחבה, בהשוואה להרבה אוכלוסיות

חשוב כאן להסכים להסתכל על כל תחומי החיים שלי, בפירוט, ולרשום את מה שכן ישנו.

דף תרגיל 'מדד האושר שלי' - שיעור 4 חלק 2

המלצה - הכנת רשימת 'הכן' גם לפי רשימת ה'לא' שלי

אין לי כסף –איזה כסף כן יש לי

אין לי חברים – איזה חברים כן יש לי או יכולים להיות לי

אין לי אהבה – איזו אהבה כן יש לי בחיים, או יכולה להיות לי

אין לי בית שרציתי – איזה בית כן יש לי ומה הדברים שכן יש בו שאני אוהב/ת

אין לי משפחה שרציתי – איזו משפחה כן יש לי ומה הדברים שאני מעריכה/ה

אין לי את המראה החיצוני שאני רוצה – מה כן נראה טוב/יפה במראה שלי? מה אני כן מעריכה/ה במראה שלי

מה מדד האושר האישי שלך? מה רשימת ה'כן' שלך? שתפ/י כאן בתגובות למטה

וכמובן מוזמנ/ת כאן למטה, לכתוב כל שאלה ושיתוף, ואנחנו נענה בהקדם.

שלך, אילת