



היהלומים של 2021

תהליך שמטרתו להפוך כל מצב ללמידה וצמיחה.
לאסוף את היהלומים משנת 2021 לטובת 2022.

חשוב! הצפייה בסרטון ההכנה תעזור לך לענות בקלות רבה יותר על השאלות בתהליך.

קחו דף נייר וכלי כתיבה רשמו כותרת: "היהלומים של 2021"

שלב 1

רשמו 3-5 אתגרים בולטים שחוויתם בשנה שחלפה, דברים שאתם מתייחסים אליהם כרעים ולא טובים. (בהקשרי חיים שונים: עבודה, זוגיות, כסף, בריאות וכד')
צרו הפרדה של 5 שורות בין כל אתגר איתו התמודדתם.

שלב 2

בשורה מתחת לכל אתגר רשמו את המילים:
- זו היתה מתנה עבורי

שלב 3

בשורות שמתחת לכל אתגר רשמו לפחות 3 סיבות שאילו הייתם מאמצים אותן היו הופכים את האתגר הזה למשהו טוב עבורכם.

דרך שיכולה לסייע:

דמיינו אדם שהתמודד גם כן עם אתגר כזה, אבל שאינו חושב שזה היה ארוע רע, אלא מרגיש תחושות חיוביות כלפיו.

וענו על השאלות הבאות:

1. איזו משמעות מייחס אדם כזה לארוע שעוזר לו להרגיש תחושות חיוביות?
2. מה ארוע כזה אפשר לאדם שלא היה אפשרי עבורו בעבר?
3. איזה סיפור מספר לעצמו האדם הזה שמאפשר לו להרגיש כך?

שלב 4

ענו לעצמכם על השאלה:

על ברומטר בו 100 זה אני ממש רוצה ו-0 אין לי רצון, עד כמה הייתם רוצים להרגיש גם כן תחושות קלות יותר?

אם התשובה היא 100 המשיכו לשאלה הבאה

אם התשובה פחות מ-100 בחרו אתגר אחר בו הברומטר שלכם יראה 100.



שלב 5

בחרו עכשיו את האתגר ששינוי התייחסות לגביו הוא המשמעותי ביותר ואולי אפילו שינוי בו יאפשר גם נקודת מבט חדשה על האתגרים האחרים, וענו על השאלות הבאות:

- מה השינוי הזה יאפשר לכם?
- כאשר תשתחררו מהרגש השלילי איזה רגש יחליף אותו?
- מה השינוי הזה יאפשר לכם?
- מה הרגש השלילי הישן מנע ממכם?
- מי האנשים שיושפעו מהתחושה החדשה שתחושו?

שלב 6

עכשיו, קבלו החלטה ורשמו אותה. הפכו את ההחלטה לפעולה ספציפית. רשמו ביומן את הזמן בו כבר בצעתם את הפעולה. פעלו בהתאם ואפשרו לעצמכם להנות.

בהצלחה ובאהבה.