



קובץ להדפסה - משחק מאסטרים לשנה טובה ומתוקה במיוחד

- הדפיסו את הקובץ במלואו. סה"כ 7 דפים.
- פעלו בהתאם להוראות שעל כל עמוד

שאלות שלב 1

הכינו קופסא וכתבו על המכסה - שלב 1.
גזרו את 12 השאלות בהתאם, קפלו כל אחד מפתקי השאלה והכניסו לקופסא.

אילו הייתם בטוחים בהצלחה שלכם, מה הייתם עושים בשנה הבאה?	אילו היה לכם מטה קסמים, מה שלושת הדברים החשובים ביותר שהייתם רוצים שיתרחשו בשנה הבאה?	אילו השנה הבאה תהיה טובה במיוחד, מה יהפוך אותה לכזו?
אילו השנה הקרובה תהיה הכי טוב שאפשר, איך הייתם מתארים את מי שאתם בראש השנה הבאה?	מה הדבר הכי חשוב שכאשר יקרה יהפוך את השנה הבאה לטובה ומתוקה במיוחד עבורכם?	דמיינו את תמונת העתיד האידיאלית של מי שאתם בעוד שנה מהיום, מהם הדברים הבולטים ביותר הקיימים שם?
אילו הייתם יכולים לעשות שינוי בקריירה שלך כזה שיגרום לכם לקום כל בוקר בשמחה, מה זה היה יכול להיות?	מהו הדבר הבולט שהייתם רוצים לעשות/להיות שיהפוך את השנה הבאה לפורצת דרך עבורכם?	אילו הייתה לכם האפשרות ליצור סרט של מי שאתם בעוד שנה שהצליח/ה בכל הקשר בצורה יוצאת דופן, מה היו רואים בסרט הזה?
מהו החלום שיש לכם והגיע הזמן להגשימו למרות שאינכם יודעים עדיין כיצד לעשות זאת?	מהו התחום בחיים שכאשר יתחולל בו שינוי זה יהפוך את השנה הבאה לטובה ומתוקה במיוחד? פרטו מה הייתם רוצים שיקרה?	מהו הדבר שעד היום חשבתם שבלתי אפשרי עבורכם, שכאשר כן יתאפשר יהפוך את השנה שלכם לטובה ומתוקה במיוחד?



שאלות שלב 2

הכינו קופסא וכתבו על המכסה - שלב 2.
גזרו את 12 השאלות בהתאם, קפלו כל אחד מפתקי השאלה והכניסו לקופסא.

<p>אילו היה משפט הכי מתאים שיאמר בסוף השנה המוצלחת הזו, מה היה הכי מתאים?</p>	<p>מה מי שאתם בסוף השנה הבאה שהצליח כל כך, יאמין ויחשוב על עצמו?</p>	<p>אדם שהשנה הקרובה תהיה מוצלחת כפי שתארתם, מה ראוי שירגיש/יגיד בליבו על עצמו?</p>
<p>אילו הייתם צריכים ליצור אמירה שכאשר תהיה חלק טבעי ממי שאתם תאפשר לכם להפוך את השנה הקרובה לטובה במיוחד, מה היא היתה יכולה להיות?</p>	<p>אילו חבר טוב שלך היה יוצר שנה מוצלחת כל כך, מה היית אומר שראוי שהוא יגיד עמוק בליבו ויחשוב על עצמו?</p>	<p>מי הוא באמת, מה אפשר להגיד על אדם שהשנה הבאה שלו כזו מוצלחת?</p>
<p>חשבו על מישהו שהוא מקור השראה עבורכם, אילו הוא היה אומר לכם מה הדבר החשוב ביותר בכם שכאשר יהיה בכם יבטיח את ההצלחה, מה הוא היה אומר?</p>	<p>אילו היה מטה קסמים באמצעותו הייתם יכולים להטמיע בעצמכם הרגל/יכולת/אמונה שחשובים במיוחד לעתיד שלכם, מה זה היה יכול להיות?</p>	<p>מהי האמונה שאילו תהיה או תתחזק בכם תאפשר לכם להצליח במיוחד בשנה הקרובה?</p>
<p>במשפט אחד, מה ההצלחה של השנה הקרובה מאפשרת לכם שלא התאפשר בעבר?</p>	<p>מה ראוי שאדם שזו היתה השנה הטובה והמתוקה שלו יאמר לעצמו, מה מגיע לו? מה אפשרי עבורו? למה הוא ראוי?</p>	<p>אילו הייתם נכנסים לסופרמרקט דמיוני שעל המדפים שלו מונחים כישורים, יכולות, אמונות, מה הדבר החשוב במיוחד שהייתם לוקחים ושיהפוך את השנה הבאה לטובה ומתוקה במיוחד.</p>



שאלות שלב 3

הכינו קופסא וכתבו על המכסה - שלב 3.
גזרו את 12 השאלות בהתאם, קפלו כל אחד מפתקי השאלה והכניסו לקופסא.

<p>מה היתה הבעת הפנים המתאימה ביותר לאני האידיאלי? כל המשתתפים מתאימים את הבעת פנים</p>	<p>אילו מי שאתם האידיאלי, היה יושב פה היום איך הוא היה יושב? כל המשתתפים מתאימים את הישיבה שלהם</p>	<p>אילו הייתם יכולים לתאר את המאפיינים הבולטים ביותר באני האידיאלי שלכם, מהם היו יכולים להיות? כל משתתף עונה על השאלה</p>
<p>נניח שהיה דימוי או מטאפורה המתאימה לתאר את האני האידיאלי שלכם, מה זה היה יכול להיות ומדוע? כל משתתף עונה על השאלה</p>	<p>אילו הייתם יכולים להיכנס לנעליו של האני האידיאלי שלכם, מה הייתם רואים, שומעים ומרגישים? כל משתתף עונה על השאלה</p>	<p>אילו מי שאתם האידיאלי היה יכול להעביר לכם מסר חשוב, מה הוא היה אומר? כל משתתף עונה על השאלה</p>
<p>אילו הייתם יכולים, בפנטומימה (ללא מילים) לתאר את האני האידיאלי שלכם, איך הייתם עושים את זה? כל משתתף מדגים לקבוצה.</p>	<p>נניח שהיתה דמות השראה שמתאימה לאני האידיאלי, מי היא היתה יכולה להיות? ומה קיים בה שהופכת אותה להשראה עבורכם? כל משתתף עונה על השאלה</p>	<p>נניח שהיה צבע או צבעים שמתאימים לתאר את האני האידיאלי, מה הם היו יכולים להיות? כל משתתף עונה על השאלה</p>
<p>כיצד הושפעו מהשנה הטובה והמתוקה הזו הקשרי חיים חשובים כמו: בריאות, קריירה, זוגיות ומשפחה, התפתחות אישית ועוד? כל משתתף עונה על השאלה</p>	<p>מי האנשים החשובים והיקרים במיוחד שיושפעו מהשנה המוצלחת כל כך הזו, וכיצד? כל משתתף עונה על השאלה</p>	<p>אילו הייתה מילה אחת או צליל המתאר את מה זה להיות האני האידיאלי שלכם, מה זה היה יכול להיות? כל משתתף משתף את האחרים.</p>



שלב 1

יצירת מטרות בהקשרי חיים שונים

המטרה שבסיום שלב זה לכל אחד מהמשתתפים תהיה תמונה מנטלית של מי שהם בחלוף שנה טובה ומתוקה במיוחד, לדמות העתידית הזו נקרא **"האני האידיאלי"**.

הוראות:

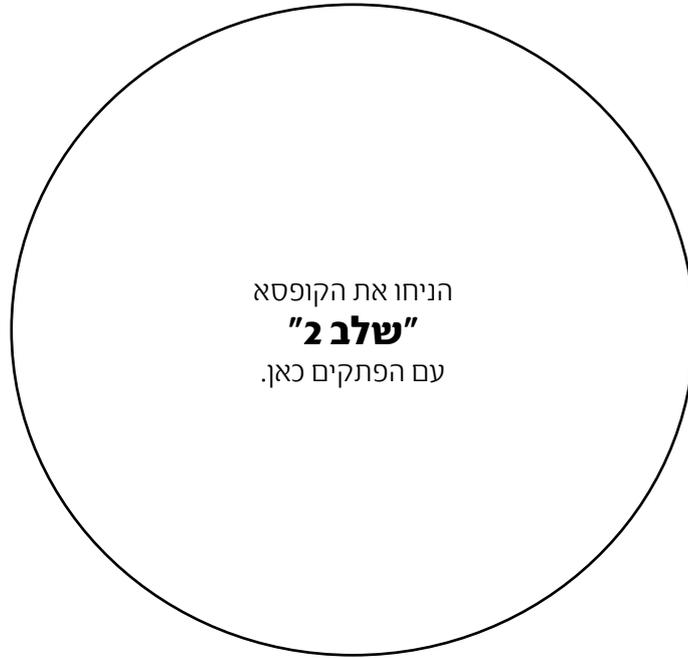
כל משתתף לוקח 2 פתקי שאלה אחד לעצמו ואחד מעביר למשתתף אחר על פי בחירתו. באם מספר המשתתפים קטן מ-6 יכולים לקחת ולענות על יותר פתקי שאלה.

* ישנן שאלות שעשויות להראות דומות, הקפידו לענות על כל שאלה מאחר ודרך הצגתה פותחת נקודות מבט חדשות.

בסיום שלב 1 - המנחה מנחה את כולם:

עכשיו אני מזמין אותכם לכתוב לעצמכם כמה משפטים המתארים את "האני האידיאלי" שלכם. כל משתתף שמעוניין בכך יכול לקרוא את שכתב.

בסיום עוברים לשלב הבא.



שלב 2

יצירת אמירה פנימית

המטרה שבסיום שלב זה לכל אחד מהמשתתפים יהיה משפט המתאים ביותר שיאמר עמוק בלב ע"י האני האידיאלי שלו או שלה.

הוראות:

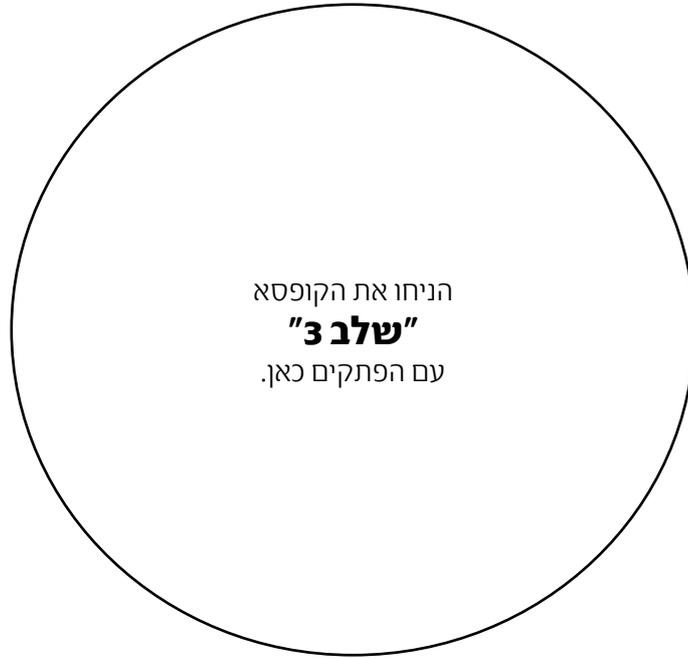
כל משתתף לוקח 2 פתקי שאלה אחד לעצמו ואחד מעביר למשתתף אחר על פי בחירתו. באם מספר המשתתפים קטן מ-6 יכולים לקחת יותר פתקי שאלה.

בסיום שלב 2 - המנחה מנחה את כולם:

"אני מזמין/נה כל אחד ליצור משפט המתאים שיאמר עמוק בליבו של האני האידיאלי הקפידו שהמשפט יהיה בגוף ראשון חיובי, ונאמר בזמן הווה."

כל משתתף מצהיר בקול את המשפט שיצר.

בסיום עוברים לשלב הבא.



שלב 3

יצירת תחושת ביטחון וידיעה שזו עומדת להיות שנה טובה במיוחד.

מטרת שלב זה היא שבסיומו לכל אחד מהמשתתפים תהיה תמונה מנטלית של האני האידיאלי ותחושת ביטחון שתלך ותתחזק יותר ויותר שהשנה הבאה תהיה שנה של הצלחה וסיפוק.

הוראות:

כל משתתף לוקח קלף שאלה וכל המשתתפים עונים על השאלה. המטרה שבסיום שלב זה לכל אחד מהמשתתפים תהיה תמונה מנטלית של מי שהם בחלוף שנה טובה ומתוקה במיוחד, לדמות העתידית הזו נקרא "האני האידיאלי".

בסיום שלב 3 - המנחה מנחה את כולם:

"אני מזמין/נה אתכם לעצום עיניים, לקחת 3 נשימות עמוקות, וליצור תמונה מנטלית של האני האידיאלי שלכם. דמיינו שיש לכם אפשרות להיכנס לתוך האני האידיאלי שלכם, ממש לראות, לשמוע ולהרגיש את התחושות הנפלאות שנמצאות במקום הזה.

ועכשיו אמרו בליבכם את האמירה שיצרתם בשלב 2. במשך 2 דקות, בקול הבוטח, הסמכותי והאוהב ביותר שאתם מכירים.

זה מצוין להגיד את זה בקול רם וממש להצהיר לעולם, זה מי שאני וזה העתיד שלי."



סיום המשחק - פעולה

עם סיום המשחק - המנחה מנחה את כולם:

אני מזמין/נה כל משתתף להצהיר בפני הקבוצה: מה הפעולה שהוא הולך לעשות בסיום המשחק שתהיה עבורו הצעד הראשון שיסמן עבורו את הדברים שקלט במהלך המשחק ואת הבחירות שעשה? מתי הוא מסיים לבצע את הפעולה? עם השלמת ביצוע הפעולה כל משתתף שולח ווטסאפ "בוצע" לכל המשתתפים.

המלצה חמה:

להקשיב למדיטציה מיוחדת

בתחתית העמוד תמצאו QR שיקשר אותכם למדיטציה מיוחדת להטמעה עמוקה של האני האידיאלי ותמונת ההצלחה העתידית.

מומלץ לפנות כחצי שעה, למצוא מקום שקט לכבות פלפונים, להתרווח ולהקשיב למדיטציה. חל איסור מוחלט להקשיב למדיטציה כאשר נוהגים או מבצעים פעולה כלשהי העלולה לסכן אותכם.



QR
למדיטציה
ליצור עתיד
גרסה לנשים



QR
למדיטציה
ליצור עתיד
גרסה לגברים

שנה טובה ומתוקה במיוחד
קרולין, שני ויוסי קדמי