

דף עבודה לעיקרון מס' 9 להוציא מתוק מעז

תרגיל 1: מקורות השראה

חשוב על מישהו שאתה מכיר אישית או דרך התקשורת שהתמודד עם קושי גדול בדרך מעוררת השראה ובחר בהתייחסות אקטיבית של צמיחה ויצירתיות. **ספר את הסיפור שלו בקיצור.**

עוד מישהו שאתה מכיר אישית או דרך התקשורת שהתמודד עם קושי גדול בדרך מעוררת השראה ובחר בהתייחסות אקטיבית של צמיחה ויצירתיות. **ספר את הסיפור שלו בקיצור.**

תרגיל 2: התבוננות בעבר

חשוב על משהו "רע" שקרה בחייך שבהמשך הוביל למשהו "טוב". קושי מהעבר שנהפך למתנה או הזדמנות. **תאר את המקרה והתפתחותו בקיצור.**

עוד משהו "רע" שקרה בחייך שבהמשך הוביל למשהו "טוב". קושי מהעבר שנהפך למתנה או הזדמנות. **תאר את המקרה והתפתחותו בקיצור.**

תרגיל 3: שינוי תפישה

א. בחר קושי נוכחי שיש לך לגביו תפיסה פסיבית. תאר את הקושי בקיצור.

ב. שאלות שינוי. ענה על השאלות הבאות.:

מה ההזדמנות בקושי הזה?

מה היקום מנסה להגיד לי?

נניח שהדבר הזה קרה למען מטרה נעלה, מה היא יכולה להיות?

מה אני יכולה ללמוד מזה?

איך תרמתי ליצירת המצב הזה?

איך אני יכולה להשתמש במצב הזה לטובה?

"חדר כושר לאושר" שעור 9

איך אני מתחזקת/מתקדמת מכאן?

איך אני יכולה להשתמש במצב הזה לעזור לאחרים?

ג. איך אני רוצה לחשוב אחרת על הקושי הזה?

ד. ד איך אני רוצה לפעול אחרת ביחס לקושי הזה.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.daliarnitzky.com