



רשימת ערכי ליבה שחשובים בעיני

ערכי ליבה לדוגמה (לחיות ב..):
סקרנות, נדיבות, חיבור, הקשבה, יצירתיות, אכפתיות, חופש, חריצות, התמדה, אמון, נאמנות,
אופטימיות, תשוקה, פשטות, הוכרת תודה, גמישות, שוויון, אהבה, אמפתיה....

רשמי ערכי ליבה שחשובים בעיניך:

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

האם מה שרשמת הם ערכים? ערכים הם ללא תנאי ואין בהם אלמנט של הצלחה או תיוג רגשי.





דרך היש / סיפוק / אני בדרך

מתי את חווה סיפוק מאיך שהיית. רגעים קטנים בהם את גאה על הדרך בה פעלת. רגעים שמשקפים את האופן בו חשוב לך להיות ביחס לעצמך, גופך, פועלך, מערכות היחסים שלך עם אחרים ועם העולם

מתי אני/הייתי ה _____ שאני רוצה להיות? _____
(בת אדם, חברה, אמא, עובדת, רצה...)

למה זה חשוב לי? _____

למה _____ חשוב לי? _____
(התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת)

למה _____ חשוב לי? _____
(התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת)

כשתגיעי לתשובה "ככה" תרשמי כאן את מה שהגעת אליו כערך: _____



מתי אני/הייתי ה _____ שאני רוצה להיות? _____
(בת אדם, חברה, אמא, עובדת, רצה...)

למה זה חשוב לי? _____

למה _____ חשוב לי? _____
(התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת)

למה _____ חשוב לי? _____
(התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת)

כשתגיעי לתשובה "ככה" תרשמי כאן את מה שהגעת אליו כערך: _____





דרך הכאב

אם אני רואה כאב אני יכולה לרכון לעברו כדי להבין מה הוא מספר על מה שחשוב לי - כואב לי איפה שחשוב לי.

במקום שבו נמצא הכאב שלנו שם נמצאים הערכים שלנו - כפי שגעגוע מספר לנו שאנו אוהבים מישהו/משהו שחסר לנו.

מתי אני לא ה_____ שאני רוצה להיות? _____
(בת אדם, חברה, אמא, עובדת, רצה...)

למה זה חשוב לי? _____

למה _____ חשוב לי? _____
התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת

למה _____ חשוב לי? _____
התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת

כשתגיעי לתשובה "ככה" תרשמי כאן את מה שהגעת אליו כערך: _____



מתי אני לא ה_____ שאני רוצה להיות? _____
(בת אדם, חברה, אמא, עובדת, רצה...)

למה זה חשוב לי? _____

למה _____ חשוב לי? _____
התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת

למה _____ חשוב לי? _____
התשובה שכתבתי בשאלה הקודמת

כשתגיעי לתשובה "ככה" תרשמי כאן את מה שהגעת אליו כערך: _____

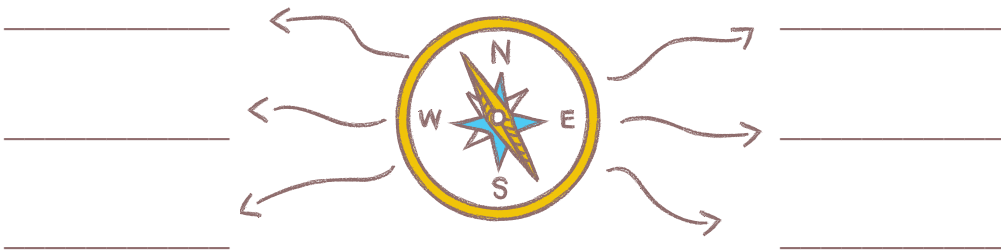




ערכים שחשובים לי

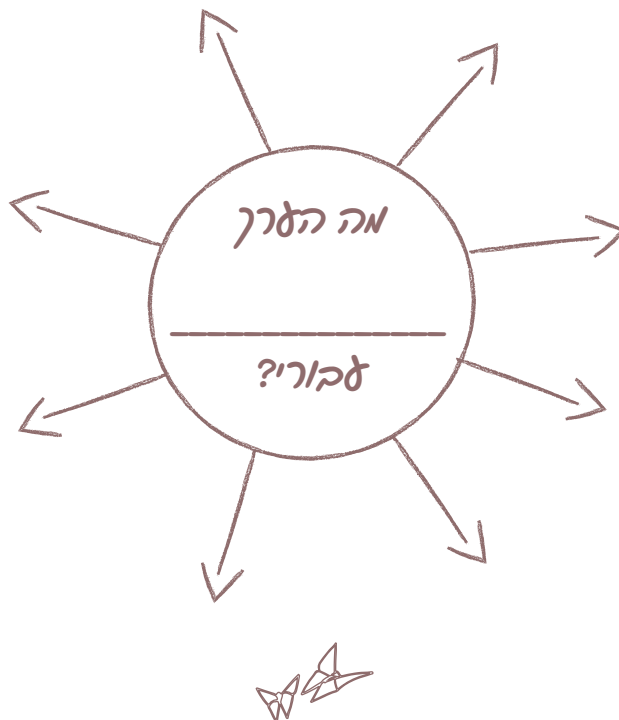
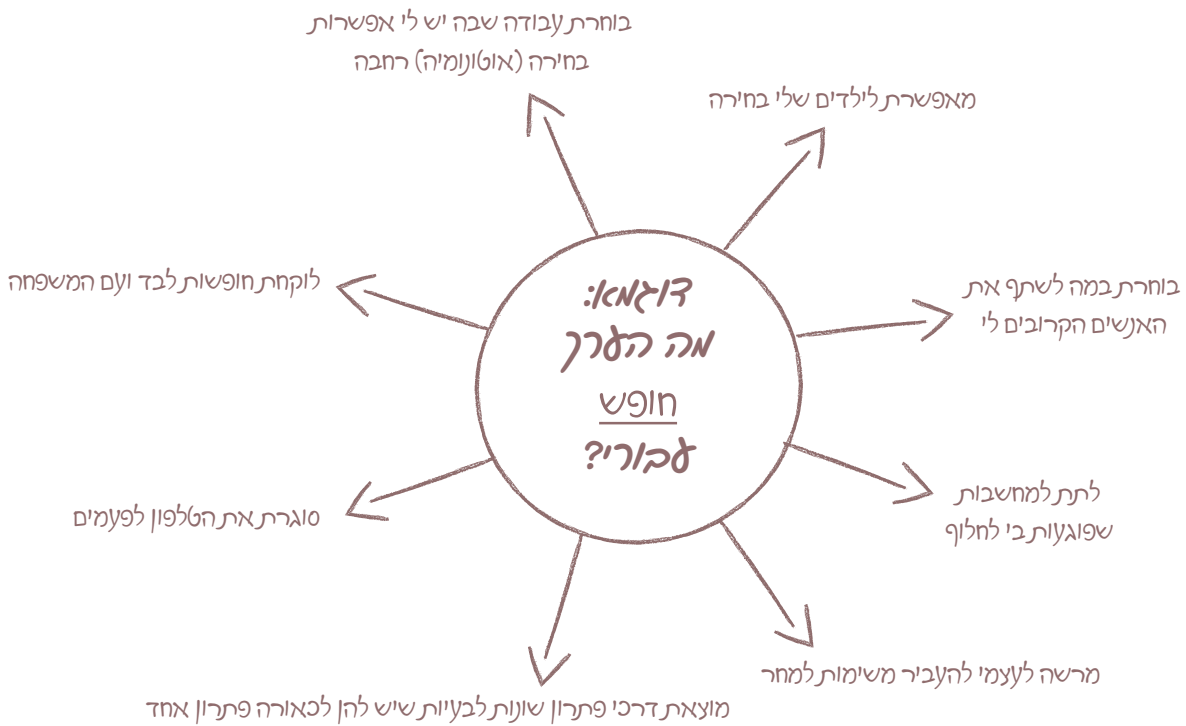
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

ערכי היקבה שלי - ערכים או קבוצת ערכים ראשיים ...





כתבי עבור כל ערך מה המשמעות שלו עבורך מבחינת הפעולות שלך - איזה פעולות שלך יכולות להיות ביטוי של הערך הזה? או 'איך אני נראית/פועלת/מביאה את תשומת הלב כשאני פועלת בהתאם לערך שלי?'
לא מדובר בתנאים החיצוניים שיתנו לי את התחושה שמבטא הערך אלא בדברים שאני יכולה לבחור לעשות.





כתבי עבור כל ערך מה המשמעות שלו עבורך?
איזה פעולות שלך יכולות להיות ביטוי של הערך הזה?
או 'איך אני נראית כשאני פועלת בהתאם לערך שלי'?

