

כלים לחיים מדריך לחיזוק החוסן האישי והארגוני



מרץ 2024



ציונות 2000
לאחריות חברתית



מרכז הלאומי
לשיפור
התועלת והיעילות
החינוכית

איגוד
התעשייה
הקבוצית
KIA



קרן בעשותיך
BEVACHAD FOUNDATION



קו לנוער
KAV L'NOAR
Education • Intervention • Support



עובדים יקרים,

אנו שמחים להציג לכם את פנקס- כלים לחיים, מדריך מקוצר לחיזוק החוסן האישי שלכם ושל הקרובים לכם.

הפנקס פותח במסגרת תכנית חיזוק החוסן לעובדים, במפעלי התעשייה הקיבוצית בעוטף עזה לאחר ה- 7.10.23

במסגרת קבוצות החוסן של התכנית שהופעלו במפעלים, למדנו על התופעות הנלוות לחשיפה לאירועים קשים וטראומטיים, וכיצד כל אחד מאיתנו יכול לשפר את דרכי ההתמודדות שלנו, עם תופעות אלו.

תוכנית החוסן המפעלית היא פרי יוזמת שותפות איגוד התעשייה הקיבוצית, תוכנית גלגל התנופה בתעשייה הקיבוצית של ציונות 2000, ביחד- קרן משפחת סטלה ויואל קרסו, קרן גלייזר, קרן שמידט ועמותת קו לנוער המפעילה את הקבוצות במפעל.

החוברת נוסחה בלשון זכר יחיד, אך פונה לכל המגדרים.



מה בחוברת?

עמודי תוכן ומידע



דפי תרגול והטמעה



מרכיבי החוסן האישי

גורמי החוסן עוזרים לנו להבין איך לעבוד על החוסן הפנימי שלנו, כך שבמצבי דחק או קיצון נגיב בצורה גמישה ונצליח לתפקד לאור המשבר. לא מדובר בכלי ספציפי לשעה ספציפית (לדוגמא - כאשר אתה מרגיש המון לחץ לנשום עמוק נשימת קופסא), אלא במרכיבים שטוב לסגל לחיים. מרכיבים אלו יסייעו להתמודד עם הסיטואציות המורכבות בחיינו בצורה שמבטאת את החוסן שלנו.

בכל עת, בזמן שגרה ובחירום, עלינו לפעול לחיזוק מרכיבי החוסן. נבין כי באחריותנו לדאוג לאיכות החיים שלנו ולפעול כך שכל מרכיבי החוסן שלנו יהיו חזקים וגמישים.

בשלב הראשון - נכיר את מרכיבי החוסן האישי המרכזיים:

קשר משמעותי

קיומם של קשרים משמעותיים בחיינו, מבטאים צורך אנושי ומשמעותי לתפקוד שלנו בחברה. באחריותנו ליצור קשרים אישיים משמעותיים, להיות בנוכחות כנה ואותנטית ולשמר קשרים אלו כמיטב יכולתנו.

השתייכות לקהילה

לחלקנו קהילות מעצם מקום המגורים שלנו, או שייכות לקבוצת עניין, או מסגרת חברתית שיצרנו לעצמנו. באם אין לנו קהילה, כדאי לפעול למצוא דרך להתחבר לקהילה קיימת או ליצור לעצמנו אחת כזו. קהילה היא קבוצה שיש לה ערכים דומים, והיא בוחרת לפעול יחד כקהילה בתחומים מסויימים.

תחושת מסוגלות והערכה עצמית

תחושת מסוגלות קשורה ביכולת ותפקוד המשפיעים על התפיסה העצמית. ככל שתחושת המסוגלות גבוהה יותר, החוסן גבוה יותר. יש יותר ביטחון להתנסות בנושאים חדשים בהתבסס על יכולות בתחומים מוכרים.

חוויות חיוביות של הצלחה

כל אחד מאיתנו חווה חוויות נעימות ופחות נעימות במהלך היומיום. החוסן האישי שלנו מושפע לטובה כאשר סך החוויות היומיומיות בחיינו נחוה בעינינו כחיובי.

כלים לוויסות עצמי

ידע הוא כוח. ככל שנחזיק בידינו ידע שיכול לעזור לנו, בשעת קושי נעזר להתנסות בו כדי לאזן את עוצמת רגשותנו - החוסן שלנו יגבר.

גמישות

- היא מרכיב עיקרי של חוסן. היא מתבטאת בשלוש יכולות:
- o הכרה במשבר
- o מיקוד במה שיש לי שליטה עליו
- o בחינה ובחירה בפעולות מקדמות מטרות

בשלב שני: נפעל לחיזוק המרכיבים האלו ונתרגל בחיי היום יום את מה שאנו לא חזקים בו מספיק, או לא השכלנו ללמוד עד כה.

חשוב לזכור:

כל אדם מגיב אחרת למצוקה ולמצבי קיצון. חיזוק גורמי החוסן, יסייעו לנו להתנהל באופן שיספר את יכולתינו להתמודד עם המציאות ולתפקד טוב יותר לאור מצבים מורכבים וקשים.

יש אנשים חסינים יותר או חסינים פחות, אבל כולם יכולים לאמץ לעצמם אורח חיים תומך חוסן ולעבוד על הכלי של הכנסת מרכיבי חוסן לחיים.



1 שם הכלי: התבוננות ברגש

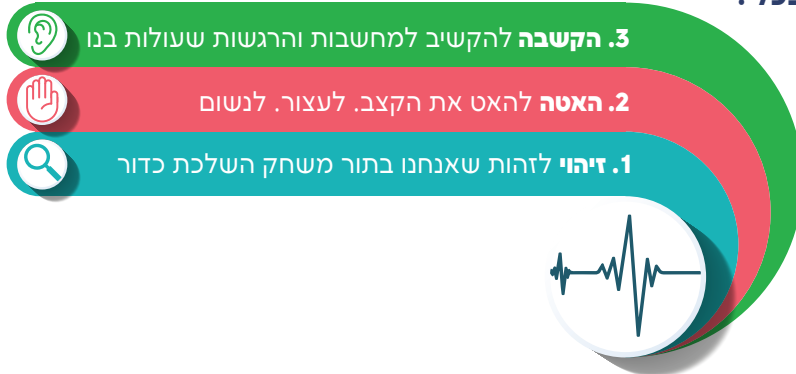
מתי נשתמש?

- בעת עימות מול מישהו אחר
- בקבלת ביקורת ממישהו אחר - בעבודה או בבית
- כאשר אני מרגיש מותקף
- כאשר אני מרגיש מואשם

סימן היכר - כאשר תוך כדי שיחה אני מרגיש שהדופק שלי עולה ואני נכנס למצב שבו אני צריך להגן על עצמי

אופן השימוש בכלי:

לכלי
שלושה
שלבים



ההקשבה לעצמנו מפחיתה את האימפולסיביות, מאפשרת לנו חופש לבחור תגובה מתאימה ונכונה לנו, מסייעת לארגון המחשבה, ומסייעת לנו גם לחשוב על הצד השני וההשפעה של התגובה שלנו על מערכת היחסים שלנו. לעיתים כדי לאפשר לנו את הזמן, יש להתרחק מהסיטואציה ואנו ממליצים להגיב - "תודה ששיתפת אותי, אני רוצה לחשוב על זה".

אחרי שלקחנו זמן לעצמנו, נרגענו, נשמנו או שתינו מים, כשנחזור לאותו אדם לפעמים זה יקח לנו גם כמה ימים, המקום שממנו נגיב יהיה שונה לגמרי, וכנראה גם התגובה שלו אלינו.

דגש חשוב - באחריותכם לחזור לאותו אדם עם תשובה או התייחסות שמבטאת את תחושותיכם ומחשבותיכם אבל ממקום מכבד - אתכם ואת הצד השני.

שם הכלי: הרחבת הפרספקטיבה 2

מתי נשתמש?

- לאחר ויכוח בעבודה/ עם חבר/ עם בן משפחה
- כאשר אני מרגיש אשמה או בוושה על שיוכלתי לעשות דברים אחרת
- כאשר אני חש כעס כלפי מישהו
- כאשר אני חש עלבון ממושהו

אופן השימוש בכלי:

שלב 1 לעצור רגע ולהתבונן על כאן ועכשיו: ← מה אני מרגיש? למה זה

מה שאני מרגיש? מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית או שיש עוד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו? איך אני רוצה להגיב? מה הצד השני יגיב לתגובה שלי? האם זה מה שאני רוצה שיקרה? איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

שלב 2 לשאול את עצמי: ← מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו? איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

שלב 3 לבחור את התגובה: ← הנכונה בעיני אל מול התוצאה בטווח הארוך שאני מעדיף שתקרה.

היכולת להרחיב את הפרספקטיבה מעבר לכאן ועכשיו, ולהסתכל על התמונה הרחבה, עוזרת לנו לזכור שכל שעובר זמן, אנשים נוטים יותר לשחרר ומתמקדים בעיקר ולא בטפל. זה גם מקור לתקווה - שאחרי שחלוף זמן אני אהיה מסוגל להסתכל אחורה ולראות דברים אחרת מאיך שאני חווה ורואה אותם היום, כי הזמן מעניק לנו מתנה של ראייה רחבה.



1 שם הכלי: קרקוע

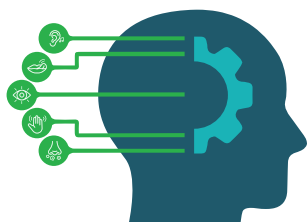
מתי נשתמש?

- כאשר אני מרגיש מוצף - קורס תחת לחץ
- כאשר אני בחרדה או בפחד ממטלה או משימה שעלי לבצע
- כאשר אני מרגיש שכל מה שקורה לי הוא מחוץ לשליטתי
- כאשר אני מרגיש מחנק בגרון שהוא לא פיזי אלא נפשי
- כאשר הדאגה שלי מהעתיד או מהעבר כל כך חזקים שהם פוגעים לי בתפקוד

אופן השימוש בכלי:

טכניקות קרקוע עוזרות לחזור למיקוד מחשבתי ורגשי. מיומנויות קרקוע מתחלקות לשני תחומים:

מודעות חושית | **מודעות קוגניטיבית** (מחשבתית)

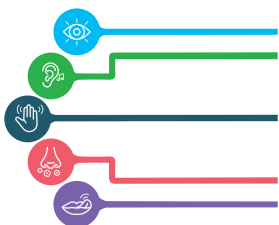


כיצד להפעיל אצלי קרקוע חושי -

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות/

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

שלב 3: נספור תוך שימוש בחמשת החושים שלנו



תספרו **5** דברים שאתם רואים (צבעים או צורות)
תספרו **4** קולות שאתם יכולים לשמוע
תספרו **3** מרקמים שונים שאתם יכולים לגעת בהם
תספרו **2** ריחות שאותם אתם יכולים להריח
תספרו **1** דבר **1** שהייתם רוצים לטעום אותו עכשיו

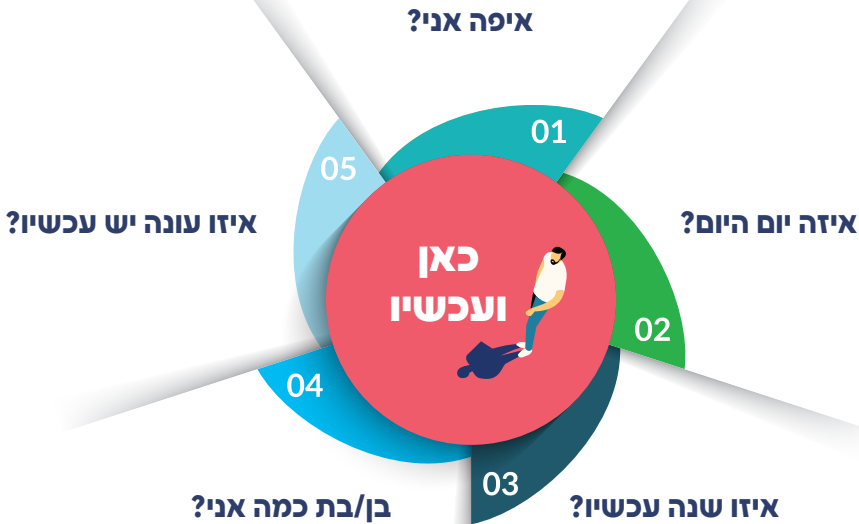
בעת הספירה המוח "החושב" שלנו יפעל ויזכיר לנו שאנו בשליטה.

כלי וויסות עצמי - כלים לחיזוק יכולת הניהול והשליטה העצמית

כיצד להפעיל אצלי קרקוע קוגניטיבי -

שלב 1: נשמו 3 נשימות עמוקות והכניסו את האוויר לבטן התחתונה שלכם.

שלב 2: שמרו על עצמכם בכאן ועכשיו על ידי שתשאלו את עצמכם חלק מהשאלות הבאות או את כולן:



דגש:

החרדה עולה מלמטה למעלה - מהרגליים אל הראש, ובראש היא מנסה לקחת אותנו אל כל מה שהיה בעבר או מה שיהיה בעתיד. הרעיון של קרקוע הוא לחבר אותנו חזרה ל"קרקע" ולהוריד את החרדה מהראש כלפי הרגליים. החשיבות של הקרקוע היא שהיא עוזרת לנו להיות בנוכחות של "כאן ועכשיו" ופחות להתעסק בחרדות של מה היה בעבר או מה יהיה בעתיד.

2 שם הכלי: האני הכותב והאני הקורא

מתי נשתמש?

במצבים בהם יש לנו מחשבות מעגליות שחוזרות על עצמן ללא פתרון (לופ מחשבתי- רומינציה)

אופן השימוש בכלי:

שלב 1: **לכתוב!** להוציא דף ועט ולכתוב. לפרוק את המחשבות החוזרות על עצמן בכתיבת רצף 5 דק'.

שלב 2: **להניח בצד!** מה שחשוב בתרגיל הזה הוא לא לקרוא מיד, כי אז אני אחזור למקום השיפוטי והכפייתי ואני אתעסק באותם המחשבות, אלא אחרי שכתבתי אותם הגיע הזמן לנוח, לתת למוח שלי רגיעה, המחשבות לא יעלמו, הם עכשיו על הדף והמוח יכול להתפנות להתעסק בדברים אחרים.

שלב 3: **לקרוא!** אחרי 24 שעות - כשאני במקום אחר, יותר משוחרר, אני יכול לחזור חזרה ולבחון את המחשבות שכתבתי, ובצורה שקולה ויותר מאוזנת להחליט איך להתייחס אליה - "זה עדיין רלוונטי", "כבר שכחתי מזה", "איזה מוזר שכתבתי את זה ככה", "שום דבר לא השתנה" וכ"ו.



1 שם הכלי: הקשבה פעילה ושקטה

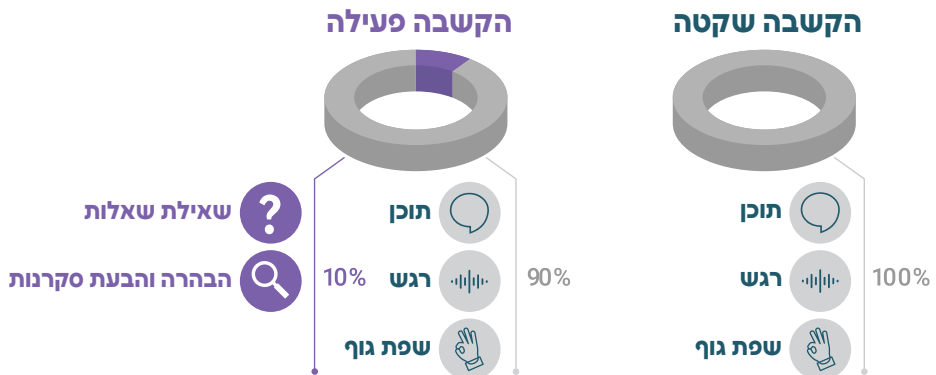
מתי נשתמש?

תמיד!

בשיחות של אחד על אחד, או בשיח קבוצתי. בכל סיטואציה בה מטרת השיחה היא לא רק העברת מידע אלא גם יצירה/חיזוק/שימור קשר ביני ובין אדם אחר או קבוצה.

אופן השימוש בכלי:

במהלך שיחה כשאני מבין שמטרת השיחה היא לא העברת ידע אלא חיזוק/יצירה או שמירה על קשר, אני יכול לבחור בהקשבה פעילה או שקטה כדי לסייע לי לשמור על קשר. אני לא תמיד חייב לבחור, וזה מאד תלוי איך אני מרגיש באותו רגע ומה הסיטואציה, אבל זה שאני יודע שיש לי את הכלי הזה ואני יכול להפעיל אותו, מאפשר לי עוד דרך ליצירת/חיזוק או שמירת הקשר גם דרך ההקשבה שלי אל החבר. ה/ב.ת משפחה או כל מי שאני משוחח עימו.



על ידי תרגול של הקשבה שקטה ופעילה, אנחנו מבינים כמה פעילות יש בהקשבה, כמה היא מאפשרת ונותנת לאחר מקום, כמה דברים קורים בו בזמן גם אצלנו (המקשיב) וגם אצל המדבר. דרך התרגיל אנחנו לומדים שהקשבה היא לא פעולה פאסיבית וקלה אלא כלי שאפשר לתרגל אותו ולהשתמש בו כדי ליצור שיחה אחרת ומשמעותית. צמצום ה'אני' לא הופך את השיחה למשעממת ודלה אלא ההפך מרחיבה את המקומות מפגש שלי עם האחר.

שם הכלי: נשימת קופסה 1

מתי נשתמש?

תמיד!

בעיקר כאשר אני מרגיש תחושות של לחץ, דחק, חרדה ומוצפות רגשית, פיזית או נפשית.

אופן השימוש בכלי:

1. נשמו פנימה למשך ארבע שניות
2. החזיקו למשך ארבע שניות את הנשימה
3. כמו בצלילה, נשפו החוצה למשך ארבע שניות
4. החזיקו למשך ארבע שניות



חזרו על כך 3 פעמים

2 שם הכלי: להכניס טבע ללוחות הזמנים

הצבע הירוק הטבעי נמצא במחקרים כגורם מרגיע פעילות מוחית. לחץ נובע מתחושה של דעיכה, סכנה שנאבד משהו. התבוננות בתהליך של צמיחה ופריחה משפיע על ההתבוננות שלנו על החיים לראות באופן מוחשי משהו שמתפתח, צומח וגדל, משפיע על היכולת לראות תהליכים חיוביים המתרחשים.

מתי נשתמש?

תמיד!

בעיקר כאשר אני מרגיש תחושות של לחץ, דחק, חרדה ומוצפות רגשית, פיזית או נפשית.

אופן השימוש: נשתדל לשלב ביום שלנו זמן שהיה במרחבים ירוקים באופן שוטף. בקדיש לפחות כמה דקות ביום להתבוננות והשתהות על הטבע הקיים בסביבתנו. זה יכול להיות בגינה הציבורית ביישוב, בגינת ביתנו, בנסיעה למקום העבודה והתבוננות על השדות מסביב. כל אדם ימצא לעצמו הדרך המתאימה לו ביותר.

רצוי בזמן השהיה בטבע להתאמן בניקוי החשיבה ובמתן הזמן המוקצב להתבוננות ונשימות על המסביב לנו.

3 שם הכלי: היגינת שינה - ללא מסיחים

חוסר שינה מעורר לחץ. מחקרים רבים מראים ששינה היא גורם התאוששות גופני ונפשי משמעותי.

מתי נשתמש?

תמיד!

בעיקר כאשר אני מרגיש תחושות של לחץ, דחק, חרדה ומוצפות רגשית, פיזית או נפשית.

אופן השימוש: כשעה לפני השינה דאגו שאין מסיחים, החשיכו את החדר, כבו מסכים והכניסו את עצמכם למצב של שינה רגועה. דאגו לסביבת שינה נוחה לכם על פי העדפותיכם.

כלים לשיפור איכות החיים

דף תרגול: היגינת שינה

סמן בכל יום את ההובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: _____

תרגילי מדיטציה או טיפול מרגיע אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א
					ב
					ג
					ד
					ה
					ו
					ז

4 שם הכלי: הכרת תודה

הכרת תודה עוזרת לנו להכניס איזון בחיים שלנו. המוח שלנו מאומן אבולוציונית לקלוט ולשים לב פי 4 יותר לסכנה ולקושי מאשר להזדמנות. על מנת לעזור לעצמנו להפחית את רמת הסטרס הנובעת מאופן הפעולה של המוח שלנו, אנו חייבים לתרגל תשומת לב והכרת תודה לטוב.

מתי נשתמש?

תמיד!

בעיקר כאשר אני מרגיש תחושות של לחץ, דחק, חרדה ומוצפות רגשית, פיזית או נפשית

אופן השימוש: כל סוף יום כתבו 5 דברים שאתם מוקירים תודה עליהם. הכרת הטוב היא אימון השריר של ראיית הטוב - לא במקום הרע, אלא לצד הרע, ברגע שנגיע למקום שבו נראה את החיים שלנו באיזון, נוכל להתנהל מתוך תחושה של רוגע וביטחון במקום תחושה של השרדות וחרדה, וממילא להפנות משאבים לצמיחה וגדילה.

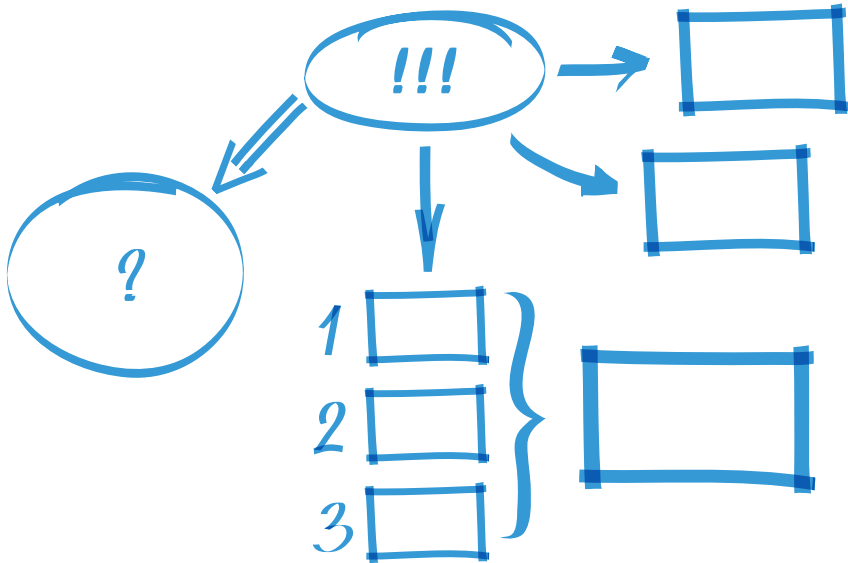
5 שם הכלי: רפלקציה

מתי נשתמש? כאשר נסיים תהליך או משימה מתוכננת או ספונטנית ונרצה לוודא שפעלנו באופן הנכון ביותר או נרצה לוודא שלמדנו מתוך התהליך עקרונות שנוכל להשתמש בהם במצבים דומים, נבחר בכלי הרפלקציה.

אופן השימוש בכלי:

1. כתוב ותאר את הארוע.
2. כיצד פעלת? כיצד פעל הצד השני?
3. מדוע פעלת כפי שפעלת?
4. איך זה השפיע על הארוע?
5. איך זה הרגיש?
6. מה יכולת לעשות אחרת?

כך נוכל לשים לב למה שעוזר לנו לקדם תקשורת יעילה בה שני הצדדים מרגישים שמקשיבים להם ונשתמש בכך בעתיד בהקשרים רלוונטיים.





דף תרגול: התבוננות ברגש

זיהיתי: מה זיהית? מה חשבת? מה הרגשת? מה ענית למי שדיברת איתו?

האטתי: כמה זמן לקחתי לעצמי לחשוב? האם עלו בי מחשבות נוספות?
מה קרה לרגש שלי? האם איך שהרגשתי השתנה?

הקשבתי: הקשבתי לעצמי והבנתי ש..... מה שהרגיז/ פגע/ הכעיס/ העליב
אותי היה (?) שיתפתי את (?) והבנתי ש (?)



דף תרגול: התבוננות ברגש

זיהיתי: מה זיהית? מה חשבת? מה הרגשת? מה ענית למי שדיברת איתו?

האטתי: כמה זמן לקחתי לעצמי לחשוב? האם עלו בי מחשבות נוספות?
מה קרה לרגש שלי? האם איך שהרגשתי השתנה?

הקשבתי: הקשבתי לעצמי והבנתי ש..... מה שהרגיז/ פגע/ הכעיס/ העליב
אותי היה (?) שיתפתי את (?) והבנתי ש (?)



דף תרגול: התבוננות ברגש

זיהיתי: מה זיהית? מה חשבת? מה הרגשת? מה ענית למי שדיברת איתו?

האטתי: כמה זמן לקחתי לעצמי לחשוב? האם עלו בי מחשבות נוספות?
מה קרה לרגש שלי? האם איך שהרגשתי השתנה?

הקשבתי: הקשבתי לעצמי והבנתי ש..... מה שהרגיז/ פגע/ הכעיס/ העליב
אותי היה (?) שיתפתי את (?) והבנתי ש (?)



דף תרגול: התבוננות ברגש

זיהיתי: מה זיהית? מה חשבת? מה הרגשת? מה ענית למי שדיברת איתו?

האטתי: כמה זמן לקחתי לעצמי לחשוב? האם עלו בי מחשבות נוספות?
מה קרה לרגש שלי? האם איך שהרגשתי השתנה?

הקשבתי: הקשבתי לעצמי והבנתי ש..... מה שהרגיז/ פגע/ הכעיס/ העליב
אותי היה (?) שיתפתי את (?) והבנתי ש (?)



דף תרגול: התבוננות ברגש

זיהיתי: מה זיהית? מה חשבת? מה הרגשת? מה ענית למי שדיברת איתו?

האטתי: כמה זמן לקחתי לעצמי לחשוב? האם עלו בי מחשבות נוספות?
מה קרה לרגש שלי? האם איך שהרגשתי השתנה?

הקשבתי: הקשבתי לעצמי והבנתי ש..... מה שהרגיז/ פגע/ הכעיס/ העליב
אותי היה (?) שיתפתי את (?) והבנתי ש (?)



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3

לעזור ולהתכוון

לשאול את עצמי

לבחור



דף תרגול: הרחבת פרספקטיבה

1. מה אני מרגיש ולמה?

2. מה אני חושב? האם זו המחשבה היחידה האפשרית?

3. האם יש עד אפשרויות לפרש את מה שקרה ביננו?

4. איך אני רוצה להגיב? איך אני חושב שהצד השני יגיב לתגובה שלי?
האם זה מה שאני רוצה שיקרה?

5. איזו מערכת יחסים יש לי עכשיו עם הצד השני?

6. מה אחשוב וארגיש על הסיטואציה עד שנה מעכשיו?

7. איזו מערכת יחסים אני רוצה שתהיה לי עם הצד השני?

8. מהן אפשרויות הפעולה שעומדות בפני? מה אני בוחר לעשות?

1

2

3



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.

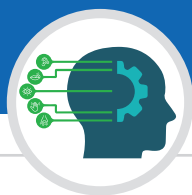


1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.



1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.



1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.



1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.



1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: קרקוע חושי

שלב 1: הביטו על החדר בו אתם נמצאים בעיניים פקוחות.

שלב 2: בעמידה - הניחו את רגליכם בחוזקה על הרצפה והרגישו אותה תחתכם. בישיבה - געו בידיות הכיסא או הניחו על ירככם וחושו את מושב הכסא.

5 דברים שאתה רואה



1	2	3
	4	5

4 קולות שאתה שומעת.



1	2	3	4
---	---	---	---

3 מרקמים שונים שאתה נוגעת בהם



1	2	3
---	---	---

2 ריחות אותם אתה מריחה.



1	2
---	---

1 דבר אחד שהיית רוצה לטעום עכשיו



1



דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.



דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area with multiple horizontal lines for text entry.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.



דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.

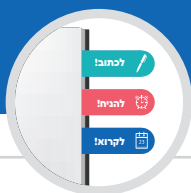


דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.



דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.

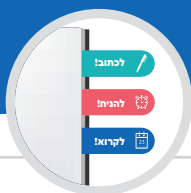


דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.



דף תרגול: האני הכותב והאני הקורא

כתוב/כיתבי מחשבותייך ללא הפסקה כל מה שעולה בדעתך, במשך 5 דקות.

Lined writing area for the exercise.

הניחי בצד ואל תקראי | קראי את הכתוב 24 שעות לאחר שכתבת.



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



סמן בכל יום את הרובריקות המתאימות לך.

טבלת מעקב שבועית מתאריך: ___/___/_____

תרגלתי מדיטציה או פעילות מרגיעה אחרת	כתבתי במחברת התודות	קראתי ספר	סגרתי מסכים כשעה וחצי לפני השינה	החשכתי אורות	
					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



דף תרגול: הכרת תודה

אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ____/____/____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



דף תרגול: הכרת תודה

אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ___/___/_____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש

דף תרגול: הכרת תודה



אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ____/____/____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



דף תרגול: הכרת תודה

אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ___/___/_____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



דף תרגול: הכרת תודה

אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ____/____/____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



דף תרגול: הכרת תודה

אני מוקיר/ת תודה על:

טבלה לתרגול יום יומי מתאריך: ___/___/_____

					א'
					ב'
					ג'
					ד'
					ה'
					ו'
					ש



!!!
כתובי ותארי את הארוע.

כיצד פעלת?

?
מה יכולת לעשות אחרת?

כיצד פעל הצד השני?

מדוע פעלת כפי שפעלת?

- 1
- 2
- 3

איך זה השפיע על הארוע?

איך זה הרגיש?



!!!
כתובי ותארי את הארוע.

כיצד פעלת?

?
מה יכולת לעשות אחרת?

כיצד פעל הצד השני?

מדוע פעלת כפי שפעלת?

- 1
- 2
- 3

איך זה השפיע על הארוע?

איך זה הרגיש?



!!!
כתובי ותארי את הארוע.

כיצד פעלת?

?
מה יכולת לעשות אחרת?

כיצד פעל הצד השני?

מדוע פעלת כפי שפעלת?

- 1
- 2
- 3

איך זה השפיע על הארוע?

איך זה הרגיש?

דף תרגול: רפלקציה



!!!
כתובי ותארי את הארוע.

כיצד פעלת?

?
מה יכולת לעשות אחרת?

כיצד פעל הצד השני?

מדוע פעלת כפי שפעלת?

- 1
- 2
- 3

איך זה השפיע על הארוע?

איך זה הרגיש?

להפוך משבר להזדמנות מאת קרן דמבוריץ

להיות אדם טוב זה לבחור בחירות טובות.
במיוחד בעולם שיש כל כך מעט שליטה עליו.
שדברים יכולים להפתיע בכל יום.
יום שבחרת בו טוב יעשה אותך אדם שמח.
כשאת מחכה שמהו טוב יקרה לך
את בוחרת
להמעיט בערך של הטוב שכבר בידיך.
עד שהמשהו הטוב יבוא ויקרה לך.
החזיקי באהבה בטוב שכבר יש לך.
גיע עוד ממנו.
בכל מיני דרכים, בכל מיני גדלים
ומכל מיני כיוונים



ציונות 2000
לאחריות חברתית



גלגל התנופה
תוכנית מפתח לילדים עם צרכים
התעשייה הקיבוצית

איגוד
התעשייה
הקיבוצית
KIA



קו לנוער
KAV L'NOAR
Education - Intervention - Support



THE DIANE & GUILFORD
GLAZER
FOUNDATION

SMIDT
Foundation

החוברת פותחה במסגרת תכנית 'גלגל התנופה' של ציונות 2000
בשותפות עם איגוד התעשייה הקיבוצית
ביחד - קרן משפחת סטלה ויואל קרסו | קרן גלייזר | קרן שמידט
ועמותת קו לנוער שמפעילה את התכנית במפעלי התעשייה הקיבוצית למען עובדיה

החוברת מיועדת להפצה