

גלגל החיים

מבט עדין וכן: עד כמה כל תחום בחיים שלך מרגיש מלא היום? לפני שמציבים מטרות – מתבוננים בכנות בתמונה המלאה. הגשמה היא לא דבר אחד שהולך טוב: היא איזון בין התחומים שחשובים לך. הגלגל מראה לך, במבט אחד, איפה החיים מרגישים מלאים – ואיפה הם מבקשים בשקט תשומת לב.

איך ממלאים את הגלגל

1. עבור/עברי על שמונת התחומים, אחד בכל פעם.
2. שאל/י: "כמה מוגשם/ת אני מרגיש/ה כאן, ממש עכשיו?" – לא איך זה נראה מבחוץ.
3. צבע/י מהמרכז החוצה, עד הציון שלך: 1 (במרכז) עד 10 (בקצה).
4. קח/י צעד אחורה. הצורה שצבעת היא הגלגל שלך – שים/י לב איפה הוא מלא, ואיפה הוא צונח.

1-3 מבקש טיפול · 4-6 מוצא את דרכו · 7-10 מלא ופורח



מה הגלגל שלך מספר לך?

התחום הכי מלא עכשיו הוא...

התחום שמבקש בשקט תשומת לב הוא...

אם הייתי מעלה תחום אחד בשתי נקודות בלבד, החיים היו מרגישים...

ערכים, מטרות ויציבות לאורך הדרך

1 · מה הכי חשוב

מטרות שמחזיקות צומחות מערכים – לא מלחץ. הקף/הקיפי את המילים שמרגישות הכי "שלך", ואז בחר/י את חמש המובילות.

חיבור	צמיחה	חופש	ביטחון	כנות
בריאות	יצירתיות	רוגע	משפחה	הרפתקה
טוב לב	תכלית	אמונה	אומץ	איזון
שמחה	עצמאות	שייכות	למידה	נוכחות

חמשת ערכי הליבה שלי הם:

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

2 · מטרה אחת, מושרשת במה שחשוב

חזור/חזרי לגלגל שלך. קח/י את התחום שמבקש טיפול, ועצב/י מטרה שמכבדת ערך שבחרת הרגע.

התחום שאני בוחר/ת לטפח:

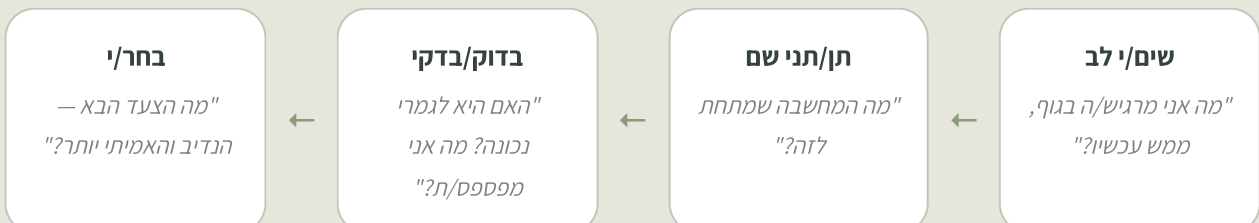
המטרה שלי – קטנה, אמיתית ונדיבה (מה, ועד מתי):

הצעד הזעיר הראשון שאעשה השבוע:

זה חשוב לי, כי...

3 · כשזה מרגיש קשה – העצירה של ה-CBT

שינוי מעורר רגשות גדולים, ומחשבות ישנות מושכות אותנו מהמסלול. זה בדיוק כלי ה-CBT שאני מלמדת באימון: עצירה בת ארבע פעימות, שהופכת תגובה לבחירה. תרגל/י אותה כשאת/ה מרגיש/ה את הטלטה.



את/ה לא צריך/ה לעשות את העבודה העמוקה לבד. מוכנים להמשיך הלאה? בואו נלך את הדרך הזו יחד.

לתיאום שיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות: the_secure_bond@thesecurebond.com · אינסטגרם: [the_secure_bond](https://www.instagram.com/the_secure_bond)