



דף עבודה ליציאה מתקיעות (או האצת הגשמה של כטרות)

תיאור המצב

מה אני רוצה להשיג ולא מצליח? איזה בעיה יש לי שאני לא פותר?

רמות החשיבה על הפתרון

רמות הבסיס

איזה דברים או אנשים, אם היו סביבי היו עוזרים לי

איזה דברים או אנשים, אם לא היו סביבי היה לי קל יותר

איזה פעולות (מעשיות) באפשרותי לעשות כדי לפתור את הבעיה

מה באפשרותי להכסוק לעשות (באופן מעשי) כדי שיהיה לי קל יותר

רמת הביניים

איזה ידע, היה יכול לעזור לי לפתור את הבעיה או להשיג את המטרה

באיזה מצב רגשי היה עלי לגשת לבעיה כדי לפתור אותה בקלות

איזה מצב רגשי, בו אני נמצא, מגביל אותי ומפריע לי לפתור את הבעיה

תכלס

דף עבודה ליציאה מתקיעות (או האצת הגשמה של כטרות)

רמות העומק

למה המטרה שלי קשה או בלתי ניתנת להשגה

מה לא הוגן, בהקשר למטרה הזו, מה היה צריך להיות אחרת

למה לאדם כמוני קשה במיוחד להצליח בכך

איזה נקודת מבט אלטרנטיבית הייתה הופכת את הבעיה ללא רלוונטית

עבור איזה סוג של אנשים הבעיה הזו לא רלוונטית

חיבור למשמעות

באיזה אופן ההתמודדות עם הבעיה הזו תהפוך אותי לאדם טוב יותר

באיזה אופן ההתמודדות עם הקושי הזה יעזור לי להתמודד בעתיד

מחוייבות מול עצמי

מה אני לוקח על עצמי כמחוייבות בעקבות התרגיל הזה