

## המיפוי

חוברת העבודה הזו מורכבת משלושה חלקים:

### חלק ראשון-

רשימת המרכיבים/הפריטים/הנושאים שאני ממליצה להתבונן בהם ולמפות.

כמובן שאת יכולה להוסיף, לשנות ניסוחים, ולהתעלם ממה שלא רלוונטי לך או ממה שלא מתאים לך לגעת בו עכשיו. זוכרת? זה התהליך שלך, ואת מתאימה אותו אלייך ולמקום בו את נמצאת כרגע.

### חלק שני-

שאלות המיפוי.

השאלות האלה הולכות עם ואל כל אחד מפרטי הרשימה! וכן, ככל שתבחרי, אפשר לקחת פריט אחד ולענות על כל השאלות, אפשר לקחת שאלה אחת ולבחון אותה מול כמה פריטים וכו'. ממש כמו Mix&Match של התבוננות פנימית (:



### חלק שלישי-

עיבוד רגשי.

זה החלק שבו את לוקחת נשימה עמוקה (וטישו, אם יש דמעות לנגב) ומסכמת את החוויה שלך בעת ותוך כדי המיפוי. העיבוד הרגשי הוא חשוב לא פחות מההתבוננות עצמה! זו הדרך שלך להכיר את עצמך טוב יותר בתוך התהליך וזה יאפשר לך להתאים את התהליך הזה (וגם תהליכים אחרים שתעברי בחיך) למי שאת ולדעת בה המערכת הרגשית שלך עובדת. אל תוותר על החלק הזה (:

## טיפ קטן:

הרשימה ארוכה- לא חייבים לעשות אותה ביום אחד!

(באופן אישי אני אוהבת לשלוף ממנה דברים לפי הצורך/מצב הרוח/ופעם בתקופה או כשאני מרגישה צורך בשינוי משמעותי ומהיר- אני לוקחת לי סופשבוע או יום שלם לעבור על כולה) את מוזמנת להכין לך לידך משהו טעים לאכול ולשתות ולצלול פנימה (:

מוכנה?

בואי נצא לדרך...

# המיפוי

## חלק ראשון: ה-רשימה

### הזוגיות שלי

- התקשורת בינינו
- המיניות שלנו
- ההתרגשות שלי מהקשר
- תחושת הביטחון שלי בקשר
- כמה אני אוהבת את מי שאני כשאני איתו/איתה
- כמה אני מכבדת אותו/ה כאדם
- כמה אני מרגישה שרואים אותי כפי שאני באמת
- החופש שלי להיות אני ולבטא את עצמי
- תחושה שהקשר תומך/מפריע להיות האדם שאני רוצה להיות
- כמה הקשר הוא מקום של התחזקות, מנוחה ושלוה או מלחמה, מאבק וקושי
- האם יש לי מספיק מרחב לעצמי או מספיק יחד בצורה שהייתי רוצה
- האם הזוגיות שלי עושה אותי מאושרת

### הכסף שלי

- הרווחה הכלכלית שלי
- רמת השלווה/הסטרס שלי בנוגע לכסף
- כמה אני יכולה להרשות לעצמי את מה שאני רוצה וחשוב לי לקנות
- תחושת השליטה שלי במצבי הכלכלי
- ידיעה שאני יכולה ויודעת לעשות כסף
- ידיעה שתמיד יש לי את מה שאני זקוקה לו
- איך שאני מרגישה עם לקבל כסף
- איך שאני מרגישה עם החובות שלי
- כמה אני סומכת על עצמי עם הכסף שלי
- תחושות של בושה ואשמה או גאווה מול המצב הכלכלי שלי או כסף בכלל

### ה"כובעים" שלי

- בת הזוג של
- בת של
- אחות של
- אמא של
- חברה של
- התפקיד שלך בעבודה
- השכנה של
- בת דודה של
- (כובעים ותפקידים נוספים...)

### סביבת המחיה שלי

- העיר/יישוב שלי
- השכונה שלי
- הרחוב/בניין שלי
- הבית שלי
- חדר השינה
- הסלון
- המטבח
- הריהוט שלי
- החפצים בבית
- הסדר והנקיון בבית

## תחושת המשמעות בחיי

- כמה אני מרגישה משמעותית עבור אחרים
- כמה אני מרגישה שיש לי השפעה
- כמה אני מביאה לידי ביטוי את התבונה והאהבה שלי
- כמה אני מבטאת את היכולות והכשרונות שלי
- כמה אני מרגישה ראויה לבטא את עצמי מול אחרים

## מערכת היחסים שלי עם עצמי

- כמה אני מעריכה את עצמי כאדם
- כמה אני אוהבת לבלות זמן עם עצמי
- כמה אני מרגישה קשובה לעצמי ולאינטואיציה שלי
- כמה אני מרגישה זקופה להלך בעולם
- הדרך בה אני מרגישה כלפי הגוף שלי
- המיניות שלי עם עצמי- כמה אני יודעת לענג את עצמי ולחשוב על עצמי המינית מחשבות טובות ומיטיבות
- כמה אני סומכת על עצמי ברגעי משבר
- כמה אני יודעת להרים את עצמי ממקום של קושי/משבר
- כמה אני מכירה ביכולותיי וכשרונותיי
- כמה אני סומכת על קבלת ההחלטות שלי

## לימודים, תחביבים והתפתחות

- כמה אני מרגישה שאני מעשירה את עצמי בידע חדש ומעניין
- כמה אני משקיעה בהתפתחות ובצמיחה האישית שלי
- כמה אני מרשה לעצמי לטפח תחביבים ותחומי עניין שמטרתם להביא לי שמחה, צמיחה ועונג
- כמה אני מרגישה שחיי עשירים בתוכן שמרגש ומשמח אותי (בין אם מלימודים, תחביבים או מפגשים חברתיים מעשירים)
- כמה אני פתוחה לתחומי ידע ותוכן חדשים שאינם דווקא בתחום העבודה/משפחה שלי

## הגוף והבריאות שלי

- התזונה שלי
- רמת הכושר הכללית שלי
- המשקל שלי
- הבריאות הכללית שלי
- הדרך בה אני מתייחסת לגוף שלי
- רמת האנרגיה שלי ביום-יום
- היכולת שלי לעשות את מה שאני רוצה מבחינת כוח ועירנות
- איכות השינה שלי
- כמה אני מטפלת בבעיות רפואיות שצצות
- הטיפוח שלי
- תחושה כללית של אהבה לגוף שלי

## חיי החברה שלי

- תחושת השייכות שלי לאנשים/חברים מיטיבים
- כמה אני חשה שיש לי למי לפנות בעת קושי או צורך
- כמה אני מרגישה מוקפת אנשים מעשירים ומיטיבים
- כמה אני נהנית ושמחה בחברת אנשים אחרים
- כמה אני מרגישה מסופקת מהקשרים החברתיים שלי
- כמה אני סומכת על עצמי שאני יודעת לייצר חברויות חדשות
- כמה אני מרגישה שאני מביאה את עצמי לידי ביטוי בכנות ובאותנטיות מול חבריי

## עבודה וקריירה

- כמה אני מרגישה ממומשת מבחינה מקצועית
- כמה אני בטוחה ביכולות המקצועיות שלי
- כמה אני מרגישה שיש לי אופק להתפתח ולצמוח מבחינה מקצועית וכלכלית
- כמה אני מרגישה שאני מקבל שכר ראוי, מספק ומענג עבור העבודה שלי
- כמה אני עוצרת את עצמי/מונעת מעצמי לצמוח מקצועית וכלכלית
- כמה אני מאתגרת את עצמי מקצועית וכלכלית לכיוונים חדשים ואמיצים
- תחושת הסיפוק הכללית שלי מהקריירה שלי

## המיפוי

הקשר שלי עם היקום/אלוהים/הבריאה	העבר שלי
<ul style="list-style-type: none"><li>• כמה אני מרגישה שחסר לי קשר כזה?</li><li>• אם אני רוצה קשר כזה- כמה אני מרגישה שהוא קיים?</li><li>• כמה אני מרגישה נתמכת ומוזרכת ע"י משהו גדול ממני</li><li>• כמה אני מרגישה בוטחת שהיקום/אלוהים איתי</li><li>• כמה אני מרגישה חופשיה לשוחח ולתקשר עם אלוהים</li><li>• כמה אני מרשה לעצמי לבקש תמיכה, זימונים, הדרכה והחזקה מאלוהים/היקום</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• כמה אני מרגישה שהעבר שלי משפיע על החיים שלי היום</li><li>• כמה אני מרגישה עצורה בגלל בחוויות העבר/הטראומות שלי</li><li>• כמה אני יודעת לקחת מהעבר שלי את מה שמשרת אותי ולהשאיר את מה שלא</li><li>• כמה אני מרגישה שבויה/עוצרת את עצמי בגלל תכתיבים תרבותיים או משפחתיים</li><li>• כמה אני מרגישה מועצמת/מוחלשת בגלל דברים שאמרו לי עליי כילדה?</li></ul>

## חלק שני- שאלות המיפוי

1. הדפיסי את הרשימה/כתבי במחברת וכתבי בראש הדף את התאריך של היום, כך שתוכלי בהמשך לעבור עליה שוב ולראות מה השתנה וכמה התקדמת.
  2. ליד כל סעיף רשמי כמה את מרוצה ממנו מ-1 עד 10, כשאחד מסמן שאת ממש ממש לא מרוצה ו-10 מסמן שאת הכי מאושרת שאפשר מאיך שהדברים נראים כרגע.
  3. עברי על השאלות הבאות עבור כל אחד מהסעיפים ( אל תעשי הכל ביום אחד, קחי את הזמן)
    - אם היית צריכה לבחור 3 מילים שיתארו את ההרגשות שלך לגבי הסעיף הזה- מה הן היו?
    - כמה את מאמינה שזה יכול להשתנות/להשתפר עבורך?
    - כמה את מאמינה שאת יכולה לשנות/לשפר את זה?
    - האם הסעיף הזה מעורר בך זכרון מהעבר? מהו?
    - האם הסעיף הזה גורם לך לרגשות/מחשבות קשים כלפי אדם אחר? מה הם? ומי האדם הזה?
    - האם את מרגישה שאת מאשימה את עצמך על המקום שאת נמצאת בו? מה האשמה הזו מספרת לך עלייך?
    - אם היית יכולה לעשות הוקוס פוקוס ולשנות אותך מול הדבר הזה- מי ואיך היית רוצה להיות?
    - מה את מרגישה בגוף כשאת חושבת על התחום הזה בחיך היום? איך היית רוצה להרגיש?
    - האם עולה בך כעס על עצמך? מה הוא מספר לך?
    - כמה, מ 1-10 היית רוצה להתמקד בשינוי של התחום הזה בשלב זה של חיך?
- זה זמן טוב לומר שלא צריך לשנות הכל בבת אחת. ובעולם הקסום של הקפיצות הקוונטיות אפשר לרצות שמהו ישתנה עבורך בלי שתצטרכי להתמקד בו. ניגע בזה בהמשך :

## חלק שלישי- סיכום ועיבוד

תכני לך משהו חם לשתות, שטפי פנים, אולי אפילו תעשי איזו מקלחת חמה ואז תתיישבי לחלק הזה:)

- איך הרגשת בזמן המיפוי?
- אילו מחשבות עלו בך לגבי החיים שלך?
- אילו תחושות עלו בך לגבייך?
- מה הפתיע אותך?
- מה גילית או שמת לב אליו שלא ראית קודם?
- מה היה לך קשה?
- איפה חשת הקלה?
- האם היו שמות/אנשים בחיך שעלו במחשבותייך שוב ושוב במהלך המיפוי? מי הם? מה הבנת מזה?
- האם היו אירועים מחיך שעלו שוב ושוב במהלך המיפוי? אילו אירועים? מה הבנת לגבי הקשר שיש ביניהם לבין המציאות שלך?
- האם היתה לך תובנה משמעותית מתוך התהליך הזה?
- בעקבות המיפוי- באיזה תחום הכי מדליק/מרגש אותך לחוות קפיצה קוונטית עכשיו?
- 

אני מחכה לך **בקבוצה** לשמוע איך היה לך, מה הבנת ומה הדבר בו את רוצה לחוות קפיצה קוונטית!