

החיים החדשים שלי

בשנה הקרובה את/ה הולך/ת לבדוק ולנסות כל מיני דברים. כאלה שעשית פעם, כאלה שלא.

ואם את/ה כבר שם: מותח/ת גבולות, מנסה,

נכנס/ת פנימה

למה שלא תנצלי את זה לבנות את החיים

שאת/ה רוצה?

כאלה שבהם יהיה כיף לקום בבוקר

שיהיה מרגש ללכת עוד צעד לכיוון המטרה.

אה,

מה המטרה?

הדף הזה, יעזור לך לחשוב בדיוק על זה.

להבין מה את/ה רוצה, מה את/ה לא רוצה

וכשהמטרה מול העיניים

קל יותר לכוון את החץ



מצורפים דפים עם תחומים שונים בחיים.

קחי לי שעה, בשקט, רק עם עצמך

ורשמי, איך יראו החיים שלך בעוד שנה



הזכות של פעם בחיים

מאיה גולדברג מדריכת הורים גרושים
inst: maya-goldberg.horim

לוקחים שעה, מעצבים עתיד

איך החיים שלי יראו בעוד שנה?

החברים שלי

יש לי חברה? יוצאים יחד כבר?

העבודה שלי

מחשיבה באלגוריתם? משנה?

משנה אחרותי משה?

המשפחה שלי

אני קרובה למשפחה שלי?

נפגשים כל סופשבוע? מסיילים יחד?

המצב הבטיחותי שלי

אני מספיק בלתי חולה? אני חולה אנוח חיים

שמעתי איך?



הורות של פעם בחיים

מאיה גולדברג מדרכת הורים גרושים
inst: maya-goldberg.horim

לוקחים שעה, מעצבים עתיד

איך החיים שלי יהיו בלעדיו שנה?

איזה הורה אני?

אני מכיר את הילדים שלי מספיק טוב?
יש משהו שהייתי רוצה לשפר?

הבואו לראות שלי

יש לי בואו לראות? אני רוצה בואו לראות?
מה אני רוצה לשפר?

מה עוצב?

באן פנוי

יש לי מספיק זמן?
מה אני עושה בבאן הפנוי?
מה אני עושה עבור עצמי?



ועכשיו

פאסטור קצ'ר יורי ברורה

"כל מה שנאיר עליו - יגדל"

זה משפט מהתיאוריה האדלריאנית שמשמעותו:
כל מה שנשנים עליו דגש, כל מה שנקדיש לו את הזמן
והאנרגיה שלנו - יגדל

למשל, אם אני רוצה לצאת יותר, אני אתמקד בזה
אני אחפש מקומות שמתאים לי לצאת אליהם, אני אנסה
לתאם עם חברים אני אתעסק בזה יותר
ולכן, זה יקרה. אני אצא יותר.

וכך, כשהתמונה המלאה מולך
תוכל/י להחליט לאן את/ה מפנה את תשומת הלב שלך
את האנרגיה שלך

בהצלחה,

מאיה



(ספר/י לי מה השתנה אצלך)