

בירור "סולם האומץ" שלך.

שלב ראשון:

עשי את התרגילים הבאים:

תרגיל ו':

יום הולדת ה-80 שלך:

היכן הוא מתקיים?

מי נמצא שם?

מה רואים? מה שומעים? מהן התחושות הנלוות?

בחרי 3 נציגים:

מי הנציג הראשון? _____?

מה הוא מאחל?

על מה הוא מודה לך?

מי הנציג השני? _____?

מה האיחול שלו?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





על מה הוא מודה לך?

מי הנציג השלישי? _____
מה הוא מאחל?

על מה הוא מודה לך?

תרגיל II

בחרי דמות שאותה את מעריצה:

מי הדמות? _____
כתבי 3 סיבות מדוע את מעריצה את הדמות.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • קו תוכן: 089727328 • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





בחרי דמות שאותה את מעריכה:

מי הדמות? _____
כתבי 3 סיבות מדוע את מעריכה את הדמות.

תרגיל וו

הבניין שלי

קיבלת במתנה בניין בן 5 קומות.
בחרי לעצמך את הקומה הרצויה לך ואת האנשים שלהם תתני את 4 הדירות הנוספות.
אלו יכולות להיות דמויות המוכרות לך מן העבר, מן ההווה, מן ההיסטוריה. אפילו גם דמויות
דמיוניות, כמו גיבורי סיפור או דמות אחרת.

באיזו קומה בחרת את הדירה עבורך? _____
מהי הסיבה? _____

כעת עלייך לבחור 4 שכנות שלהן את בוחרת להעניק דירה בבניין שלך.
מי תהיה השכנה הראשונה? _____
מה הסיבה שבחרת דווקא בה? _____





מי תהיה השכנה השלישית?
מה הסיבה שבחרת דווקא בה?

מי תהיה השכנה הרביעית?
מה הסיבה שבחרת דווקא בה?

תרגיל IV

מפגש החיות

מצאי לעצמך תנוחה נוחה. קחי 3 נשימות עמוקות. עצמי עיניים, והתחילי לדמיון את עצמך ביער. דמייני שעוטפת אותך בועת שמירה שקופה. לצידך שומרי ראש, ואת בעזרת ד' מוגנת ובטוחה. והנה עשו לך הפתעה ומולך מגיעות חיות. איזו חיות את פוגשת?

תארי 3 חיות, ועני על השאלות עבור כל חיה.

החיה הראשונה:

האם טוב לך לראות אותה?

למה?

מה התכונות של חיה זו?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





החיה השנייה: _____

האם טוב לך לראות אותה? _____

למה? _____

מה התכונות של חיה זו? _____

החיה השלישית: _____

האם טוב לך לראות אותה? _____

למה? _____

מה התכונות של חיה זו? _____

שלב שני:

פענוח התרגילים לסולם הערכים המדויק שלך

עברי על 4 התרגילים שעשית.

בכל שורה שמילאת בכל תרגיל סכמי כל 3 מילים למילה אחת מסכמת. המילה אמורה לכלול בתוכה את תוכן 3-4 המילים סביבה.

דוגמא להמחשה: [ישנה דוגמא מלאה להמחשבה בסוף פרק זה*]

שורה ובה כתוב:

על כל הידע שנתת לי בחיים

"ידע" "נתינה"

0527-13-14-76





שלב שלישי:

פילוח 6 הערכים לסולם האומץ:

לאחר שסיכמת כל 3 מילים – במילה אחת מסכמת, עברי על כל המילים וחלקי אותן ל-6 קבוצות .
את זו שמחליטה מדוע ולמה את מכניסה כל מילה לעמודה שבה בחרת.
אין נכון ולא נכון – רק את צריכה להחליט ורק את בוחרת איפה לשבץ כל מילה.
גם מילה החוזרת על עצמה נכנסת לטבלה. חובה להכניס גם כפילויות.
[הוסיפי עוד שורות (לא עמודות) לטבלה על פי הצורך]





שלב רביעי:

תני כותרת לכל עמודה.

מילה אחת. מקסימום 2 מילים.
מילה זו תכלול בתוכה את כל תוכן העמודה.
הכותרת אמורה להיות מקובלת רק עלייך.
רק את אמורה להבין שבתוך הכותרת הזו נכללות כל יתר המילים שבעמודה.
אין נכון ולא נכון.
כל מילה שתחליטי מתאימה!!!
הכותרת היא מילת קוד המסכמת בתוכה את כל המילים באותה עמודה, והיא אמורה להיות מובנת אך ורק לך!!!

--	--	--	--	--	--

שלב חמישי:

ספרי כמה מילים יש בכל עמודה

(כולל כפילויות) והשלימי כאן בטבלה.

כותרת העמודה:						
מספר המילים בעמודה:						

שלב שישי:

סדרי לעצמך את כותרות העמודות מהגבוה לנמוך.

אם יש כמה עמודות במספר מילים זהה,
חזרי לתרגילים והוצאי לפחות עוד 5 מילים נסתרות עד לשינוי המאזן בין העמודות, וחזרי במהירות שוב מהשלב שלישי.

מספר החזרות:	כותרת העמודה:

0527-13-14-76





שלב שביעי:

הכניסי את הכותרות לתוך סולם האומץ שלך לפי הדירוג הסופי

מהגבוה לנמוך.

הכותרות הן הערכים החשובים לך.

כל כותרת = ערך החשוב לך!!!



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



האומץ להשיג תוצאות

בס"ד



*דוגמא להמחשה:

שלב ראשון:

מילוי תשובות ל-4 התרגילים.

שלב שני:

שלב שלישי:

בית	ידע	לתת	מחמאה	סנטימטר	השפעה
סיפוק	לימוד	להביא	פרגון	מדויק	אחוזה
כסף	לימודים	נתינה		קליעה למטרה	טיסה
הצלחה	ידע			מדויק	מיליון
ועוד שורות לפי הצורך...					

שלב רביעי:

הכתורות לעמודה 1: גשמיות

הכתורות לעמודה 2: ידע

הכתורות לעמודה 3: נתינה

הכתורות לעמודה 4: כבוד

הכתורות לעמודה 5: דיוק

הכתורות לעמודה 6: כסף

גשמיות	ידע	נתינה	כבוד	דיוק	כסף
--------	-----	-------	------	------	-----

סמני כמה מילים יש בכל עמודה.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35



האומץ להשיג תוצאות

בס"ד



שלב חמישי:

- 24 מילים בעמודה "גשמיות".
- 15 מילים בעמודה "ידע".
- 18 מילים בעמודה "נתינה".
- 17 מילים בעמודה "כבוד".
- 22 מילים בעמודה "דיוק".
- 10 מילים בעמודה "כסף".

שלב שישי:

מספר המילים:	כותרת העמודה:
24	גשמיות
22	דיוק
18	נתינה
17	כבוד
15	ידע
10	כסף

שלב שביעי:

לכן הסולם נראה כך:



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co

