



יציאה לפעולה באמצעות "סולם הערכים"

הערכים הם שמניעים אותנו. על סמך הערכים שלנו נבחר במה לעסוק ומה לעשות בזמננו הפנוי, היכן לגור או מה לאכול. מוכח כי קיים קשר הדוק בין הערכים למוטיבציה. לאחר דיוק ובירור "סולם הערכים" שלך, פרטי "תוכנית עבודה" לכל ערך בסולם הערכים.

עברי על כל ערך בסולם מהגבוה לנמוך ורשמי:

ערך מס' 1 – הערך הכי גבוה!
הערך _____ הכי חשוב לי!

מה זה בשבילך?
ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך החיים שלך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 2 :
הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?
ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

0527-13-14-76

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





ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך חייך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 3:

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך חייך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76

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





ערך מס' 4 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 5 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אלו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76





ערך מס' 6 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה שתבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76

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

