



תכנות מחדש לערך תוקע

שלב ראשון:

הגדרת הערך שהוא המפתח לשינוי:

כתבי לעצמך

מהו הערך שאותו את רוצה לתכנת מחדש.

שלב שני:

הגדרת המבנה השקול

כתבי מה זה _____ (לציין את הערך התוקע) בשבילך?

זוהי קוביית התכנות:

איך את מתנהגת לגבי הערך התוקע שרשום מעל הקובייה?

ומה את חושבת?

ואילו רגשות יש שם?

0527-13-14-76

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





שלב שלישי:

השוואות של קוביית התכנות

1. השוואת את לאחר

א. האם את מכירה משהו אחר שמצליח להתנהג, לחשוב ולהרגיש (ראי את כל

מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה ביניכם?

מה השונה ביניכם?

מה את לומדת מההשוואה?

ב. האם את מכירה משהו אחר שכלל אינו מתנהג, לא חושב או לא מרגיש (ראי

את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין שניכם?

מה השונה בינכם?

0527-13-14-76

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





מה את לומדת מההשוואה?

2. השוואת את בהווה לאת בעבר

א. האם תוכלי להיזכר בתקופה אחרת בחייך שגם בה _____ (ראי את כל

מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין תקופה זו להיום?

מה השונה בין תקופה זו להיום?

מה את לומדת מההשוואה?

ב. באיזו תקופה בחייך לא התקיים ה _____ (ראי את כל מה שכתבת

בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין תקופה זו להיום?

0527-13-14-76





מה השונה בין תקופה זו להיום?

מה את לומדת מההשוואה?

3. השוואת את בהקשר אחד לאת בהקשר אחר

א. האם ישנו תחום אחר בחייך, למשל בתחום הזוגיות, המשפחתיות או בתחום הלימודים או בהקשרים חברתיים, שבו את מצליחה ל_____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?
מה הדומה בין שני התחומים?

מה השונה בין שני התחומים?

מה את לומדת מההשוואה?





ב. האם ישנו תחום אחר בחיך, למשל בתחום הזוגיות, המשפחה, הלימודים, העבודה, או בהקשר אחר, שבו את לא _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?
מה הדומה בין שני התחומים?

מה השונה בין שני התחומים?

מה את לומדת מההשוואה?

4. השוואת את כמסקיף לאת כחוה

א. האם יש איזשהו כוכב שאת אוהבת? ירח, מאדים אולי נוגה? דמייני את עצמך על הכוכב הזה, צופה על עצמך (כשאת נמצאת על כדור הארץ), את ש _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות). מה את חושבת על _____ (צייני את שמך) שנמצאת על כדור הארץ?

איזו עצה את יכולה לתת לה כשאת צופה עליה מכוכב אחר?

0527-13-14-76

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





ב. דמייני את עצמך בעוד עשר שנים מהיום. גדלת. סביבך גדלו... מה את חושבת על עצמך (צייני את שמך) הצעירה, את ש _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?

כבעלת ניסיון, כאחת שכבר פתרה את הבעיה, איזו עצה את יכולה לתת לה? מה את חושבת עליה?

כעת עברי על כל המסגרות וקראי את מסקנותייך.

שלב רביעי:

תכנות פנימית

ולסיום, בתחילת התהליך קראת ל _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות) (שם הערך התוקע).

עכשיו, לאחר שקראת את כל הכתוב במסגרות ולאחר שסיכמת את התובנות שלך, איזה שם אחר תוכלי לתת ל _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)? מה השם החדש מעורר בך? _____ (הערך החדש יכול להיות בעל משמעות חיובית או שלילית. לדוגמא: מלכה, שהערך הבעייתי הראשוני שלה היה ביישנות, נתנה שם חדש: טיפשות. ההגדרה החדשה הייתה יעילה וחיזקה את המוטיבציה לשינוי [מלכה הסכימה להיות ביישנית אך טיפשה? לא בא בחשבון!]. אישה אחרת החליפה את הערך ביישנות בערך הססנות.)

מה למדת מכל התהליך? מה קיבלת ממנו?

התבונני כעת במטרה שאותה את רוצה להשיג.

כעת עם הערך החדש – איך תקדמי השבוע את השגת המטרה שלך?

0527-13-14-76

