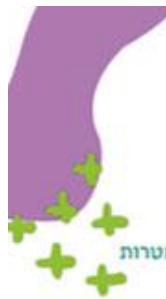


## תוכן הearn'יניך

5	הקדמה
7	מהי העצמה?
9	זהות האישית שלנו
11	אימון מס' 1: הזהות שלי
15	דפוס חשיבה מצמיחה
19	אימון מס' 2: פיתוח דפוס חשיבה מצמיחה מהי ניירו-פלסטטיות?
23	מהו תכנון מטרות?
25	אימון מס' 3: מהם הגורמים התורמים להשגת מטרה?
27	אימון מס' 4: הצבת מטרה עם גלגול חיים
29	אימון מס' 5: ארבעה שלבים להשגת יעד עתידי
37	אימון מס' 6: דף תכנון ומעקב יומי
41	אימון מס' 7: יצירתי לוי"ז - לוח זמינים - שבועי מהי מוטיבציה?
57	אימון מס' 8: אימון לזרחי ערכים אישיים מהו טرس?
59	אימון מס' 9: משפט העצמה
61	אימון מס' 10: להפוך טרנס שלילי לחובי
65	אימון מס' 11: נשימה ריבועית להתקדמות ולהרפה
67	אימון מס' 12: צנונת הפחדים והחרדות שלי מהם הרגלים?
69	אימון מס' 13: גבל שליטה
73	אימון מס' 14: טבלת רוח והפסד של الرجال שליליים
75	אימון מס' 15: איזון בין מסך
77	אימון מס' 16: תזונה לבריאות ולחגאה?
97	אימון מס' 17: טבלת מעקב שינוי
99	אימון מס' 18: ספורט לשיפור דפוס החשיבה המצמיחה כתיבה יצירתיות
101	אימון מס' 19: דף מעקב אחרי הרגלים החדשים
103	אימון מס' 20: כתיבה חופשית
105	אימון מס' 21: תנן למחשבות לזרום סיכום
111	
113	

להורדת אימוניים 4-9 לחצו ל קישור:  
<https://lisagrossman.com/yomanworksheets>

# הקדמה



בנין הנוער של היום וזקוקים יותר מתמיד לכלים פרקטיים שייעזרו להם לרכוש כישורי החינוכיים להשתגת מטרות בכל תחומי החיים. יומן העצמה שליל נוצר כדי להזכיר לבני הנוער את ה联系ים הללו, שנדראים - **תקודים ניהוליים**.

תקודים ניהוליים הם כישורי מוח שמאפשרים לנו להציג מטרות, ליום פעולות, להתמקד בעקבות ביצוע הפעולות הללו, לנצל רגשות, לשולט בהסחות ולהעיר את התנהלות שלנו באופן מועיל ועיל. ביום תמצאו 22 אימונים. כל אימון יגלה לכם מושג חשוב שקשור לפיתוח דפוס חשיבה מצמיחה, שיקדם אתכם להצלחה בחיים. בין המושגים: העלתה מוטיבציה, שני הרגלים, בנייה שגרה בריאה ותכנון לח זמינים שבoui. היומן מותבסס על מחקרים של קרולין דואק, החוקרת שבעה את המונחים: דפוס חשיבה מצמיחה ודפוס חשיבה מקנית, ועל רעיוןותיו וחובנותיו של סטיבן קובי, המחבר, הפilosוף והמחנך הדיזע ביותר במינו בתחום ניהול עצמי אפקטיבי.

בגב של כל אחד מהעמודים ביום העצמה שליל תמצאו דף תכנון שבoui. רשמו את התאריכים המתאימים על כל דף, והשתמשו בדף התכנון כדי למקד את עצםכם במשימות, במלחמות ובලוי.

## תקודים ניהוליים



## תכנון שבועי

מ-\_\_/\_\_/\_\_ עד \_\_/\_\_/\_\_

### בעדיפות ראשונה השבוע

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יום שני

יום ראשון

יום רביעי

יום שלישי

יום שישי

יום חמישי

ריעונות



# מהי העצמה?

העצמה היא תהליכי של התפתחות אישית שמאפשר לנו להרגיש בעלי יכולת וערך עצמי. העצמה משמשת לתקחת פיקוד על החיים, ולפעול למען הzmicha שלנו גם בהווה וגם בעתיד. היא נובעת מהעיקרון: אדם אחראי לעצמו.

בכל עת, כל אדם יכול לבחור בין פעילויות מעכבות שנוננות לו סיפוק מיידי, לבין פעילותות מצמיחות ומפותחות שנוננות לו סיפוק לטוח האורך. התהליכי האמייניס והמעצמים קורים תוך כדי בחירה וביצוע פעילותות שיש להן משמעות לטוחו והארוך.

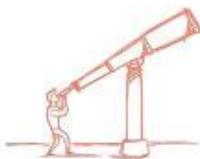
אילו כישורים יכולים לעזור לנו לבחור נכון, כדי להשיג תחושת העצמה? התשובה היא: כישורי מומן שנקראים **תקודים ניהול**. תקודים ניהול הם קובץ של מיומנויות קוגניטיביות (שכלויות) שמאפשרות לנו להיות מודעים לעצמנו, להתנו את עצמנו לפועלה, ולשמור על מוטיבציה בכל עת כדי להתמקדם לאורך זמן ולהתמודד עד שהשגבו את המטרה.

**ביומן העצמה שלי**, תקבלו כלים שמצוקים כישורי מומן **תקודים ניהול**, ומוגברים את היכולת לשלוט פיקוד על החיים. תרכשו אסטרטגיית שירחיבו את המודעות העצמית, ויקדמו את היכולות שלכם:

- **להציג מטרות נכונות ומקדמות לטוח המידי והארוך**
- **לזהות דפוסי חשיבה מכשיילים או מצמיחים ולבחרו את המzmיחים**
- **לנהל את הזמן בצויה יעילה**
- **להתמודד בהצלחה עם לחצים (סטרס)**
- **לשנות בתמכוויות**
- **לחזק חשיבה יצירתיות וגמישה**

## יום העצמה שלי

ילמדתם לזכור הרגלים שיעצימו אתכם, ולפתח את האמונה שלכם בעצמכם – בהווה ובעתיד.



## קיאני נספֶר 1 : הלהות עלי

השאלות מטה יעזרו לכם לפתח מודעות לגבי הזהות שלכם, ולגלות את השאיות שלכם לפני עצמכם.  
תדרמו, תכתבו מה שעה לראש ותיתנו.

.1. מי אני? (ב-10 מילים או פחות)

.2. מהו דבר אחד שרציתי לעשות ועודין לא nisiתי?

.3. מהו האתגר הכי גדול שלי היום?

.4. כיצד נראה "היום המושלם" שלי?

.5. מהן שלוש פעילויות שմגבירות את האנרגיה שלי?

.6. כיצד נראה חיים "מוצלחים" בעניינו?

.7. מהן התכוונות הכי חזקות שלי?

.8. מהן התכוונות הכי מזיקות ו/או מכשילות שלי?

.9. איזו בעיה (לדוגמא בלימודים, במשפחה, עם חברים) הייתה רצוחה לפתור?

מיהם האנשים הcoli חשובים בחיים?

.10.

על מה אני מתחורט/ת?

.11.

איזה חוויה חיובית השפיעה עליי לטובה?

.12.

איזה חוויה שלילית השפיעה עליי לרעה?

.13.

אם הגוף שלי היה יכול לדבר, הוא היה אומר...

.14.

איזה סרט, ספר או תכנית טלוויזיה השפיעו על חייך?

.15.

מתי אני מרגיש/ה coli בטוח/ה בעצמי?

.16.

מתי אני מרגיש/ה coli פחות בטוח/ה בעצמי?

.17.

מהן ההסחות coli גדלות שלי? (הסחה יכולה להיות "פנימית", כמו חששות, או "חיצונית", כמו מסכים)

.18.

كيف אני בזרק כל מותמך/ת עם ההסחות?

.19.

איזה רוח קיבלתי מאיומן "הזהות שלי"?

.20.

# דף חשיבה מצמיחה

כמה פעמים אמרתם לעצמכם משפטים דומים, או שמעתם חברים אומרים דברים דומים לאלה:  
"אין לי אף כישרון מיוחד"  
"חבל להתאמץ בהזה... אני יודעת/ת שאכשלה"  
"אני לא מתחזק/ת טוב עם..."  
"אין סיכוי ש..."

משפטים כאלה נובעים מאמונה מכשילה שחייב להתאמץ כי ההצלחה אינה מובטחת.

מצד שני, יש אנשים שמכנים לנסות, גם אם הם לא בטוחים שיביצ'ו. הם מאמינים שהם מתאימים אפשר לצליחתו ללא קשר לכישורים מיוחדים. הם **מנHALים** את החששות שלהם, וועסקים בניסוי וטעיה כדי להתפתח ולהתעצם.

בשנת 2006, הפסיכולוגית ד"ר קרולין דואק\* חקרה את הגורמים המשפיעים על אנשים להתמצא עד שהם משלגים את מטרותיהם. היא מצאה שני דפוסים של חשיבה המשפיעים על יכולת להשיג מטרות – **"דף חשיבה מצמיחה"** (Growth Mindset) ו- **"דף חשיבה מקבעת"** (Fixed Mindset).

## מהו דף חשיבה מצמיחה?

דף חשיבה מצמיחה מגיע מהאמונה שאפשר לפתח ולשפר את היכולת ואת היישגים שלנו באמצעות מאבק. אדם עם דף חשיבה מצמיחה פורח בתתוגרים. מבחינתו, CISHLON איננו הכוח להסגר מסוגלו, אלא מקפץ למתיחה קצה גבול היכולת. לפי המחקר של דואק, אנשים עם דף חשיבה מצמיחה משלגים רמות גבוהות של הצלחה בכל תחומי החיים.

## אנשים עם חשיבה מצמיחה אומרים לעצמם:

- אני מוכן/נה להשקייע כל מאבק
- אפותח את האתגר בסופו של דבר
- אפשר לפתח מיומנויות דרך תרגול
- טעויות ומשוב עוזרים לי להתקדם
- אני מסוגל/ת ללמידה ולקבל השראה מהצלחות של אחרים

## תכונות של אנשים עם חשיבה מצמיחה:

- ओהבים אתגרים
- מנסים שוב כשלים נכשלים
- יודעים שМОומניות היא תוצאה של התמדה
- מקבלים ביקורת ולומדים ממנה
- מתיחסים לביקורת כאיל משוב
- מקבלים השרהה מהצלחותם של אחרים

\* Caroline Dweck, The New Psychology of Success, Random House Books, 2016

## מהי נוירו-פלסטיות?

גם אם יש תחומים רבים שבהם עדין לא פיתחתם דפוס חסיבה מסוימת – תמיד אפשר להתחילה, בגלל ש...  
המוח הוא שריר ואפשר**חזק אותו**.

המוח הוא איבר גמיש ואפשר לשנות ולפתח את הקשרים בין תאי העצב (הנוורונים) שבו תוך כדי למידה והרגול. המושג שמתיחס יכולת של המוח להשתנות הוא "נוירו-פלסטיות" ובאנגלית "Neuroplasticity".  
אם נחלק את המילה לשניים בבן את משמעוֹתָה.

**נוירו** – מתייחס למערכת העצבים, שכוללת את המוח ועצבי עמוד השדרה שמקבלים מסרים מהמוח  
ושולחים מסרים בחזרה אליו.  
**פלסטיות** – מתייחס לתכונה שמאפשרת עיצוב מחדש, כמו חומר ביד היוצר (כמו פלסטילינה),  
אפשר לעצב אותה לאיו צורה שנרצה).

**נוירו-פלסטיות** היא יכולת של המוח **להתענג ולהתפתח**. בכל פעם שאנו לומדים משהו חדש, אנחנו מעצבים את המוח. בשפה מקצועית, אנו מושנים את החיווט בין תאי המוח, ומשפרים את יכולת ההתקשרות שלנו עם מצבים מأتגריים.

המילה **חווט** בא מהמילה 'חות' – המשמעות היא, חיבור ופרישה של חוטי חשמל או כבליים. גם במוח מתבצע חיווט כי הנוורונים – תאי העצב – הם כמו חוטי חשמל, لكن משתנים במונח זהה גם כ舍մדרכם על המוח.

בכל פעם שאנו בונים הרגל חדש, אנו מצמיחים תאי מוח, וככל שהאתגר גדול יותר – כך הצמיחה גדולה יותר.  
לכן, כדי לנו לאמץ דפוס חסיבה מסוימת, שמעודדת אותנו "להזמין" אתגרים ולהתחזק מההתמודדות איתם.

המוח הוא כמו שריר.  
הוא מתחזק כשהוא מתמודד עם אתגרים.

### **קינון מס' 3: הדריך עתוראיך להגחת אנה**

1. איזו מטרה הצלחتم להשיג בעבר שדרשה תכנון מראש?
2. איזו תכנית גיבשתם?
3. איך פעלתם כדי להשיג את המטרה?
4. באילו אתגרים נתקלתם בדרך להשגת המטרה?
5. איזה דפוס חשיבה עזר להשגת המטרה?
6. על אילו דברים הייתם צריכים לוותר כדי להצליח?
7. איך השגת המטרה השפיעה על תחומיים אחרים בחיים שלכם?

### **משאלת ללא תכנון רשאות בגדר חלום ללא הגשמה**



## *איינט נספֶר 4: הצעת נערה אק-זג'ז ח'ימד*

אימונן עם גלגל החיים ילמד אתכם כיצד  
לזהות מטרות ולקדם את השגתן.

לפניכם גלגל עם עשרה תחומי עיסוק.

תוכלו להיעזר בו כדי לזהות את הדברים  
שתרצו לשנות בשבייל להעצים את  
עצמכם.



1. ציינו מ-0 עד-10 עד כמה אתם מתחנלים באופן מוצלח בכל תחום.

ניהול מוצלח משמעו שאנו מתחנלים לפי הציפיות שקבענו לעצמנו:

ניהול מצב רוח ומחטים

קשר עם המשפחה

קשר עם החברים

הרגלי למידה

פיתוח כישור/מקצוע

התנהלות כלכלית

תזונה

2. באילו תחומיים (עד 3) אתם מרגשים צורך **לשפר** את התפקוד שלכם? הסבירו:

---

---

---

3. מדוע התפקוד שלכם פחות טוב מכפי שהייתם רוצים שהיה בתחוםים אלו?

---

---

---

4. באיזה תחום **הכי** חשוב לכם להתנהל טוב יותר בתקופה זו בחיקם?

---

---

---

## דף קביעת מטרה

(היאלרו גזע קהילת אורה ג'ק נורה שטורצ'ז'ג קהוא)

1. איזו מטרה כי חשוב ליบรรע?

2. למה השגת המטרה חשוב לי?

3. אילו פעולות יהיה עליו לעשות כדי להשיג את המטרה?

4. על אילו דברים יהיה עליו לוויטר כדי להשיג את המטרה?

5. אילו הסחות ותיווצים עלולים להפריע לי בדרכו להשגת המטרה?

6. אילו משפטים חשובות מכך יכולם לחזק לי את המוטיבציה?

7. איך ארגיש כאשר אצליח?

8. כיצד השינוי ישפיע על חיי בהווה?

9. כיצד השינוי ישפיע על חיי בעתיד?

## איינון מס' 6: ? תכנן ונקה ימי

צר תכנון ומעקב יומי עוזר לנו לתכנן את המטרות היום-יומיות שלנו, לקבוע זמני ביצוע, וגם לרשום משפטים לייצור חשיבה מוצמיחה שתוביל אותנו לשגשוג.

להלן הוראות למילוי הדף:

1. מתחילה את היום עם רישום **משפט הכרת תודה על כל הדברים הנפלאים שזכינו להם בחיים.**

"**הכרת תודה**" היא פעולה שאנו עושים כאשר אנו מתחמקים בדברים החשובים שיש לנו. אנו אומרים תודה על הטוב שיש לנו – משפחה, חברים, בריאות, CIS, יחסי, חוות, יופי של הטבע ועוד. ורגש הכרת התודה מבקרים בנו את החשיבה המוצמיחה, ומאננים את הנטייה האנושית לחשב על הדברים שאין לנו, בעוררת חשיבה על הדברים שיש לנו.

כאשר אנו מעריכים כל יום את הדברים הקטנים בחיננו, אנו מפתחים "**הוויה של החדיה**", באנגלית: **Attitude of Gratitude**.

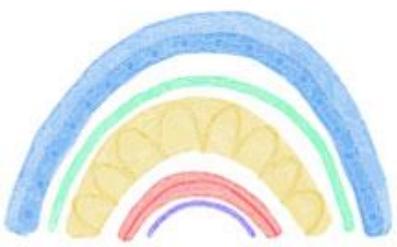
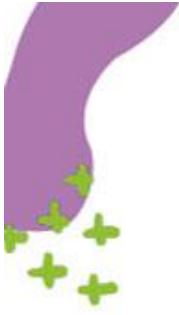
### הכרת תודה היא פעולה שעוזרת לנו:

- לפתח את יכולת הציפייה שלנו מזויות וראיה שונות
- להעzieים ורגשות חיוביים שעחרים לנו לקבל החלטות נבונות
- למתן מהחיים ומצבי רוח
- לשפר נדיבות וקבלת אחריות במישור החברתי
- קשרו אותנו למשהו גדול יותר מאשר הרצפים האישיים שלנו – לעורכים, לטבע, לכוכב עליון, לקהילה וליקום.



41

(C) כל הזכויות שמורות לليس גروسמן www.lisagrossman.com



### אפשר להכיר תזהה במגן של תחומי:

- תכונות, יכולות וכיישורים גופניים
- כישורים מיוחדים כמו יכולת גינגה, כישרין לאמנות, מסוגלות בתחום המחשבים
- חוויות מרגשות
- מתנה שקיבתם
- הפעעה שחוויתם
- אנשים מיוחדים טיפgestה: מורים, באמנים, מדריכים
- מקומות שגורמים הנאה
- הגדמניות
- אתגרים מיוחדים
- הצלחות
- כישלונות שלמדנו מהם שייעור חשוב לחיה
- ריצה טובה

### רשטו את התוזות שלכם בטבלה בעמוד הבא

2. רשטו בטבלה את המשימות כי החשובות שלכם להיום: מומלץ עד 5.

3. זהו הטעות שעלולות להפறע, וכתבו לעצמכם מילוט עידוד שייעזרו לכם להתמקד  
ולא להפסיק באמצע. רשטו הכל בטבלה במקומות המסומנים.

4. תכננו את הלו"ז עם המשימות לכל היום, בעזרת הטבלה.  
רצוי להכניס קודם את המשימות החשובות עם שעת התחלת ושעת סיום.

5. בסוף היום, תננו לעצמכם משוב על אופן ההתנהלות –  
וכך תלמדו כיצד לשפר את השיטה שלכם מיום ליום.