



שאלון על עצמי, לעצמי...

עד כמה אני מרגישה טוב עם עצמי? (1-10)

עד כמה אני רוצה להרגיש טוב עם עצמי, ומוכנה להתאמץ בשביל זה? (1-10)

זכרי: כל אחד מרגיש לפעמים קשה ולא נעים.
כשקשה להרגיש טוב, צריך לעשות טוב ולחשוב טוב, ולפעמים לומר לעצמנו דברים טובים שוב ושוב, עד שנאמין בהם, ונרגיש אותם באמת.

סמני ✓ לפי מה שנראה לך נכון לעשות -



1. אם קשה לבצע פעולה שצריך:

כדאי להתייאש.

כדאי לנסות שוב ושוב.

כדאי לבקש עזרה.

2. כשקשה לך לבצע פעולה שצריך, את מרגישה:

כעס על עצמך.

כעס על אחרים.

חוסר אכפתיות.

3. כשקשה לך לבצע פעולה שצריך, את רוצה להרגיש:

שאם את עושה מה שאת יכולה, את בסדר גמור.

שדבר זה אמנם קשה, אבל שווה להתאמץ.

שבדבר זה את מתקשה, זה לא נעים, אבל יש דברים אחרים שאת טובה בהם.

4. כשאת מתאמצת ובכל זאת לא מצליחה, את חושבת:

שאין לך מה להתאמץ שוב.

שהיית בסדר, ולא כל כך חשוב התוצאה.

שאחרים אשמים שלא עזרו לך מספיק, וביקשו בקשה קשה מדי.

שזה מעצבן, נעזוב את זה, ונחשוב על דברים אחרים שהצלחת בהם.

שבפעם הבאה, אולי תהיה תוצאה טובה יותר.

5. כשאת לא כל כך מתאמצת, ונכשלת, את חושבת:

שבפעם הבאה תנצלי יותר טוב את הזמן, ותלמדי יותר.

שאחרים אשמים בזה שנכשלת.

שחבל שלא התאמצת מספיק.

לא משנה לך אם נכשלת או הצלחת.

6. ...ומה את מרגישה כשאת מצליחה? תארי במילים שלך:



בהצלחה בהמשך, והעיקר: שתצליחי להרגיש מוצלחת!

המורה

שאלון על עצמי, לעצמי...



עד כמה אני מרגיש טוב עם עצמי? (1-10)

עד כמה אני רוצה להרגיש טוב עם עצמי, ומוכן להתאמץ בשביל זה? (1-10)

נזכור: כל אחד מרגיש לפעמים קשה ולא נעים.

כשקשה להרגיש טוב, צריך לעשות טוב ולחשוב טוב, ולפעמים לומר לעצמנו דברים טובים שוב ושוב, עד שנאמין בהם, ונרגיש אותם באמת.

סמן ✓ לפי מה שנראה לך נכון לעשות -

1. אם קשה לבצע פעולה שצריך:

כדאי להתייאש.

כדאי לנסות שוב ושוב.

כדאי לבקש עזרה.

2. כשקשה לך לבצע פעולה שצריך, אתה מרגיש:

כעס על עצמך.

כעס על אחרים.

חוסר אכפתיות.

3. כשקשה לך לבצע פעולה שצריך, אתה רוצה להרגיש:

שאם אתה עושה מה שאתה יכול, אתה בסדר גמור.

שדבר זה אמנם קשה, אבל שווה להתאמץ.

שבדבר זה אתה מתקשה, זה לא נעים, אבל יש דברים אחרים שאתה טוב בהם.

4. כשאתה מתאמץ ובכל זאת לא מצליח, אתה חושב:

שאין לך מה להתאמץ שוב.

שהיית בסדר, ולא כל כך חשוב התוצאה.

שאחרים אשמים שלא עזרו לך מספיק, וביקשו בקשה קשה מדי.

שזה מעצבן, נעזוב את זה, ונחשוב על דברים אחרים שהצלחת בהם.

שבפעם הבאה, אולי תהיה תוצאה טובה יותר.

5. כשאתה לא כל כך מתאמץ, ונכשל, אתה חושב:

שבפעם הבאה תנצל יותר טוב את הזמן, ותלמד יותר.

שאחרים אשמים בזה שנכשלת.

שחבל שלא התאמצת מספיק.

לא משנה לך אם נכשלת או הצלחת.

6. ...ומה אתה מרגיש כשאתה מצליח? תאר במילים שלך:



בהצלחה בהמשך, והעיקר: שתצליח להרגיש מוצלח!