

תרגילים לדיוק עצמי

תרגיל 1: חקירה עצמית דרך שאלות.
תעני בכתב על כל 10 השאלות. חשוב לעשות את זה בכתב עם עט ומחברת (ולא בטלפון/מחשב) כדי שהתת מודע שלך גם יתן לך מידע.

1. על מה אני כל הזמן חושבת?
2. במה אני רואה משמעות?
3. מה מעניין אותי?
4. מה הם הערכים שלי?
5. מה האמונות המגבילות הכי חזקות שלי?
6. אילו אמוציות אני חווה בדרך כלל?
7. מי אני בלי הטראומות שלי?
8. איך אני מרגישה עכשיו?
9. איזה מסיכות אני שמה בדרך כלל?
10. בדרך כלל, איזה רושם אני משאירה על אנשים אחרים?

תנתחי את התשובות שלך, תכתבי לעצמך מה חדש גילית על עצמך, מה הרגשת, האם היו התנגדויות וכו'.

Anastasia Schmidt

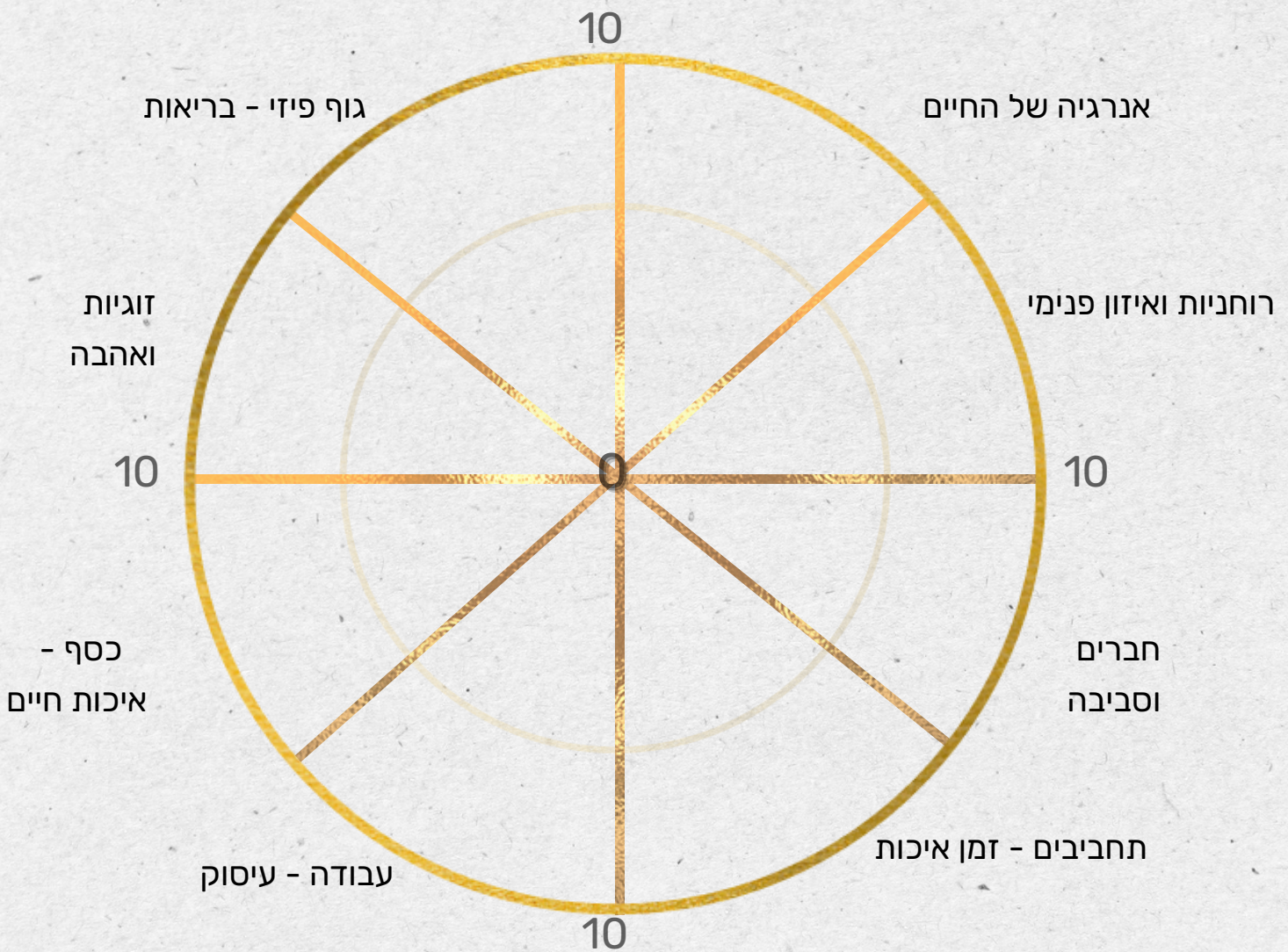
TRANSFORMATION COACH | LEELEA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt

תרגיל 2: "גלגל האיזון".

איזון הוא המפתח לחיים מאושרים. בגלגל מופיעים התחומים החשובים בחיך. תני ציון לכל תחום, הקפידי לבחון מה מצבו של כל תחום כרגע ועד כמה את מרוצה ממנו בשלב הזה של החיים שלך.



Anastasia Shmidt

TRANSFORMATION COACH | LEELA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt

עבור כל תחום שקיבל ציון נמוך מ-8: רשמי לעצמך שלוש דרכים בהם את יכולה לשפר את התחום הזה בחיך. תרשמי פעולות שאת יכולה לבצע כבר עכשיו. את התרגיל מומלץ לעשות כל שולשה חודשים.

תחום:	ציון:	תחום:	ציון:
1.	_____	1.	_____
2.	_____	2.	_____
3.	_____	3.	_____

תחום:	ציון:	תחום:	ציון:
1.	_____	1.	_____
2.	_____	2.	_____
3.	_____	3.	_____

Anastasia Schmidt

TRANSFORMATION COACH | LEELA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt

ציון:

תחום:

ציון:

תחום:

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .1

_____ .2

_____ .3

ציון:

תחום:

ציון:

תחום:

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .1

_____ .2

_____ .3

Anastasia Schmidt

TRANSFORMATION COACH | LEELA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt

תרגיל 3: "טבלת הפעולות".

בעמודה הראשונה (פעולה/החלטה) תרשמי 5 פעולות או מטרות שאת רוצה לעשות. את יכולה לכתוב מטרות גלובאליות או משימות קטנות לתקופה הקצרה.

לאחר מכן, בעמודות הבאות תמלאי את הנתונים הבאים:

"להפסיק לעשות" - מה את צריכה להפסיק לעשות כי זה מרחיק אותך מהמטרה שלך.

"לעשות פחות" - אילו פעולות מעכבות אותך בדרך למטרה שלך.

"להמשיך לעשות" - אילו פעולות מקדמות אותך למטרה שלך.

"לעשות יותר" - פעולות מקדמות למטרה אך את לא עושה אותן מספיק.

"להתחיל לעשות" - פעולות שיקדמו אותך למטרה שלך אבל עד עכשיו לא עשית אותן.

להתחיל לעשות	לעשות יותר	להמשיך לעשות	לעשות פחות	להפסיק לעשות	פעולה/ החלטה	
						1
						2
						3
						4
						5

Anastasia Schmidt

TRANSFORMATION COACH | LEELA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt

בעזרת התרגיל הזה את יכולה לאתר דפוסי התנהגות מעכבים וליצור אסטרטגיות
תנהגותיות חדשות.
בנוסף את יכולה לנתח את הדפוסים שחוזרים על עצמם ולאתר אמונות מגבילות.

יקירה, תהני מהתרגילים! אני מאחלת לך שהם יעזרו לך לדייק את עצמך
בכל רגע נתון.

תשמרי על עצמך בתקופה הלא פשוטה הזאת,
אני כאן לכל שאלה.

אינסטגרם:

@coach_anastasia_shmidt

ווטסאפ:

054-7838440

מייל:

ashmidt.coach@gmail.com

Anastasia Schmidt

TRANSFORMATION COACH | LEELA GAME | MATRIX OF DESTINY

Cell: +972-54-7838440 | Email: ashmidt.coach@gmail.com

Site: www.shmidtanastasia.com | Instagram: @coach_anastasia_shmidt