



מטרות אישיות – מה אני רוצה לקבל מהתוכנית?

כעת, נבקש מכם להקדיש מעט זמן לחשיבה בנוגע למה אתם הייתם רוצים לקחת מהתוכנית הזו. מה אתם מאחלים לעצמכם שיקרה בעוד מספר שבועות עת ניפרד? אילו דברים הייתם רוצים שיקרו בחייתכם? אילו דברים חשובים לכם ואתם לא מצליחים להגיע אליכם כעת? מה בולם אתכם? מה הייתם רוצים שיקרה אחרת? כדי לעזור לכם, אנו מציעים שתחשבו למשל על השאלה הבאה - דמיינו שיש לכם "שרביט קסמים", שיכול להעלים את כל הבעיות שלכם בחיים, את כל מה שעוצר ובוים אתכם, דיכאון, כאב, חרדה, כל דבר שהוא. נניח שהנפנו את השרביט הזה והעלמנו את כל אותן בעיות ובלמים, מה יראה כעת אחרת בחיים? אילו דברים שלא מתאפשרים כעת יתאפשרו? איך תראו בעיני האנשים היקרים לכם? איך תראו לעצמכם? אנחנו מזמינים אתכם לדמיין את המצב הזה. כעת, הדפיסו דף זה ורשמו עליו לעצמכם את הדברים שעלו, את המטרות שלכם בסדנה הזו, את מה שהייתם מאחלים לעצמכם. אנו מציעים מדי פעם לחזור לרשימה הזו (כתבו כמה שברצונכם, ניתן להמשיך גם מעבר לדף), ולבחון מה אתם מרגישים שקרה אל מול רשימות אלה והאם דברים השתנו:
