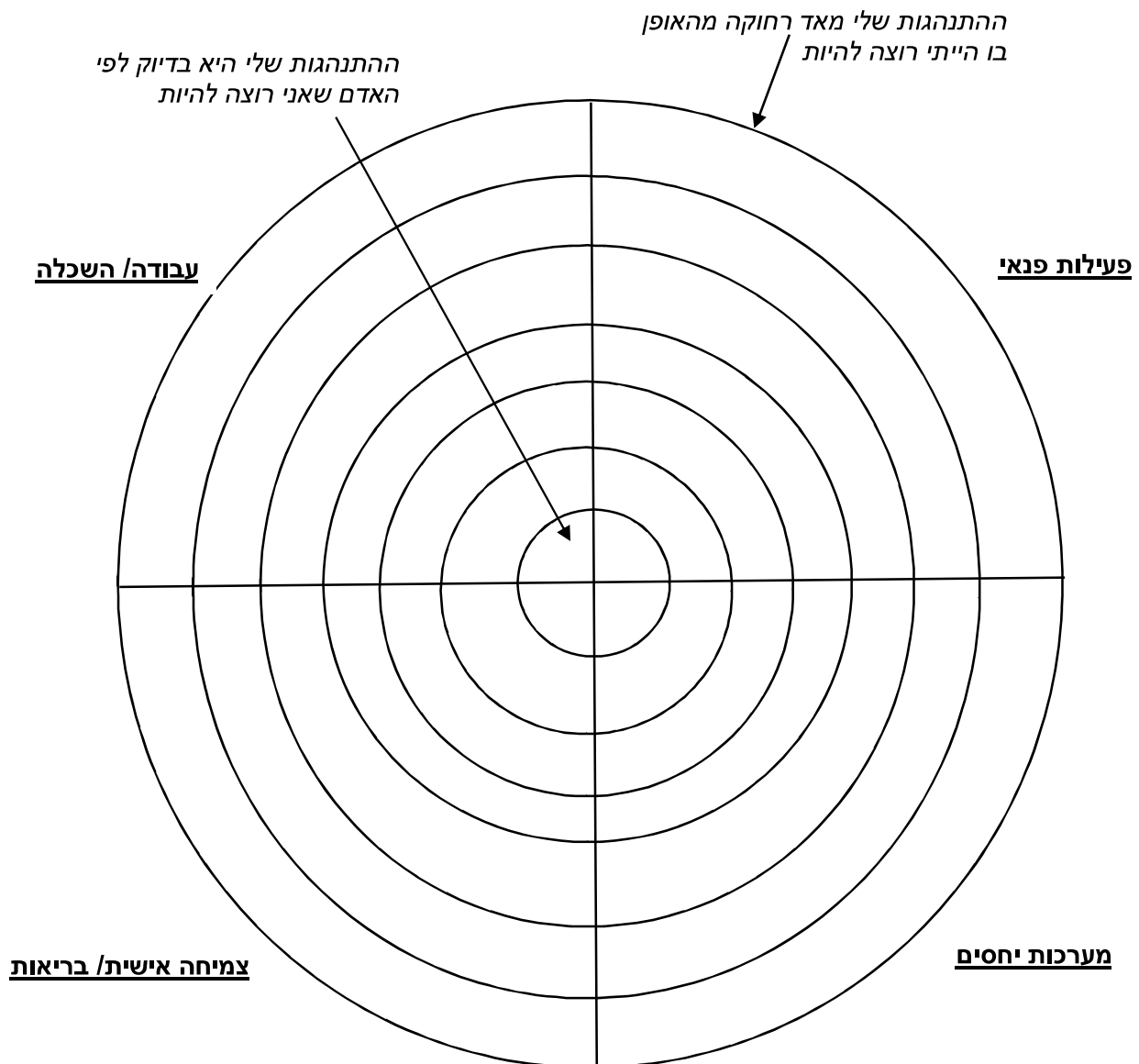


הערכים שלך: מה באמת חשוב לכם, עמוק בלב? מה תרצו לעשות עם הזמן שיש לכם על פני האדמה? איזה מין אנשים הייתם רוצים להיות? אילו עוצמות או איכויות אישיות הייתם רוצים לפתח?

1. **עבודה/ השכלה:** כולל את מקום העבודה, קריירה, השכלה, פיתוח מיומנויות וכו'.
2. **מערכות יחסים:** כולל את בני הזוג, ילדים, הורים, קרובי משפחה, חברים, עמיתים לעבודה וכל מערכות היחסים החברתיות האחרות.
3. **צמיחה אישית/ בריאות:** יכול לכלול דת, רוחניות, יצירתיות, מיומנויות חיים, מדיטציה, יוגה, טבע, פעילות גופנית, תזונה, טיפול בגורמים מסכנים כגון עישון, צריכת אלכוהול, סמים, אכילת יתר וכו'.
4. **פעילות פנאי:** איך אתם משחקים, נחים, מתעוררים לחיים, נהנים; פעילויות למנוחה, הנאה, כיף ויצירתיות.

עין השור: סמנו X בכל אחד מתחומי לוח המטרה, המסמנים את המקום בו אתם מצויים כיום



אחרי שמילאתם את הדף:

זמן לרפלקציה

שאלו את עצמכם:

מהם הערכים החשובים ביותר עבורי מאלו שכתבנו?

מהם הערכים שאנו חיים על פיהם כבר היום?

מהם הערכים המוזנחים ביותר על ידינו?

מהם הערכים שחשוב לנו ביותר להתחיל להתנהג על פיהם עכשיו?

רשמו את תשובותיכם ושמרו אותם להמשך ולמפגשים.

חיינו סובבים סביב קשרים – עם אחרים, עם עצמינו, עם גופינו, עם עבודתנו, עם סביבתנו. ככל שנחיה על פי ערכינו, כך הקשרים הללו יהיו יותר איכותיים וחיינו יהיו יותר מהנים ומתגמלים.

המשיכו להרהר בערכים שלכם, שתפו חברים וקרובים וחפשו הזדמנויות ליישם אותם בחיי היומיום שלכם.