

מה המשאב שלך?

סדרת שאלות לאיתור המשאב הפנימי
והחיצוני לחיזוק החוסן האישי



EmotionAid^(R)
עזרה ראשונה רגשית

מה את/ה אוהב/ת לעשות שגורם לך להרגיש חי/ה, מחובר/ת לעצמך
או שמח/ה?

איזו פעילות גורמת לך להרגיש "וואו, זה היה שווה את זה"
אחרי שאת/ה עושה אותה?

מה את/ה עושה שגורם לך לשכוח מהזמן (פעילות ששקועים בה
ונהנים מהתהליך עצמו)?

אם היית משתפ/ת מישהו אחר על משאב שעובד בשבילך, איך
היית מתאר/ת לו את החוויה?

הגדרה משאב חיצוני: גורם מהסביבה מחזיק וממלא את האדם מבחוץ.
הגדרה משאב פנימי: כישורים ויכולות אישיים של האדם שמחזקים ומרגיעים.



הארה חשובה: משאב שדורש מכם מאמץ, זמן או אנרגיה נוספים נקרא
משאב מעורב, ומשום כך הוא אינו בהכרח תמיד מועיל.



עקבו אחרינו לעוד תוכן



תרגלו את השיר "לשחרר
ת'לחץ" על בסיס פרוטוקול
EmotionAid[®] לוויסות עצמי



בנק משאבים

משאבים פנימיים



אושר
שלווה
התמדה
אומץ
הבנת העולם
רגישות
אינטואיציה
אינטליגנציה
אלטרואיזם
חיוביות
חמימות
ביטחון
אמונה
חברותיות
חמלה
אמפתיה
שפה
פרופורציה
תחושת שליחות
מתן משמעות

ריכוז
כוח רצון
אינטליגנציה רגשית
אהבה
הומור
ניידות
השראה
חדות עין (פרספקטיבה)
אמינות
דמיון
קואורדינציה
נחישות
איזון
הבנה
חלומות
שמחת חיים
שליטה
עזרה לזולת
בגרות
סקרנות
רוגע
ניסיון

עקבו אחרינו לעוד תוכן



תרגלו את השיר "לשחרר
ת'לחץ" על בסיס פרוטוקול
EmotionAid® לוויסות עצמי



בנק משאבים

משאבים חיצוניים



EmotionAid^(R)

עזרה ראשונה רגשית

נסיעות/טיולים

קריאה

קולנוע

לימודים

משחק

אמנות

ציור

תיאטרון

מנטורים

אחים ואחיות

חפצים אהובים

מקומות אהובים

ילדים

עם

מדינה

בית הקפה

מסעדה

סיפורים

סדרות

ריחות ובשמים

לדבר עם מישהו

שבת

ספא

מוזיקה

טקסים

מטרה

עמותות וארגוני צדקה

דת

בעלי חיים

משפחה

חברים

סרטים

טבע

ספורט

פנאי

קהילה

ריקוד

טיול רגלי

עבודה

כסף

בית

שירה (בפה)

מורים

תרבות

שמש

ים

עקבו אחרינו לעוד תוכן



תרגלו את השיר "לשחרר
ת'לחץ" על בסיס פרוטוקול
EmotionAid[®] לוויסות עצמי

