



קלפי השראה לקבלה עצמית

10 קלפים להדפסה • לשימוש בקליניקה, בבית הספר ובקבוצות



רעיון לשימוש: בוחרים קלף אחד, קוראים את הכלי ומתרגלים אותו במפגש. את הכלי לוקחים כמשימה לשבוע, ובמפגש הבא בודקים מה עבד ומה היה קשה.

להדפסה: A4, נייר עבה (200-250 גרם), 9 קלפים בעמוד. גוזרים לאורך הקווים המקווקוים. גב לקלפים (לא חובה) בעמוד האחרון: מדפיסים בצד השני, היפוך לאורך הצד הארוך.

איריס זנזורי • הסודות להצלחה שלך

עוד קלפים, משחקים וכלים חינמיים:
www.yoursuccesstoolbox.com



קבלה עצמית



חמלה עצמית

חמלה עצמית משפרת מצב רוח יומי ומפחיתה מתח.

כלי: דבר לעצמך כמו לחבר טוב במצבי כישלון.

לדוגמה: במקום "אני כישלון", אמור "זה בסדר, כולם טועים, אנסה שוב"

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



קבלה של חולשות

קבלה של חולשות מגינה מפני דיכאון ומשפרת רוחה נפשית.

כלי: רשום חולשה והפוך אותה להזדמנות ללמידה.

לדוגמה: אם אתה ביישן, ראה זאת כהזדמנות לפתח כישורים חברתיים דרך שיחות קטנות יומיות.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



זיהוי חוזקות

זיהוי חוזקות תורם להערכה עצמית גבוהה ומעודד התנהגויות פרו-סוציאליות.

כלי: כתוב רשימה יומית של 3 חוזקות אישיות ודוגמאות מהחיים.

לדוגמה: "אני יצירתי כי ציירתי תמונה יפה אתמול; אני אדיב כי עזרתי לשכן."

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



סליחה על טעויות עבר

סליחה עצמית מפחיתה חרדה ומשפרת קבלה עצמית.

כלי: כתוב מכתב סליחה לעצמך על טעות עבר.

לדוגמה: "סלחתי לעצמי על הטעות ההיא כי היא לימדה אותי שיעור חשוב"

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



קבלה גופנית

קבלה גופנית תורמת לבריאות נפשית טובה יותר ומפחיתה חרדה.

כלי: תרגל תרגילי גוף חיוביים מול המראה.

לדוגמה: "אני אוהב את גופי כי הוא מאפשר לי לרקוד וליהנות"

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



שחרור מפרפקציוניזם

שחרור מפרפקציוניזם מקדם קבלה עצמית ללא תנאי ומשפר רוחה.

כלי: הגדר סטנדרטים ריאליים וחגוג הישגים חלקיים.

לדוגמה: אם פרויקט 80% גמור, חגוג את ההתקדמות במקום להתמקד בחסר.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



שיח פנימי חיובי

שיח פנימי חיובי משפר קבלה עצמית ומפחית חרדה.

כלי: תרגל אישורים חיוביים מול המראה.

לדוגמה: "אני ראוי לאהבה ומסוגל להצלחת"

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



חגיגת הישגים

חגיגת הישגים מגבירה רוחה נפשית ומחזקת קבלה עצמית.

כלי: נהל יומן הישגים יומי.

לדוגמה: "היום סיימתי משימה בעבודה - גאה בעצמי!"

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



הצבת מטרות ריאליות

הצבת מטרות ריאליות בונה הערכה עצמית ומקדמת קבלה עצמית.

כלי: השתמש בשיטת SMART להגדרת מטרות.

לדוגמה: "אלמד שפה חדשה 15 דקות ביום" - מדיד ומציאותי.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

קבלה עצמית



בניית הערכה עצמית

בניית הערכה עצמית דרך התערבויות משפרת קבלה עצמית.

כלי: עשה מעשה טוב לעצמך כל יום.
לדוגמה: קח זמן למנוחה או טיול בטבע להטענת אנרגיה.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com



קלפים טיפוליים

הסודות להצלחה שלך



yoursuccesstoolbox.com