

<p>- להכיר את 'השדונים' הפנימיים שלנו וללמוד לשמוע אותם בקול אחד מיני רבים, כדי שלא יפריעו לנו בהגשמת המטרות שהצבנו לעצמנו.</p> <p>- פיתוח תחושת מסוגלות להתמודדות עם קולות שונים בתוכי שמונעים ממני להגשים מטרות.</p>	<p><b>מטרות</b></p> <p><b>המפגש</b></p>
<p>שלום לכולם, אנחנו ממשיכים בדרך להגשמת המטרות שלנו והיום נתעסק בקולות הפנימיים שקיימים בתוכנו ולפעמים מפריעים לנו להגשים את המטרות שהצבנו לעצמנו. נביר קצת את השדונים שלנו.</p>	<p><b>שער כניסה</b></p> <p><b>גשר</b></p> <p><b>למשתתפים</b></p>
<p>לוח השראה- 'השדון שלי' (מצורף כעזר למפגש) כל משתתף יימלא באופן אישי את הלוח ולאחר מכן ישתף בזוגות ואז במליאה נאסוף תובנות.</p>	<p><b>ההתבוננות</b></p> <p><b>אישית מבעד</b></p> <p><b>למשקפי</b></p> <p><b>הנושא</b></p>
<p>בחלק זה ניעזר בספר- "לאסף את השדון", מומלץ לקרוא אותו. אם אין ברשותכם ניתן להרחיב עליו בקישור הזה- <a href="https://did.li/uz9w5">https://did.li/uz9w5</a> נספר למשתתפים על הספר "לאסף את השדון" של ריצ'רד ד. קרסון בקווים כלליים: ברגע ששינוי מתחיל מופעלת אזעקה פנימית בתוכנו שמעוררת בנו פחדים עמוקים גם אם השינוי הוא חיובי – השדונים באים ... מהו שדון? קרסון, מחבר הספר, מסביר כי השדון הוא מטפורה לקול פנימי שמעודד שמירה על המצב הקיים ומונע מאיתנו לעשות דברים שאנו יכולים ורוצים לעשות. השדון חי בתוכנו מגיל צעיר ולוחש לנו כל הזמן את מה שאנו רוצים לשמוע כדי לא להתמודד עם בעיות, כדי לעצור את עצמינו מלקיחת סיכונים וכדי לעודד דחיית מטלות שאנחנו לא אוהבים במיוחד. איך מאלפים שדונים? קודם כל מבינים שאנחנו לא השדון אלא זהו קול שקיים בנו ומתחילים פשוט לשים לב מתי הוא מופיע במהלך החיים שלנו. אנחנו לא מבטלים את הקול של השדון אלא מקבלים את זה כ"דעה" אחת מיני רבות ומתחילים לראות איזה אופציות נוספות קיימות לנו.</p>	<p><b>איסוף, המשגה</b></p> <p><b>ובירור אופני</b></p> <p><b>התמודדות</b></p>
<p>במפגש היום הכרנו וזיהינו את השדון שלנו, הקולות הפנימיים שמתעוררים בנו עם שינויים ודברים גדולים שאנחנו עושים בחיים. למדנו לזהות אותם ולשמוע אותם אך להכניס אותם לפרופורציה ולמקום שאנחנו רוצים שיהיו בו. להקשיב להם לצד קולות נוספים שקיימים בתוכנו ושנרצה לשמוע גם אותם.</p>	<p><b>סיכום</b></p> <p><b>המפגש</b></p>