

# מחלבה יוצרת מציאות: יצירת חצון אישי בגישה פיאוסופית

ד"ר רוטם וינצ'ן

## שלב 1: ציהוי ערכים מרכזיים

ערכים הם הבסיס לחצון שלנו. הם מייצגים את הדברים שאנחנו מאמינים בהם ושמנחים אותנו בחיים. **ציטוט זהיראה:** "החיים הטובים הם חיים למאוי מידה טובה" – אריסטו  
הערכים שלנו הם המידות למנחות את פעולותינו. חלבו על הערכים המרכזיים שבאזדיהם לא הייתם יכולים לחיות.  
**משימה:** כתבו את שלושת הערכים החשובים לכם:

---

## שלב 2: הגדרת מטרת אישית

המטרה שלכם צריכה לסקף את הערכים שהגדרתם. **ציטוט זהיראה:** "אדם לא מטרה הוא כלו ספינה ללא הגה" – תאלמס קרליין  
המטרה בחיים מכוונת אותנו ומעניקת לנו כיוון.  
**משימה:** כתבו לזול מטרה אישית:  
1. מטרה אישית: \_\_\_\_\_  
2. מטרה משפחתית: \_\_\_\_\_  
3. מטרה מקצועית: \_\_\_\_\_

## שלב 3: בירור מושגים

נסו אדייק את ההגדרות שאתם נותנים לערכים או למטרות שלכם. **ציטוט זהיראה:** "כא תרג חיים היא חיפוש אחרי האמת, אך כא אחד למדיר את האמת אחרת" – ניטשה  
המושגים שאנו משתמשים בהם יכולים להיות עלומים, וכן חלבו זהגדירים בבירור.  
**משימה:** בחרו מושג והגדירו אותו במדויק:  
המושג הנבחר: \_\_\_\_\_  
ההגדרה שלי: \_\_\_\_\_

## שלב 4: ציהוי אמונות מנביות

אפלימים אנו תקועים באמונות מנביות שלא מאפשרות לנו להגשים את החצון שלנו. **ציטוט זהיראה:** "האדם נולד חופלי ובכא מקוים הוא בכבאים" – רוטם  
האופן שבו אנו תופסים את העולם עלול לעיתים זכאא אותנו באמונות שאינן נכונות.  
**משימה:** כתבו אמונה מנבית שאתם מזהים בעצמכם:  
אמונה מנבית: \_\_\_\_\_

## שלב 5: ניסוח החצון בעצרת דמיון מודרך

בעצרת דמיון מודרך פיאוסופי, תכאז אראות את עצמכם חיים את החצון שלכם. **ציטוט זהיראה:** "אין דבר נרא יותר מאשר אראות את החיים חופים אידך לבאי לתיקח בהם חזק" – סן קירקזאר  
החצון שלכם צריך לסקף חיים פעילים ומאוי משמעות.  
**משימה:** כתבו את החצון שלכם, כאילו הוא כבר התגשם:  
חצון אישי: \_\_\_\_\_

**סיכום:** ציטוטים פיאוסופיים יכולים להיות כפי חלבו במחלבה על החיים שלנו, והם עוצרים לנו זבחון למדל את הבחירות שלנו. השתמשו בדף העבודה ובכאים הפיאוסופיים כדי אדייק את החצון שלכם, ובכא פעם שאתם נקיים בקושי, זכרו את החוכמה שנמצאת במילותיהם של הפיאוסופים הגדולים.