

# שאלות התבוננות עצמית

לרפלקציה ועיבוד פנימי – עצמאי או בין פגישות

תאריך \_\_\_\_\_

**לגביך:** אין תשובות נכונות או שגויות. כתוב/י את מה שעולה בך, בלי לסנן. אפשר לדלג על שאלה שלא מדברת אלייך כרגע ולחזור אליה מאוחר יותר.

## הוראות

- קח/י רגע שקט לפני שאתה/את מתחיל/ה – נשימה, כוס תה, מקום נוח
- לכתוב בצורה חופשית – כמה מילים מספיקות, אין צורך בחיבור
- השאלות מיועדות לך – לא לאף אחד אחר
- מה שכתבת ישמש בסיס לשיחה עם המטפלת/ת אם תבחר/י לשתף

## מי אני כרגע

1 מה שלושה דברים שאתה/את מרגיש/ה שאתה/את טוב/ה בהם – גם אם לא אומרים לך זאת לעיתים קרובות?

---

---

---

2 מה מעסיק אותך הכי הרבה בתקופה האחרונה – מחשבות שחוזרות?

---

---

---

3 מתי הרגשת לאחרונה כמו עצמך האמיתי/ת? מה היה שם?

מקום, אנשים, פעילות – כל פרט שעולה

---

---

---

## דפוסים שרוצים להבין

4 מה גורם לך לסגת לתוך עצמך? ומה פותח אותך?

---

---

---

5 מה אתה/את נמנע/ת ממנו ויודע/ת שכדאי להתמודד?

---

---

---

6 מי בחייך גורם לך להרגיש יותר עצמך? מי מכביד?

---

---

---

7 כשאתה/את לחוץ/ה – מה עוזר? מה מחריף?

---

---

---

8 מה הייתי אומר/ת לעצמי לפני עשר שנים, אם יכולתי?

9 מה אני צריך/ה יותר בחיים שלי – ממה שיש לי כרגע?

10 מה הייתי עושה אחרת אם פחדתי פחות?

11 מה ה"גרסה הטובה ביותר" שלי נראית? מה יש בה שאין לי עכשיו?

12 מה שינוי קטן אחד שאני יכול/ה לעשות כבר השבוע, שיביא אותי קצת יותר לשם?