

## סקרנות

שאלה לחקירה:

מה מסקרן אותי ללמוד או לגלות עכשיו?

משהו קטן שאפשר לעשות:

חפשו תשובה לשאלה אחת שעולה לכם בראש – בלי סיבה, רק מתוך עניין.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## יצירתיות

שאלה לחקירה:

מה הדבר האחרון שיצירתי שלא היה קיים קודם?

משהו קטן שאפשר לעשות:

עשו משהו קטן בדרך חדשה – אפילו מתכון, הודעה או סידור אחר.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## עצמאות

שאלה לחקירה:

מתי לאחרונה בחרתי בעצמי בלי לבקש אישור?

משהו קטן שאפשר לעשות:

קבלו החלטה אחת קטנה השבוע רק מתוך מה שנכון לכם.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## הנאה

שאלה לחקירה:

מתי הרגשתי הנאה פשוטה בלי לחשוב על התוצאה?

משהו קטן שאפשר לעשות:

עשו משהו קטן רק כי הוא נעים – שתו קפה לאט, האזינו למוזיקה, ליטפו חיה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## חדשנות

שאלה לחקירה:

מה הייתי רוצה לנסות למרות שאני לא יודע איך זה ייגמר?

משהו קטן שאפשר לעשות:

נסו דבר אחד מחוץ לשגרה – מסלול חדש, רעיון שונה, או שיחה מפתיעה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## אתגר

שאלה לחקירה:

מתי עשיתי משהו שדרש ממני אומץ או מאמץ אמיתי?

משהו קטן שאפשר לעשות:

בחרו אתגר קטן אחד השבוע – משהו שנדחה, ותתחילו בצעד ראשון.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## שוויון

שאלה לחקירה:

מתי גרמתי למישהו להרגיש שווה ובעל ערך?

משהו קטן שאפשר לעשות:

הקשיבו למישהו עד הסוף – בלי לתקן, רק להיות שם באמת.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## צדק

שאלה לחקירה:

על מה אני לא מוכן לוותר בשם העקרונות שלי?

משהו קטן שאפשר לעשות:

עשו מעשה אחד שמרגיש נכון מוסרית, גם אם הוא לא הכי נוח.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## נתינה

שאלה לחקירה:

למי הייתי רוצה להקל על היום?

משהו קטן שאפשר לעשות:

עשו מחווה קטנה של טוב – הודעה, חיוך או עזרה קטנה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקדי-קוגניטיבי-רוחי

## התמדה

**שאלה לחקירה:**  
מתי המשכתי למרות שהיה קשה?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
עשו עוד צעד אחד קטן בכיוון שאתם מאמינים בו.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## משמעות מקצועית

**שאלה לחקירה:**  
מתי הרגשתי גאווה אמיתית בעשייה שלי?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
רשמו הישג קטן אחד ביום שעשיתם – גם אם אף אחד לא ראה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## חיבור לטבע

**שאלה לחקירה:**  
מתי הרגשתי חלק ממשהו גדול ממני?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
הביטו לשמיים או שבו ליד עץ לשתי דקות ביום.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## שגרה

**שאלה לחקירה:**  
מה נותן לי תחושת יציבות וביטחון ביום-יום?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
צרו רגע קבוע ביום – קפה, נשימה, סדר קטן.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## עצמאות כלכלית

**שאלה לחקירה:**  
מה יעזור לי להרגיש ביטחון ושליטה כלכלית?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
בצעו פעולה קטנה אחת שמקדמת אתכם לשם – תכנון, בדיקה או שיחה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## השפעה

**שאלה לחקירה:**  
באילו תחומים אני רוצה להשפיע ולא רק להגיב?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
אמרו דעה אחת שחשובה לכם, גם אם לא כולם יסכימו איתה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## אחריות

**שאלה לחקירה:**  
מתי עמדתי במילה שלי לאחרונה?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
קחו על עצמכם משימה אחת קטנה וסיימו אותה באהבה, לא מלחץ.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## זהות

**שאלה לחקירה:**  
מה מהילדות שלי אני רוצה לשמר בחיים שלי היום?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
עשו פעולה קטנה שמזכירה שורשים – מאכל, שיר או זיכרון.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## איזון

**שאלה לחקירה:**  
באילו תחומים אני נוטה להגזים, ואיפה אני זקוק לרכות?

**משהו קטן שאפשר לעשות:**  
הורידו מטלה אחת השבוע בלי אשמה.



שלמים  
המרכז לטיפול התקווה-קונטיננטי-רשמי

## תודה

שאלה לחקירה:

על מה אני מרגישה/אסיר תודה היום?

משהו קטן שאפשר לעשות:

כתבו שלושה דברים קטנים וטובים שקרו  
היום.



שלמים  
מרכז למידול המחקר-קונטיבי-רשי

## נוכחות

שאלה לחקירה:

מתי הרגשתי באמת כאן, ברגע הזה?

משהו קטן שאפשר לעשות:

עשו דבר אחד ביום בלי טלפון או הסחות  
דעת.



שלמים  
מרכז למידול המחקר-קונטיבי-רשי