

ליבה • הלב של הבית

נעים להכיר • שיעור 6 מתוך 17

אני פנימי

לראות את עצמי בעין טובה

מושקי כהן • tochnitliba.com



”חייב אדם לומר בשבילי נברא העולם”

סנהדרין לז

לכל אחת שליחות ייחודית. מכוחה אני ראויה לטוב, ליחס מכבד ולמקום לכוחות שלי.

”ואהבת לרעך כמוך”

ויקרא יט

הבסיס ממנו צומחים ליחס חיובי כלפי הסביבה.

פעילות

התכונה שאני הכי פחות אוהבת

- 1 פתק בלי שם: תכונה אחת שלי שאני פחות אוהבת.
- 2 מערבבים ומחלקים מחדש.
- 3 מי שקיבלה כותבת: באיזה מצב התכונה הזו היא מעלה.

דמיון מודרך

1 שבי ברוגע, עצמי עיניים.

2 חשבי על דמות משמעותית בחיך.

3 כתבי את התכונות שאת מעריכה בה.

העוגה שלי

1 כתבי את התכונות החיוביות שאת מזהה בעצמך.

2 חלקי את העוגה לפי מה שנוכח בחייך היום.

3 בזוגות: שאלות על העוגה.

4 העוגה דינמית ומשתנה עם השנים.

איך נבנית ההערכה העצמית

- מתחילה בינקות, דרך היחסים עם דמויות משמעותיות.
- משתנה עם הצלחות, כישלונות ותגובות הסביבה.
- בגיל ההתבגרות: הפער בין מי שאני לאני האידילי.
- הדימוי העצמי משתנה, אפילו במהלך היום. הוא לא מולד.

כמו עוגת קצפת

- נישואין מביאים לשלמות, אבל קודם צריך להיות שלמה עם עצמי.
- כל המרכיבים הם חלק מעוגה מוצלחת, גם הפחות מוצלחים.
- "יגעת ומצאת, תאמין": ערך היגיעה.

סרטון: הדליים הסדוקים

מה הסדק שלי מצמיח בדרך?

ליבה • הלב של הבית

סיום

עם מה שיש בי אני יכולה...

משפט שליחות. נתלה בכיתה לצד הרצונות משיעור 2.

מושקי כהן • tochnitliba.com