



# "דברים שרואים מכאן לא רואים משם"



מיכל גדרון - יועצת

# איך אני מרגיש? שתפו אותנו

קישור לפעילות מה שלומכם



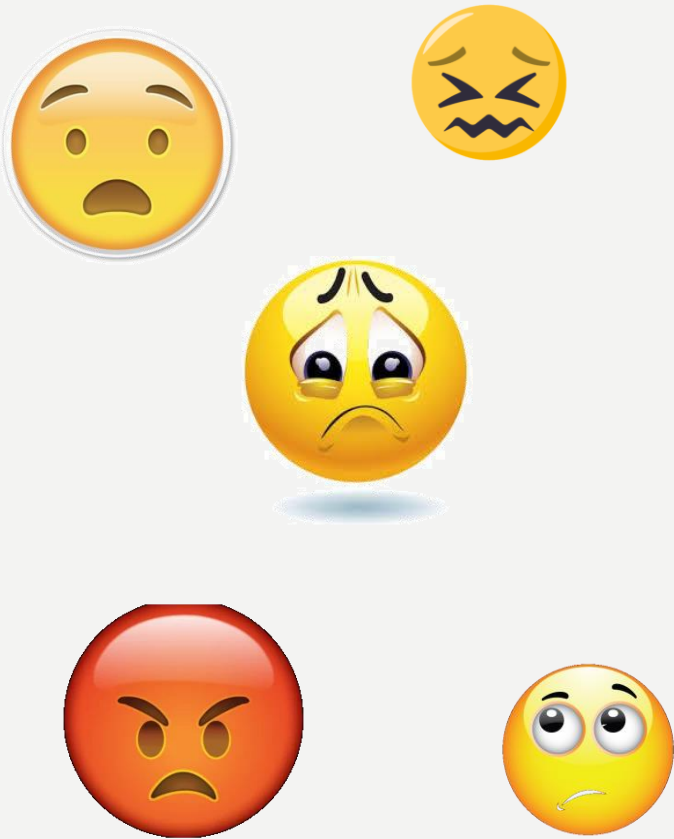
© Can Stock Photo

כישורי חיים - מיכל גדרון

**מיה אתם רואים בתמונה?**



**כעת, חישבו על משהו שמטריד אתכם.  
למשל: בעיה שמרידה אתכם, דאגה,  
רגש לא נעים שחשתם לאחרונה.  
מי מעוניין לשתף?**



**דמיינו שאתם  
מניחים את הדבר  
הזה, הבעיה הזו,  
ממש על התמונה  
הזו.**

# ונעבור לסרטון קצר

קישור לסרטון



**נקודה למחשבה...**

**האם מה שנראה  
מקרוב**

**זהה למה שנראה  
מרחוק?**





David's perspective



"דברים שרואים מכאן  
לא רואים משם"

**כולנו חווים לפעמים קושי. משהו מכעים אותנו, מלחיץ,  
מפחיד או נראה בלתי אפשרי.**

**באותו הרגע, זה עלול להציף אותנו.**

**לפעמים המחשבות והרגשות שמטרידים אותנו עשויים  
להראות לנו באותו הרגע חשובים מאוד.**

**כמה פעמים קרה לכם שברגע מסוים משהו הכעים אתכם  
מאוד, אבל אחרי כמה ימים, שכחתם ממנו לחלוטין?**



**איך זה שכתוב כאן קשור לסידרון שראינו?**

**זוכרים את התמונה שראינו בהתחלה? כשעוד לא ידענו שזו כרבולת?  
היא למעשה הייתה רק פרט קטנטן בתמונה הגדולה,  
אבל היא תפסה את מלוא תשומת הלב שלנו.  
באותו רגע יכולנו לדאות רק אותה.  
כאשר ראינו (בסוף הסרטון) את התמונה הגדולה,  
ראינו את הדברים מזווית ראייה רחבה יותר, ראינו שהרבולת היא  
פרט קטנטן בתוך תמונה גדולה.**

**כך גם בחיים, כאשר משהו מכעים, מכאיב, מעליב, מפחיד.**



**המחשבה תופסת את כל תשומת הלב שלנו.**

**אז מה אפשר לעשות???**

1. לעצור



2. לשאול – מה אני מרגיש עכשיו?

איזה רגש מתעורר בי? ומה העוצמה שלו?



3. מה המחשבה שמעלה את הרגש הזה?

4. לקחת כמה נשימות עמוקות.

5. לתרגל דמיון מודרך



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KVDOICRSDHC&FEATURE=Youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=KVDOICRSDHC&feature=youtu.be)

**חשוב לזכור!**

**לא תמיד אנחנו יכולים  
לשנות את המצב.  
אבל תמיד אנחנו יכולים  
לשנות את הדרך בה אנחנו  
מסתכלים על המצב.**

**הכל עניין של נקודת מבט!**

# הכל עניין של נקודת מבט

בוחרים לדאות את הדברים הטובים



במהלך השבוע כיתבו  
במחברת יומן מסע

דבר טוב  
שאני רואה  
בעצמי



דבר טוב

שיש

בלמידה

מרחוק



הצלחה שלי

מהשבוע

האחרון



כח שגיליתי  
בעצמי. השבוע

