לוח החזון שלי

השם שלי:

דברים שאני רוצה:

פיזי:

מנטלי:

דברים לנסות:

חלומות:

רוחני:

פיננסי:

משפחה:

חברים:

יעדים:

הנחיות לעזרה

1. הדפיסו ת הקובץ: ודאו שיש לכם עותק מודפס של הקובץ "לוח החזון שלי".

2. מצאו זמן שקט: בחרו זמן ומקום שקטים ונוחים, ללא הפרעות, כדי להתמקד במילוי הקובץ.

3. התבוננות פנימית: לפני שתתחילו למלא, קחו כמה דקות להרהר בחייכם ובשאיפותיכם.

4. מלאו את השם שלכם: התחילו בכתיבת שמכם בראש הדף. זה מחבר אתכם אישית לתהליך.

5. עברו על כל קטגוריה: התייחסו לכל אחד מהתחומים המופיעים בקובץ:
- פיזי
- מנטלי
- רוחני
- פיננסי
- יעדים
- דברים שאני רוצה
- דברים לנסות
- חלומות
- משפחה
- חברים

6. רשמו מחשבות ראשונות שעולות לכן בראש: לכל קטגוריה, כתבו את הרעיונות הראשונים שעולים במחשבתכם. אל תצנזרו את עצמכם בשלב זה.

7. העמיקו בכל תחום: לאחר הרישום הראשוני, הקדישו זמן נוסף לכל קטגוריה. חשבו על מטרות קצרות וארוכות טווח, חלומות, ושאיפות.

הנחיות לעזרה

8. תהיו ספציפיים: נסו להיות כמה שיותר מדויקים בתיאור רצונותיכם וחלומותיכם.

9. אל תגבילו את עצמכם: זכרו שזהו תרגיל של חזון - אל תחששו לחלום בגדול!

10. בחנו את הקשרים: חפשו קשרים בין התחומים השונים. לדוגמה, כיצד היעדים הפיננסיים שלכם תומכים בשאיפות הרוחניות או המשפחתיות.

11. עדכנו ושנו: אל תהססו למחוק, להוסיף או לשנות דברים תוך כדי התהליך. זהו מסמך דינמי.

12. סקירה סופית: לאחר שסיימתם, קראו שוב את כל מה שכתבתם. האם זה משקף באמת את החזון שלכם לחיים?

13. שמרו את הקובץ: גם לאחר שתיצרו את לוח החזון הפיזי, שמרו את הקובץ המלא. הוא יכול לשמש אתכם לעיון ולעדכון בעתיד.

14. השתמשו בו כבסיס: עכשיו, כשהקובץ מלא, השתמשו בו כמדריך ליצירת לוח החזון הפיזי שלכם.

זכרו, מילוי הקובץ הוא הזדמנות להתחבר עמוקות לרצונות ולשאיפות שלכם. קחו את הזמן ותיהנו מהתהליך!

שימו לבו!

אם לא יהיה לכם מספיק מקום בקובץ, זה בסדר לכתוב במחברת או על דפי נייר נוספים.

ועוד קצת הבוונה למי שצריכה

פיזי:

- בריאות ואורח חיים - מטרות לשיפור הבריאות, כושר גופני, תזונה נכונה.
- מראה חיצוני - מטרות הנוגעות למראה, כמו השגת משקל רצוי, סגנון לבוש וטיפוח.
- סביבה פיזית - רצונות לגבי מקום מגורים, עיצוב הבית או סביבת העבודה.
- הישגים גופניים - למשל יעדים כמו השתתפות בתחרויות ספורט, שיפור יכולות פיזיות וכדומה.

מנטלי:

- התפתחות אישית - שאיפות לצמיחה, רכישת ידע ומיומנויות חדשות, התמודדות עם אתגרים.
- בריאות נפשית - מטרות כמו הפחתת מתחים, שיפור מצב רוח, איזון רגשי ונינוחות.
- תחומי עניין - רצונות להעמקת ההבנה או להשגת הישגים בתחומי עניין אינטלקטואליים.
- תכונות אופי - יעדים של חיזוק או שיפור תכונות כמו ביטחון עצמי, יצירתיות, אסרטיביות ועוד.

פיננסי:

- יציבות כלכלית - יצירת מקורות הכנסה יציבים, בניית קרן חירום, והשגת ביטחון פיננסי.
- ניהול כספים - שיפור מיומנויות תקצוב, חיסכון חכם, והשקעות מושכלות.
- צמיחה פיננסית - הגדלת הכנסות, פיתוח נכסים, ויצירת עושר לטווח ארוך.
- חופש כלכלי - הפחתת חובות, בניית עצמאות פיננסית, ויצירת אפשרויות לבחירות חיים גמישות.
- אוריינות פיננסית - העמקת הידע בנושאי כלכלה, השקעות, ותכנון פיננסי.
- נדיבות - יעדים לתרומה ותמיכה בסיבות חשובות.

רוחני:

- מודעות עצמית - העמקת ההבנה העצמית, פיתוח אינטואיציה, וחיבור לערכים פנימיים.
- שלווה פנימית - תרגול מדיטציה, מיינדפולנס, וטכניקות להפחתת מתח. חיבור לטבע - בילוי זמן בחוץ, טיפוח הערכה לסביבה הטבעית, ופיתוח תחושת אחדות עם העולם.
- משמעות ותכלית - חיפוש אחר משמעות בחיים, הגדרת מטרות חיים, ויצירת תחושת ייעוד.
- חמלה ואהבה - טיפוח יחסים עמוקים, פיתוח אמפתיה, והרחבת היכולת לאהוב את עצמנו ואחרים.
- צמיחה רוחנית - למידה על פילוסופיות ומסורות רוחניות, חקירת אמונות אישיות, ופיתוח פרקטיקות רוחניות.