



עבור אל קובץ <צור עותק> כדי ליצור עותק משלך של מסמך זה

טכנולוגיות מתחילות: הערכים שלך

1. הבן את ערכי הליבה שלך

מהרשימה בעמוד הבא, בחר את הדברים שחשובים במיוחד לך ולמשפחתך. פשוט בחר את המילים שגורמות לך להרגיש כמו, 'כן, זה ממש ממש חשוב לי!' אל תחשוב על זה יותר מדי, פשוט לך עם תחושת הבטן שלך. ייתכנו הבדלים בין מה שאתה מעריך לבין מה שבני משפחה אחרים מעריכים! אם אתה חושב על משהו שאינו ברשימה, רשום אותו גם!

שָׁפַע	הַקְדָּשָׁה	חֶסֶד	תּוֹשִׁיָּה
קִבְלָה	אֲמִינוּת	יָדַע	אַחֲרִיּוֹת
אַחֲרִיּוֹת	גִּיוּון	מִנְהִיגוֹת	הַעֲנוֹת
הַשָּׁג	אֲמִפְתִּיָּה	לְמִידָה	לְקִיחַת סִיכוּנִים
הִרְפַּתְקָה	עִידוּד	אַהֲבָה	בְּטִיחוֹת
פְּרָקְלִיטוֹת	הַתְּלַהֲבוֹת	נֶאֱמָנוּת	בְּטָחוֹן
שְׁאֵפְתָנוּת	אֲתִיקָה	עוֹשִׂים הַבְּדֵל	שְׁלִיטָה עֲצֵמִית
הוֹקְרָה	מִצְוִינוּת	מִיִּנְדִּפּוֹלִנֶס	חוֹסֵר אֲנוּכִיּוֹת
מְשִׁיכָה	כוֹשֵׁר בִּיטוּי	מוֹטִיבְצִיָּה	שְׁרוּת
אוֹטוֹנוֹמִיָּה	הֶגְיָנוּת	אוֹפְטִימִיּוֹת	פְּשֻׁטוֹת
לְאֶזֶן	מִשְׁפָּחָה	רֹאשׁ פֶּתוּחַ	רוֹחֲנִיּוֹת
לִהְיוֹת הַטוֹב בִּיּוֹתֵר	גְּמִישׁוֹת	מְקוֹרִיּוֹת	יְצִיבוֹת
חֶסֶד	חֲבֵרִיוֹת	תְּשׁוּקָה	הַצִּלָּה
נוֹעֲזוֹת	חוֹפֵשׁ	בִּיצוּעִים	עֲבוֹדַת צוּוֹת
זוֹהָר	כִּיף	הַתְּפַתְחוֹת אִישִׁית	הַפְּרַת טוֹבָה
רוֹגֵעַ	נְדִיבוּת	שְׁלוֹם	הַתְּחַשְׁבוֹת
אַכְפִּתִּיּוֹת	חֶסֶד	שְׁלֵמוֹת	מִסּוֹרֵתִיּוֹת
אֲתֵגֵר	צְמִיחָה	עֲלִיזוֹת	אֲמִינוּת
צִדְקָה	שְׁמִחָה	פּוֹפּוֹלָרִיּוֹת	הַבְּנָה
עֲלִיזוֹת	בְּרִיאוֹת	כּוֹחַ	יִיחּוּדִיּוֹת
פְּקָחוֹת	יוֹשֵׁר	כּוֹנֵנוֹת	תּוֹעֵלַת
שִׁיתוֹף פַּעּוּלָה	עֲנָוָה	פְּרֹאקְטִיבִּיּוֹת	רִבּוּגוֹנִיּוֹת
קֵהִילָה	הוֹמּוֹר	פְּרֹאקְטִיבִּי	חֶזֶן
מְחוּיָּבוֹת	הַכֵּלָה	מְקַצְעִיּוֹת	חֹם
חֲמֵלָה	עֲצֻמָּאוֹת	הַקְפָּדָה	עוֹשֵׁר
עֲקָבִיּוֹת	אִינְדִּיבִּידוּאָלִיּוֹת	אִיכוֹת	רוּחוּחָה
תְּרוּמָה	חֲדָשׁנוֹת	הַפְּרָה	חֲכָמָה
שִׁיתוֹף פַּעּוּלָה	הַשְׂרָאָה	מַעֲרָכוֹת יַחֲסִים	קִנְאוֹת
יְצִירְתִּיּוֹת	מוֹדִיעִין	אֲמִינוּת	

אמינות	אינטואיציה	כונן התאוששות	
סקרנות	שמחה		
נועז			
פסקנות			

2. קבץ את כל הערכים הדומים יחד

קבץ אותם בטורים באופן שנראה לך הגיוני, באופן אישי. צור חמש קבוצות לכל היותר. אם יש לך יותר מחמש קבוצות, שחרר את הקבוצות הפחות חשובות. הנה דוגמה.

שפיע	קבלה	הוקרה	לאזן	עליזות
צמיחה	חמלה	עידוד	בריאות	כף
עונש	הכלה	הכרת טובה	התפתחות אישית	שמחה
בטחון	אינטואיציה	התחשבות	רוחניות	הומור
חופש	חסד	מיינדפולנס	שגשוג	השראה
עצמאות	אהבה			שמחה
גמישות	עושים הבדל			אופטימיות
שלום	חשיבה פתוחה			עליזות
	אמינות			
	מערכות יחסים			

תור!

3. בחר רק מילה אחת מכל קבוצה שמראה בצורה הטובה ביותר על מה כל הקבוצה.

אין תשובות נכונות או לא נכונות! אתה בוחר את התווית המתאימה לך. ראה את הדוגמה למטה - התווית שנבחרה לקיבוץ מודגשת.

שִׁפְעַ	מְבִלָה	הוֹקְרָה	לֹאֲזֵן	עֲלִיזוֹת
צְמִיחָה	חֲמֵלָה	עִידוּד	בְּרִיאוֹת	כִּיף
עוֹשֵׁר	הַכְלָה	הַפְּרַת טוֹבָה	הַתַּפְתָּחוֹת אִישִׁית	שְׂמֵחָה
בְּטָחוֹן	אֵינְטוּאִיצִיָּה	הַתַּחֲשָׁבוֹת	רוֹחֲנִיּוֹת	הוֹמֹר
חֹפֶשׁ	חֶסֶד	מִינְדִּפּוֹלִנֵס	רוּחוּחַ	הַשְׂרָאָה
עֲצָמָאוֹת	אֶהְבָּה			שְׂמֵחָה
גְּמִישוֹת	עוֹשִׂים הַבְּדֵל			אוֹפֵטִימִיּוֹת
שְׁלוֹם	רֹאשׁ פֶּתוּחַ			עֲלִיזוֹת
	אֶמִּינּוֹת			
	מַעֲרָכוֹת יַחֲסִים			

תורן!

4. הוסף פועל לכל תווית ערך

הוסף פועל לכל ערך כדי שתוכל לראות איך הוא נראה כערך ליבה בר-פעולה. לדוגמה:

- **חי** בחופש.
- **חפש הזדמנויות** לעשות שינוי.
- **פעל** תוך תשומת לב.
- **קדם** רווחה.
- **הכפל** אושר.

זה יעזור לך להבין את הפעולות שאתה צריך לעשות כדי להרגיש שאתה באמת חי למען מטרה.

תורן!