

מחשבון הערכים כלי לטרנספורמציה

דוד פלנט – לשם שינוי

0545833385

davidpalant@gmail.com

<https://info.wonderland.coach/kishurim>

דוד פלנט
לשם שינוי



הקדמה רבת ערך!

- לכל פעולה שאנו עושים, או לא עושים – יש סיבה שקודמת לפעולה
- אני אוכל – כי הייתי רעב
- לכל פעולה שאנו עושים או לא עושים – יש תוצאה שבאה בעקבותיה
- אכלתי – אני שבע. לא אכלתי – נשארתי רעב
- התוצאה היא – החיים שלנו
- סיבות נכונות ← פעולות נכונות ← חיים מאושרים

מה זה הסיבה?

- זו **התשובה** שאנו נותנים לעצמינו בהתחלה של כל דבר שקורה – **להחליט לעשות או לא, לעשות כך או אחרת**
- **ומה השאלה?**
- **מה שווה יותר? מה הערך של כל אפשרות?** - לפי התשובה אנו מחליטים, פועלים – עושים חיים.
- בחנות יש מוצרים לכל מוצר יש מחיר – זה הערך של המוצר – עבור המוכר!
- **המחיר** – זה מה שאנו צריכים לשלם
- **הערך** – זה מה שנקבל מהמוצר
- כלל ראשון בעבודה עם ערכים – הערך עבורנו = מה שנקבל פחות מה שנשלם. לפעמים זה ב+ ולפעמים זה ב-
- לשלם אפשר ב: כסף, מאמץ, זמן, רגשות
- לקבל אפשר ב: כסף, חוסר מאמץ, חסכון בזמן, רגשות

מחשבון הערכים

מה נחליט?

מה נעשה או
לא נעשה?

מה התוצאה?

אילו חיים ניצור
לעצמינו?

מאושר / לא
מאושר



למה שמים לב?

ממה
מתעלמים?

מה נקבל ומה
נשלם?

מה נרגיש?

סדרי עדיפות

במודע / ללא מודעות

דוגמאות

• ללכת לעבודה

- מצד אחד , כדאי כי... צריך פרנסה, זה מענין, אם לא אלך תהיה לי בעיה..
- מצד שני, כיף להישאר בבית, אין לי חשק...
- מה שיקרה זה התוצאה של המחשבון = שורה תחתונה = החלטה = פעולה = חיים

• לנזוף בילד על שלא הכין שיעורי בית

- מצד אחד, חשוב לי שהוא ילמד, חשוב לי הוא יתייחס ברצינות למה שאני אומר
- מצד שני, חשוב לי שהוא ירגיש טוב, חשוב לי שהוא ילמד ללמוד לבד
- מה שיקרה זה התוצאה של המחשבון = שורה תחתונה = החלטה = פעולה = חיים

כל הזמן אנו מעריכים - כל הזמן המחשבון פועל.

איך עובד המחשבון?

1. אילו ערכים נכון להכניס למשוואה

- ערך כספי, משאבים, רגשות, יחסים, משמעות

2. מה המשקל של כל ערך במשוואה

- חשוב מאוד, פחות חשוב, דחוף מאוד, פחות דחוף, ערך מיידי,

ערך עתידי, ערך חומרי, ערך רגשי

הקושי בחיים – בגלל מחשבון לא תקין

• אנחנו לא מכניסים את הערכים הנכונים $ERROR =$

• אנחנו לא נותנים לערכים את המשקל המתאים $ERROR =$

לדוגמה

מריבה משפחתית - אני בוחר לצעוק על אשתי

מה קורה במחשבון?

הוא שואל, מה לעשות, לצעוק או להבליג?

למה כן?

- כייף לשחרר כעס = 5 נקודות
- יש לי זכות לבטא את עצמי = 5 נקודות
- חשוב לחנך אותה = 3 נקודות (או אותו – זה עובד לשני הכיוונים 😊)

למה לא?

- אני אחרי זה אתחרט = 3 נקודות
- לא בא לי לריב = 2 נקודות
- 13 לצעוק VS 5 להבליג = לצעוק מנצח!!!!

מריבה משפחתית - חשב מסלול מחדש!

למה כן?

- חשוב לחנך אותה – זה לא תפקידי, היא לא ילדה קטנה – משנה מ3 ל0

למה לא?

- היא תפגע, תהיה עצובה, זה ישפיע על הקשר שלנו – 20 נקודות.
- אם אבליג – אעריך את עצמי על זה ששלטתי בריגשותי והבנתי מה באמת חשוב – 20 נקודות.

תוצאה מעודכנת : 10 לצעוק VS 43 להבליג = להבליג מנצח!!!

אפליקציה לשינוי – מחשבון לערכים טובים!

מה היא עושה?

בודקת שני דברים:

1. מה הערכים שנכון להכניס ומה לא

2. איזה משקל לתת לכל ערך.

שורה תחתונה – חיים עם ערך הרבה יותר גבוה.

זה המפתח לשינוי!

בואו נבנה את המחשבון ביחד!

איך נראה ערך?

X זה חשוב

לדוגמה:

• בריאות זה חשוב

• כסף זה חשוב

• משפחה זה חשוב

דוגמאות לערכים

איכות הסביבה, עבודה מעניינת, אנשים, להיות טוב, להיות צודק, נקיון, סדר, צדק, אהבה, חופש, אמונה, לשמור מצוות, לא לשמור מצוות, ללמוד, להתנהג יפה, לשמור על החוק, להתנהג כמו כולם, לא להתנהג כמו כולם, לטייל בעולם, הרפתקאות, להיות מוסרי, למצוא זמן לעצמי, להנות, ליצור, לשמוח במה שיש, לחשוב על העתיד, לחיות את הרגע...

משימה מס' 1

כתבו באופן חופשי כמה
שיותר ערכים שיש לכם

מה עומד מאחורי זה?

יש ערכים שיש מאחוריהם ערכים עמוקים יותר.

איך בודקים?

שואלים – מה עומד מאחורי זה..?

דוגמאות – מה הערך שעומד מאחורי הערך הזה?

ערך - כסף זה חשוב

מה עומד מאחורי זה?

- כסף נותן בטחון – בטחון זה חשוב
- כסף נותן חופש – חופש זה חשוב
- כסף נותן אפשרויות להגשמה עצמית – הגשמה עצמית זה חשוב
- כסף מאפשר לעזור לאחרים – לעזור לאחרים זה חשוב

דוגמה נוספת – מה הערך שעומד מאחורי הערך הזה?

ללימוד זה חשוב

- לימוד נותן אפשרויות לעבוד ולהתפרנס – פרנסה זה חשוב
- לימוד עוזר לי להתפתח – התפתחות אישית זה חשוב
- לימוד זה הנאה – הנאה זה חשוב

משימה מס' 2

• נסו למצוא כמה שיותר ערכים מאחורי הערכים שכתבתם

• יכולים להיות כמה, ויכולים להיות ערכים שכבר רשמיתם – והם גם עומדים מאחורי ערכים אחרים

זה חשוב – זה חשוב לי

מאיפה הם הגיעו אלי, ולמי זה חשוב?

- להורים
- למורים
- לחברים ולחברה
- פעם זה היה לי חשוב..

האם הערך הזה חשוב גם לי, היום?

משימה מס' 3

ציינו ליד כל ערך ברשימה שלכם:

אם זה חשוב לי, היום = 1

אם זה חשוב (לא לי) = 2

איך יודעים אם זה חשוב לי?

- לא יודעים – מרגישים!
- חשוב – זו מחשבה
- חשוב לי – זה רגש
- הבחירות וההחלטות שלנו – זו פעולה רגשית

אז תבדקו, עם הלב – האם חשוב לי?

משימה מס' 4 - כמה זה חשוב לי?

תנו ציון לכל ערך שחשוב לכם:

• חשוב לי מאוד = א

• חשוב לי = ב

איך יודעים?

• לוקחים אויר ושואלים את הלב – זה חשוב לי או חשוב לי מאוד?

• תסמכו עליו, הוא יודע!

משימה מס' 5 - אילו ערכים חשובים לנו?

1. ערכים שלמים - כאלו שאנו מקיימים, פחות או יותר באופן מלא, והם נוכחים בחיים שלנו. לערכים אלו

ניתן ציון **A**

למשל – למי שחשוב הנקיון – והוא שומר על הנקיון – וזה עושה לו טוב.

2. ערכים חסרים - ערכים שלמרות שהם חשובים לנו, אנו לא מספיק מקיימים, וזה בדרך כלל גורם לנו

אי נוחות או תסכול – דיסוננס. לערכים אלו ניתן את הציון **B**

למשל – למי שחשוב הנקיון והוא לא שומר עליו – וזה עושה לו לא טוב.

3. ערכים על המדף – עוד לא הגעתי לזה.

למשל – איכות הסביבה זה חשוב, אחזור לזה בהמשך.

לבדוק! אם אתם רוצים אותם עכשיו – להכניס אותם לחיים עם ציון **C**

אם אתם לא רוצים אותם עכשיו – לזרוק לזבל עם ציון **D**

מפת הערכים שלנו – A1 (שלי, חשוב מאוד, שלם)

- אלו ערכי הליבה שלכם. אלו מקורות החוזק שלכם. זה מה שמשמח אתכם ונותן לכם השראה.
- תחזרו עליהם כל יום, בבוקר ובערב. תתרגלו את עדכון המחשבון – יש שאלה, צריך להחליט – תביטו בהם מה הם אומרים? איזה משקל לתת להם?
- לפעמים הערכים עוזרים לנו לא לבחור בפעולה, אלא לבחור באי פעולה - יש הרבה דברים בחיים שלנו שהם שווים נהדרים, מלאי ערך. אם נזהה אותם ונעריך אותם כמו שמגיע להם – נוכל לקבל הרבה יותר מהם בלי לשנות כלום.
- פעולה לשינוי עושים כשמה שיש לא מספיק. תבדקו את החיים שלכם ותזהו את מה שיש כמו שהוא והוא שווה ומלא ערך – ושם השאלה הטובה היא, לא מה לעשות אחרת, אלא מה לא לעשות אחרת, כדי לא לקלקל, וכדי לקבל הרבה יותר ממה שכבר יש וחשוב ושווה.
- ואולי תקבלו ערך חדש? ללמוד לקבל את מה שיש, להנות מזה, להגיד תודה.

מפת הערכים שלנו – 1אB (שלי, חשוב מאוד, חסר)

- זה מקור התסכול שלכם - ערכים שלא מיושמים - שם הקושי.
- תבדקו אותם, אולי הם לא באמת שלכם, אולי הם לא כל כך חשובים, או שאולי תמצאו ערך אחר – של הגשמה, של מחוייבות לעצמי, של לאתגר את עצמי, שיעזור לכם להפוך אותם לנוכחים ולהעביר אותם מ B ל A

מפת הערכים שלנו –CA (שלי, על המדף, אני רוצה!)

- תנו להם צא'נס – תבדקו אותם כל יום ועם כל דילמה – חפשו את המקום שלהם ואיך אפשר להכניס אותם למחשבון.
- אולי הם ישנו את התוצאה למשהו שממש ישמח אתכם.

מפת הערכים שלנו – Dx (שלי, על המדף, לא רוצה)

זרקנו לפח, לא שווה לבזבז זמן, לצבור אבק ותסכול

משימה מס' 6

הסתכלו על המפה, ותסמנו 3 מקומות שאתם רוצים להתחיל בהם כדי לעבוד עליהם ולהכניס אותם מחדש למחשבון בצורה הטובה יותר.

- קבלו החלטה ויישמו אותה!

- מה הערך שאני משדרג?

- מה אני הולך לעשות?

- מתי אני מתחיל?

לדוגמה:

- ערך – חשוב לי להיות מדויק בבחירות שלי

- לפני החלטה חשובה – אני אעבור על המדריך לבניית האפליקציה לערכים

- אני מתחיל את זה היום!

טיפים להתחלת העבודה:

- המחשבון עובד הכי טוב אם מכניסים את הערכים המשמעותיים ולא נותנים לפחות חשובים להפריע.
- הדרך הכי טובה להכניס ערך משמעותי למחשבון – זה לעשות פעולות שיש בהן את הערך הזה.
- למשל – לשמור על איכות הסביבה? תלכו כל יום 10 דקות ותאספו לכלוך ברחוב.
- לעזור לאנשים – תתנדבו.
- הכרת תודה – תתקשרו כל יום ל2 אנשים ותגידו להם תודה על משהו
- אהבה – תגידו כל יום ל3 אנשים שאתם אוהבים אותם אחד מהם יכול להיות אתם.

סיכום

עבודה עם ערכים זה תרגול כמו כל אימון.

התרגול נותן לנו מחשבון רב עצמה שיתן לנו

סיבות טובות יותר ← החלטות טובות יותר ← פעולות

טובות יותר ← תוצאות טובות יותר

חיים טובים ומאושרים יותר.

רוצים עוד תכנים ממני?

בקישור הבא תמצאו שפע של אפשרויות לקבלת תכנים, הרשמה לקבוצה השקטה שלי ולמייל, קורסים, מאמרים, מבחר גדול של הרצאות וסרטונים בערוץ היוטיוב שלי – מוזמנים להרשם, ללא עלות, ולקבל, כך אני מקווה ערכים נוספים 😊

שמח תמיד לתגובות, למשובים, לשאלות ובכלל לשמוע איפה מה שאני מציע פוגש אותך 🙏❤️

אם אהבת, קיבלת ערך, למדת משהו חדש – חפש/חפשי את מי עוד זה יכול לעניין – אני מזמין לשתף את הקישור ואת התכנים עם כל מי שתרצו!

<https://info.wonderland.coach/kishurim>

לתהליך אישי מוזמנים לפנות אלי:

דוד פלנט – לשם שינוי

0545833385

davidpalant@gmail.com

מחשבון הערכים כלי לטרנספורמציה

דוד פלנט – לשם שינוי

0545833385

davidpalant@gmail.com

<https://info.wonderland.coach/kishurim>

דוד פלנט
לשם שינוי

