

חקר הצלחות

אנחנו מכוונים לזהות את אוצרותיך הפנימיים ואלו שכבר באו לידי ביטוי בחייך – להסתכל על הכוס המלאה.

1. תאר מקרה או תהליך בעבר שבאמצעותו יצרת עתיד והיית מרוצה מהתהליך והתוצאות. התייחס למטרה חשובה שקבעת לעצמך והשגת אותה. לדוגמא: להתחיל עבודה חדשה, לממש תחביב שחיכה זמן רב מדי, רכישה חשובה לבית או לעבודה, וכיו"ב. משהו שהשגת ואתה גאה בו בחייך (אפשרות נוספת תאר אירוע בה פעלת ותיפקדת בצורה טובה? היית חזק?)

2. למה בחרת הישג זה? מה משמעותי בו לגביך?

3. איזה חוזקות – יכולות, כישרונות ומיוחדות שלך באו שם לידי ביטוי? מה איפשר את הוצאת החוזקות והיכולות?

4. מה היה רגע השיא בתהליך? מה המשאבים בהם השתמשת – איך רתמת אותם? מה בסביבה סייע לך?

5. איך תוכל להשתמש בזה בעתיד?

6. איך הרגשת שם? מי היית שם?