

מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה

מה אתם עושים כשאתם דואגים ממה?
מה מרגיע אתכם?



מעגל הדאגה

הדברים שאנו דואגים מהם ולא
עושים כלום על מנת לשנות
אותם / אין לנו דרך לשנות אותם

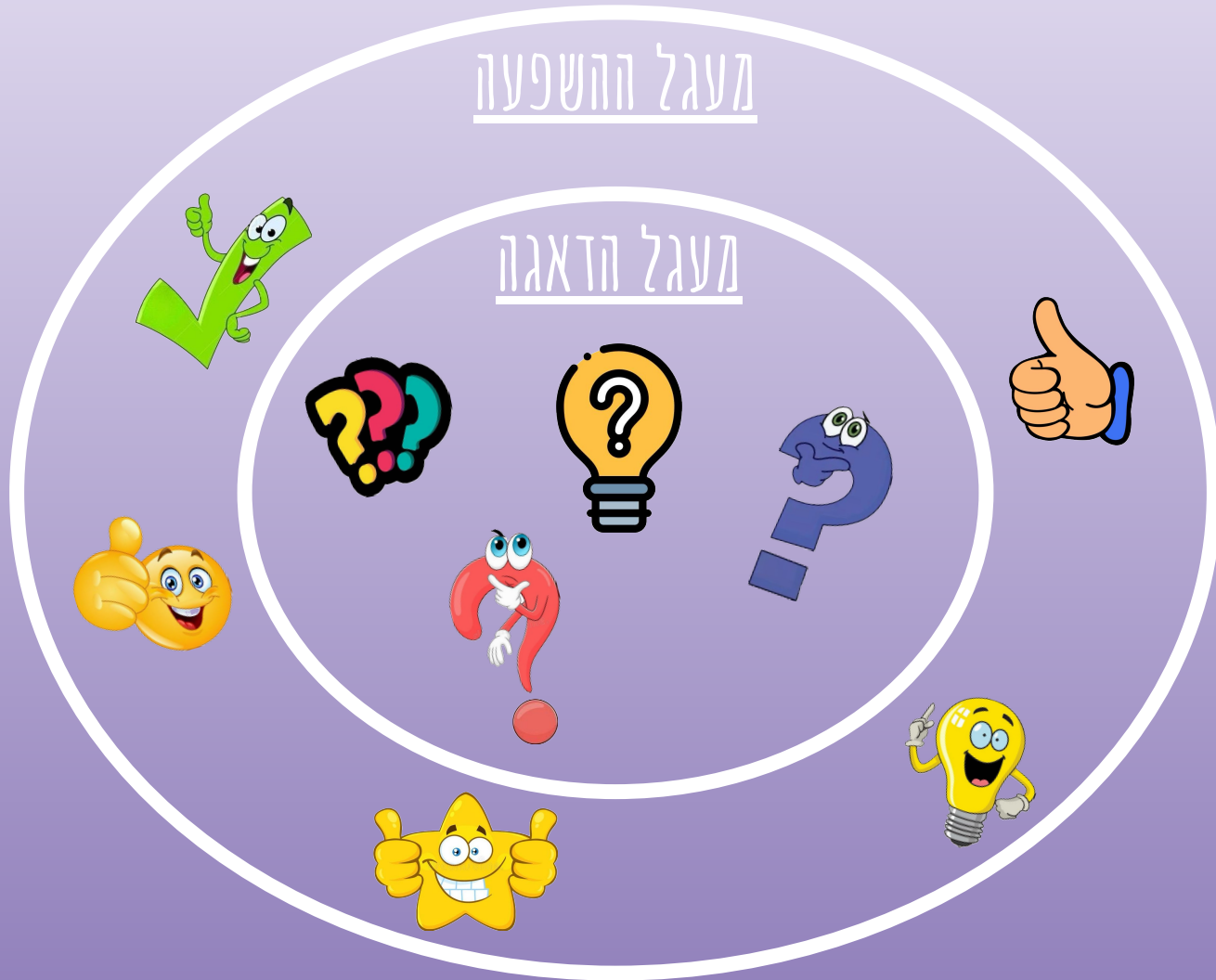
מעגל ההשפעה

הדרך שלנו לשנות דבר שאנו דואגים
לגביו / משהו שמפריע לנו,
דברים שאני יכול להשפיע עליהם בחיי



מעגל ההשפעה

מעגל הדאגה



ציורו שני מעגלים:

במעגל הראשון - דאגות: רשמו את כל הדאגות שלכם, את כל מה שאתם לא אוהבים, דברים שמעכבים אתכם - גם דברים שלדעתכם אין לכם שליטה עליהם.

במעגל השני - מעגל ההשפעה: רשמו את הדברים שעליהם תוכלו להשפיע בדרך כזו או אחרת על ידי פעולות מסוימות.

אם ניקח את הדאגה שלנו ממשו, נבדוק אם ואיך
אנו כן יכולים להשפיע עליה, נצמצם את מעגל
הדאגה ונרחיב את מעגל ההשפעה דבר שיעזור לנו
להיות יותר שלוים ולנהל את החיים בצורה
נכונה בשבילנו.