

# Vilnela

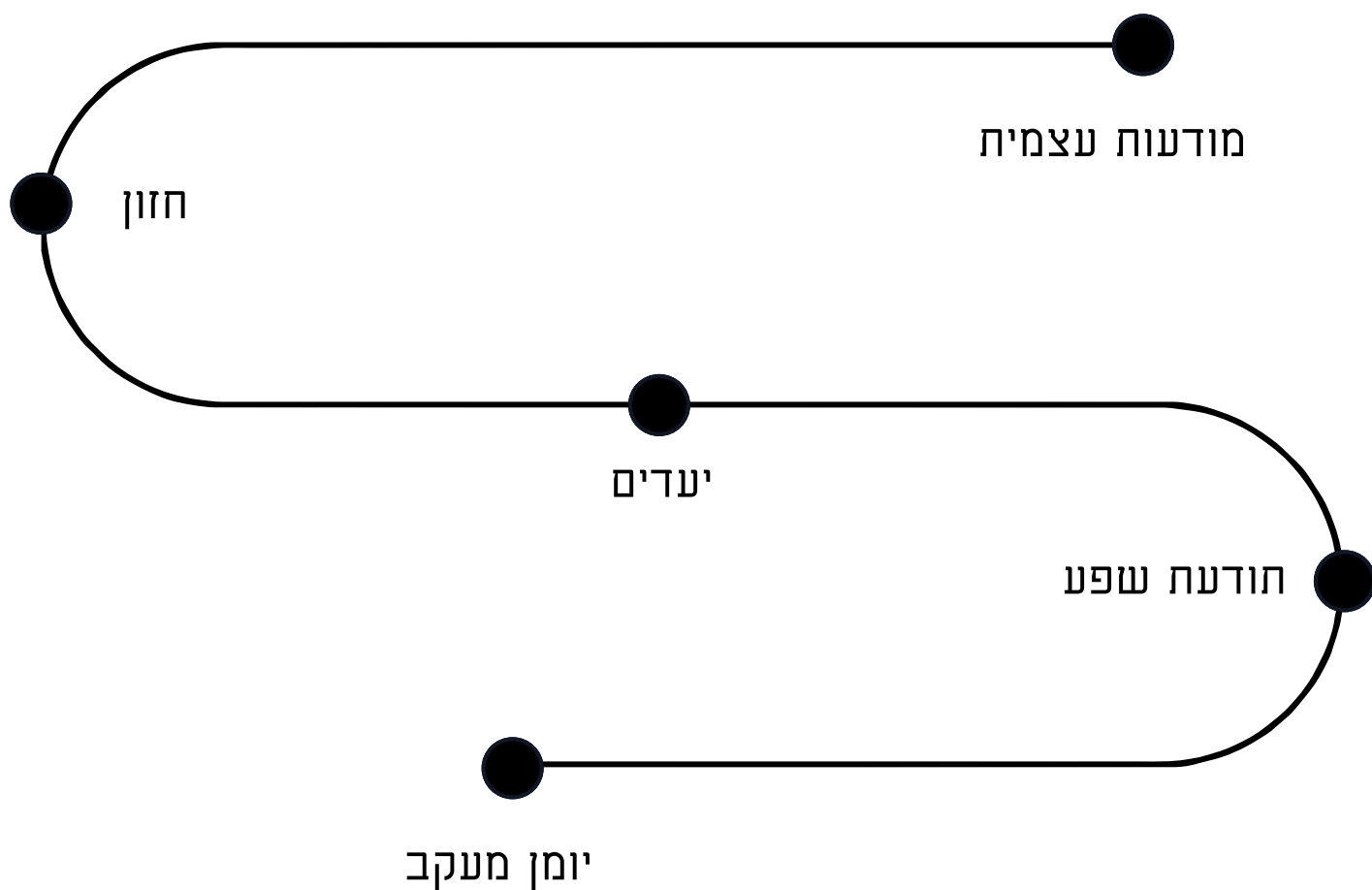


*transformation planner*

**STOP DREAMING  
AND START DOING.**

# חפת זרכים

חיי החלואות שלך מתחילים עכשיו





השקיעי 90 שניות במאמץ על כל שאילה

מה הייתי רוצה לחוות בחיי אם כסף וזמן לא היוו בעיה?

---

---

---

---

---

לאיזה כיוון אני רוצה להתפתח בחיי?

---

---

---

---

---

מה הייתי רוצה לתרום לעולם?

---

---

---

---

---

מי אני היום? ולמה אני נמצאת במקום הזה עכשיו?

---

---

---

---

---

איזה עתיד אני רוצה לבנות ?

---

---

---

---

---

איך אני רוצה שיזכרו אותי במותי?

---

---

---

---

---

כיצד הרגיש כשהגשים את כל החלומות שלי?

---

---

---

---

---

מה העקרונות והערכים הכי חשובים בחיי?

---

---

---

---

---

מה התשוקה והחוזקות שלי?

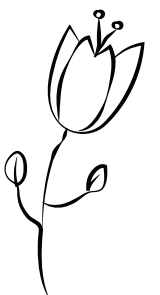
---

---

---

---

---





מה משב לי הנאה שלווה וגאוה בחיי?

---

---

---

---

---

איך חיים מוצלחים נראים עבורי?

---

---

---

---

---

מה אחרים רואים בי? מה הייחודיות שלי בעולם?

---

---

---

---

---

אילו דברים חשוב לי להשיג במיוחד בחיי?

---

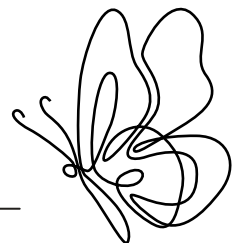
---

---

---

---

קבצי את התשובות בעמוד הקודם ל10 מטרות חשובות  
במיוחד בחייך, מה הן?



---

---

---

---

---

---

---

---

קלפי כל מטרה עם השאלה 'למה' עד שתגיעי לסיבה  
השורשית שלה.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

השורש של כל מטרה יהווה סעיף בהצהרת החזון



# הצהרת החזון

זו הצהרת החזון שלי המהווה לי כמדריך דרך במסע להצלחה בחיים  
אני מתחייבת לעקוב אחריה ולהשקיע מאמץ על מנת לקדם את החלומות הערכים  
והעקרונות שלי הגלומים בכל סעיף במסמך-

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

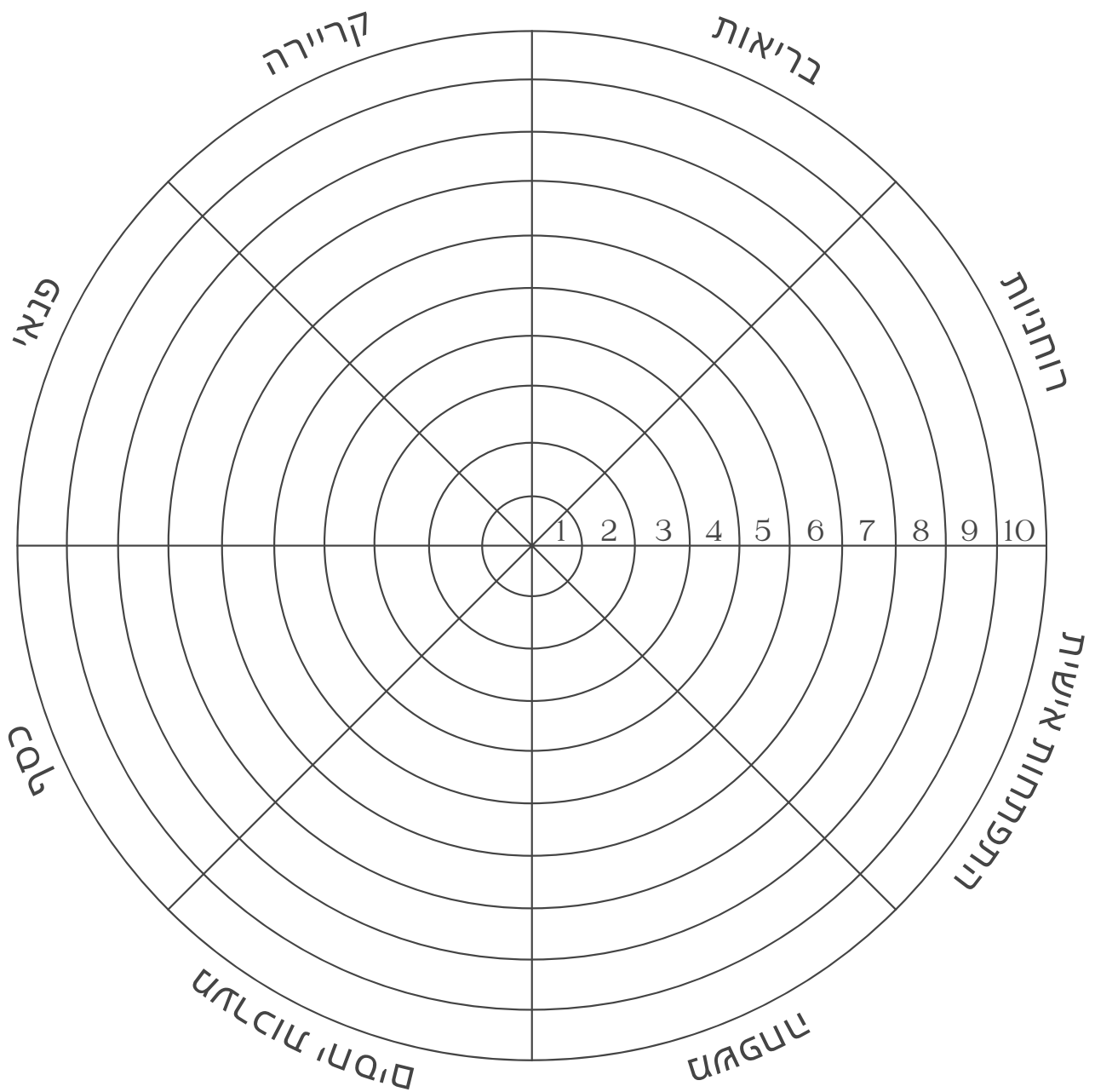
סעיפים אלו מאפיינים את סגנון החיים האידאלי עבורי,  
אליו אני שואפת להגיע ע"י יצירה והשגה של יעדים קטנים שיקדמו אותי





# afaf החיים

גלגל החיים הוא כלי נהדר שיעזור לך להבין טוב יותר מה את יכולה לעשות כדי להפוך את חייך למאוזנים יותר. חשבי על 8 קטגוריות החיים למטה, ודרגי אותן מ-1 עד 10.



## נקודת התחלה

מחסומים, אמונות מגבילות והסחות דעת	עתיד - מי אני רוצה להיות	הווה - מי אני היום?	תחום
			בריאות
			רוחניות
			משפחה
			מערכות יחסים
			כסף
			קריירה
			התפתחות אישית
			פנאי

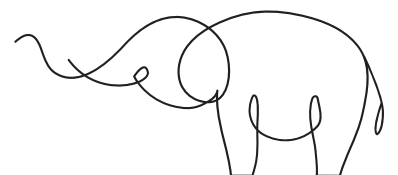
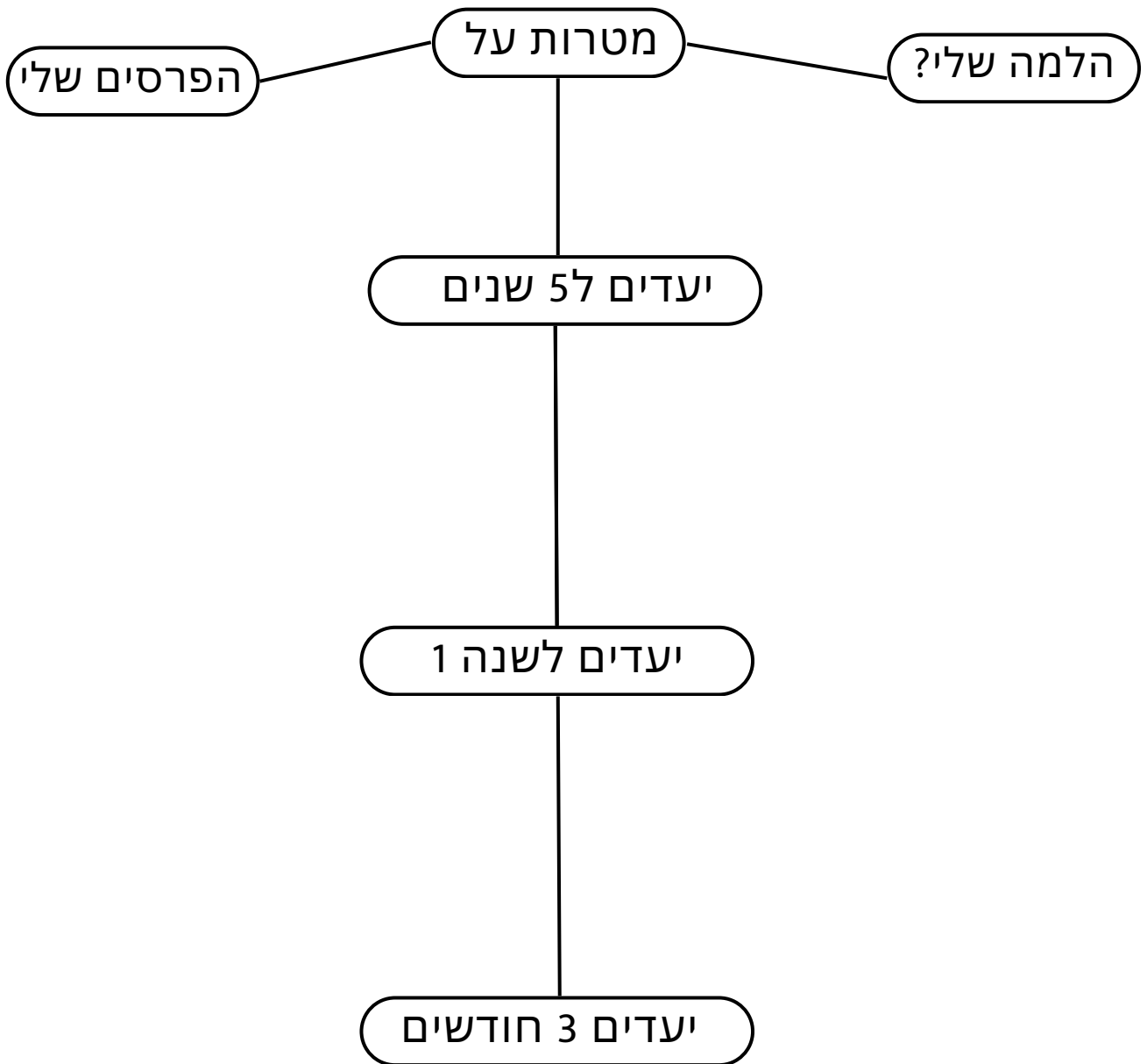
# תוכנית פעולה

מה אני צריך לעשות כדי לגרום לזה לקרות (איך אתמודד עם המחסומים?)	המטרה	תחום
		בריאות
		רוחניות
		משפחה
		מערכות יחסים
		כסף
		קריירה
		התפתחות אישית
		פנאי



# צ'אנקינג

השתמשי בנוסחה לפירוק של מטרות לגדולות אינדיבידואליות קטנות



# אסרטיביות

איך ומי אני יכשיר אותי?

מיומנויות שאני רוצה להשיג :

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

הרגלים מקדמים לבנייה

הרגלים מגונים להיפטר מהם

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

אנשים חיוביים לבלות בקרבכם

אנשים שמשפיעים אלי לרעה

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>



פעולות יומיומיות מקדמות

מנטורים והשראה

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

מה משפר את הריכוז שלי?

במה להתפקס במהלך היום?

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

גורמים שמשפרים אותם

גורמים לחוסר אנרגיה ומצב רוח

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>



אילו אמונות מגבילות יש לך על שפע ועושר?

---

---

---

---

מי ומתי גרם לך להאמין באמונות אלו?

---

---

---

---

אלו אמונות חיוביות יש לך לגבי שפע ועושר?

---

---

---

---

האם חייך תואמים לאמונות אלו? מה בדיוק תואם או לא תואם?

---

---

---

---

אלו אמונות חיוביות יש לך לגבי שפע ועושר?

---

---

---

---

---

---

---

---

האם חייך תואמים לאמונות אלו? מה בדיוק תואם או לא תואם?

---

---

---

---

---

---

---

---

איך תוכלי לבנות מיינדסט של שפע בדרך היחודית שלך?

---

---

---

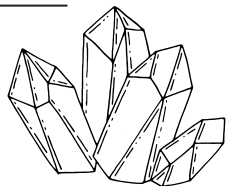
---

---

---

---

---







ינו פבר מרץ אפר מאי יוני יולי אוג ספט אוק נוב דצמ

שבת	א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'

רעיונות | הודיה | נצחונות | הערות | סיעור מוחין | פרוייקטים

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

פעולות לביצוע

מטרה חודשית

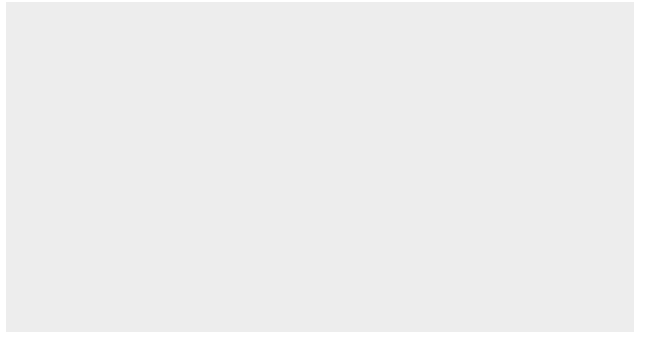
---

---

---

---

---



תגמול במידה והושגה

---

לימודים והכשרות

ספרים ופודקאסטים

דברים שישפרו את הרגשתי

פנאי, פעילויות ופינוקים חודשיים -

לא לשכוח -

הצהרות חיוביות מחמאות וחיזוקים עצמיים

א' ב' ג' ד' ה' ו' שבת



הרגלים למעקב ובנייה החודש

---

---

---

---

# מעקב יומי

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

מצב רוח

☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊

1 2 3 4 5 6 7 8



א.ערב	א.צהריים	א.בוקר

המטרה שלי

\_\_\_\_\_

3 פעולות שיקדמו אותי היום

\_\_\_\_\_ 1.

\_\_\_\_\_ 2.

\_\_\_\_\_ 3.

הצהרות חיוביות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

נצחונות והישגים

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אתגרים ופחדים

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

פתרונות והתמודדות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

_____	5:00	<input type="checkbox"/>
_____	6:00	<input type="checkbox"/>
_____	7:00	<input type="checkbox"/>
_____	8:00	<input type="checkbox"/>
_____	9:00	<input type="checkbox"/>
_____	10:00	<input type="checkbox"/>
_____	11:00	<input type="checkbox"/>
_____	12:00	<input type="checkbox"/>
_____	13:00	<input type="checkbox"/>
_____	14:00	<input type="checkbox"/>
_____	15:00	<input type="checkbox"/>
_____	16:00	<input type="checkbox"/>
_____	17:00	<input type="checkbox"/>
_____	18:00	<input type="checkbox"/>
_____	19:00	<input type="checkbox"/>
_____	20:00	<input type="checkbox"/>
_____	21:00	<input type="checkbox"/>
_____	22:00	<input type="checkbox"/>
_____	23:00	<input type="checkbox"/>

## הערות

\_\_\_\_\_

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

• • • • • • • • • •

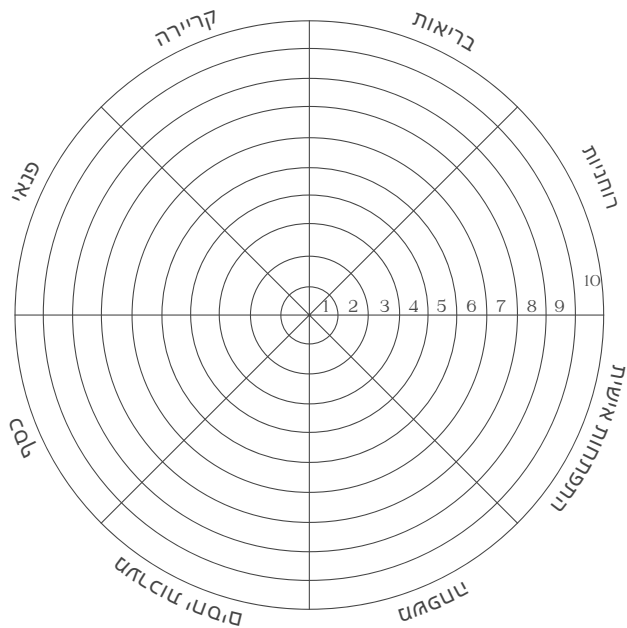
אני מוקירה היום תודה על..

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# סקירה חודשית



ההישגים שלי החודש

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה לא בוצע? למה?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ההישגים שלי החודש

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## פעילי כמותית

מס אימונים \_\_\_\_\_

סך ההכנסות \_\_\_\_\_

סך החסכונות \_\_\_\_\_

סך ההוצאות \_\_\_\_\_

זמן עם המשפחה \_\_\_\_\_

פנאי וביילוי \_\_\_\_\_

מדיטציה \_\_\_\_\_

מימוניות חדשות \_\_\_\_\_

הודיה \_\_\_\_\_

טיפוח עצמי \_\_\_\_\_

התפתחות אישית \_\_\_\_\_

אנשים שלמדתי וקיבלתי מהם השראה

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה אני יכולה לעשות כדי להשתפר

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

הסחות דעת\פחדים\אמונות מגבילות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה מעלה לי את המצב רוח

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה התובנות העיקריות שהשגתי החודש?

---

---

---

---

איך אני מרגיש לגבי ההתקדמות החודש? ואיך אני מקבל זאת וממשיך להתקדם בשמחה ובביטחון

---

---

---

---

אילו הסחות דעת ופחדים עיקריים אני צריכה לעבוד אליהם?

---

---

---

---

מה למדתי על המצב הרגשי שלי? מה היו הרגשות הכי כבדים שחוויתי והאם קיבלתי ושיחררתי אותם?

---

---

---

---

האם הייתי נוכחת החודש? או הייתי פשוט נמצאת שם? איך אני יכולה להיות יותר נוכחת?

---

---

---

---



# רעיונות והערות



