



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

דף עבודה - 5 דקות כתיבה

הנחיות קצרות למשתמש:

לפעמים הראש מלא במחשבות שלא נותנות מנוחה. תרגיל הכתיבה החופשית עוזר לרוקן את הראש, לשחרר עומס ולפנות מקום לבהירות חדשה. כל מה שצריך זה טיימר ועט.

שלב 1 - הכנה ⌚

- מצאו מקום שקט, קחו דף ועט.
- כווננו שעון ל-5 דקות בלבד.
- התחייבו לכתוב בלי לעצור.

-

שלב 2 - כתיבה חופשית 🖋️

כתבו רצף של מחשבות, רגשות, שאלות או תסכולים. אל תנסו לנסח יפה, אל תתקנו, ואל תעצרו לחשוב אם זה "נכון". פשוט תנו למילים לזרום על הדף.

-

שלב 3 - התבוננות 🔍

בסיום 5 הדקות, עברו על מה שכתבתם:

- מה חזר על עצמו?
- איזו מחשבה בלטה במיוחד?
- מה אפשר לשחרר כאן ועכשיו?



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

💡 שלב 4 - בחירה מודעת

כתבו משפט אחד חדש שמחליף את המחשבה הכי מגבילה שזיהיתם:

☀️ אל תאמינו לכל מה שאתם חושבים - תנו למילים לצאת, ותבחרו מה אתם שומרים.

© LUMERA 2025 - כל הזכויות שמורות

החומרים והעזרים המצורפים נועדו ללמידה, תרגול וצמיחה אישית בלבד. אין בהם ייעוץ מקצועי, טיפולי או רפואי, ואין לראות בהם תחליף לייעוץ אישי מתאים. האחריות לשימוש בתוכן ולתוצאות התרגול חלה על המשתמש בלבד.