MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מפת דרכים ליצירת חוסן מנטלי

mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

חיוניות

בריאות

שמחה

חוסן מנטלי =
להיות מחובר
למי שאני באמת

הגשמה

יצירתיות

הצלחה

שלווה

רוגע



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

הדרך ליצירת חוסן מנטלי

I

Who Am I

Can

How Can I Be Who I really Am

Be

Be the person you were meant to be



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

אבני הבניין של חוסן מנטלי

תשומת לב	מנוחה
אנרגיה הפנימית	מערכות היחסים
תלות הרגשית	הודיה
רגשות	מאמץ נכון
אמונות	דרכים מיטיבות
איכות סביבה	חדשות/רשתות החברתיות
קבלה	תזונה
תקשורת	איזון



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מי אני היום ?

- תשומת לב שלי
- האנרגיה שלי
- התלות הרגשית שלי
- הרגשות שלי
- האמונות שלי
- איכות סביבה שלי
- הקבלה שלי
- התקשורת שלי
- המנוחה שלי
- מערכות היחסים שלי
- הודיה בחיים שלי
- המאמץ שלי
- הדרכים שלי מיטיבות?
- חדשות/רשתות החברתיות
- התזונה שלי
- האיזון שלי



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

בדיקת מעבדה

מהן אבני הבניין שאני רוצה לשנות כדי לחזק את החוסן המנטלי

- תשומת לב שלי ✔
- הקבלה שלי ✔
- התלות הרגשית שלי ✔
- האמונות שלי ✔
- התקשורת שלי ✔



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מי אני

- שחזור 3 רגעי חסד בחיים שלי, בהם הרגשתי ברומו של עולם
- מה אהבתי לעשות בתור ילד ?
- אילו תכונות חזקות אצלי יותר מאחרים ?
- 3 הצלחות משמעותיות בחיים שלי
- מהם ערכי הליבה שלי שכאשר הם נוכחים אני מרגיש מחובר למהות הנשמתית שלי (דוגמה : אהבה / חופש /יצירה / אמינות .....)



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

תשומת לב

- מהי תשומת לב – עד כמה אני נמצא במחשבון על עבר ועל עתיד
- מהו הדבר היחיד שקיים ?
- תרגול תשומת לב וסקרנות



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

אנרגיה

- מה מצב האנרגיה שלי – האם אני מרגיש מותש או מלא כוחות
- האם אני בטוב או במצוקה
- איזה דברים מטעינים אותי – מעלים לי את הכוח
- איזה דברים מרוקנים אותי
- איזה מערכות יחסים אני חווה
- על מי יש לי הרבה כעס
- כיצד לנהל את הכוחות שלי – את המצבר הפנימי



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

תלות רגשית

- מה אנשים אחרים גורמים לי להרגיש
- מה המציאות גורמת לי להרגיש
- מה אני מבין מהתחושות שלי לגבי אנשים ולגבי המציאות
- כיצד לחזק את העצמאות הרגשית שלי



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

רגשות

- תפקידם של רגשות
- האם אני בקבלה של הרגשות שלי ללא תנאי
- חקירה – מה המקור של הרגש? האם אמונה שעלי לשנות או משהו שאינו מדויק עבורי
- במידת הצורך, החלפת אמונה מגבילה שמייצרת את הרגש הלא נעים באמונה מקדמת



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

אמונות

- זיהוי אמונות בסיס לא מיטיבות
- בחירת שלוש אמונות לא מיטיבות שאנו רוצים להחליפן
- החלפת האמונה הלא מיטיבה באמונה מיטיבה
- ביסוס האמונה המיטיבה



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

איכות סביבה

- איכות הסביבה החיצונית שלי (פיזית, ריגשית, מנטלית, אנרגטית)
- איכות הסביבה הפנימית שלי
- צעדים לשיפור איכות הסביבה, החיצוני והפנימי



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

קבלה

- ביסוס תשומת הלב לאי קבלה שעולה – התנגדות לעצמי, לאחר, למציאות
- ביסוס הבנה שהתנגדות מעצימה את הסבל
- תרגול קבלה של עצמי, האחר, של מה שיש



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

תקשורת

- זיהוי אופי התקשורת שלנו עם עצמינו ובמעגלי החיים השונים
- היכן אנחנו פוגשים תקשורת שלילית בחיים שלנו
- החלפת תקשורת שלילית בתקשורת חיובית – קבלה - חמלה
- תרגול תקשורת חיובית



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מנוחה

- מהי שינה מיטיבה?
- זיהוי הרגלי מנוחה ושינה
- איתור סימני עייפות
- ביצוע הכנות לשינה מיטיבה
- כיצד להתחיל את היום שלנו
- מנוחה



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מערכות יחסים

- זיהוי מערכות יחסים משמעותיות
- זיהוי מערכות יחסים רעילות – עבר הווה
- טיפול במערכות יחסים רעילות
- טיפוח מערכות יחסים מיטיבות



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

הודיה

- הודיה –עד כמה הודיה נוכחת בחיים שלי?
- הודיה יוצרת מציאות
- תרגול הודיה יום יום ליצירת מציאות רצויה –
- תרגול הודיה על העבר, ההווה והעתיד כאילו כבר קרה.



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

מאמץ נכון

- היכן בחיים שלי אני מוצא את עצמי מאד מתאמץ?
- מה גורם לי כל כך להתאמץ?
- מה החשיבות של התחום בו אני מאד מתאמץ?
- האם המאמץ נושא פירות?
- האם הפעילות הזו שאני עושה מתאימה למי שאני ?
- כיצד להגיע למאמץ נכון? אחרי שעשינו את הפעולות, לשחרר, לתת ליקום/לבורא לעשות את שלו.



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

דרכים מיטיבות

- התבוננות במה מיטיב ומה לא מיטיב
- כוונות – האם הכוונה שלי מיטיבה
- דיבור – האם הדיבור שלי נכון ? (אמת – מועיל – האם זה הזמן – האם הוא עדין)
- פעולות – האם הפעולות שלי מיטיבות – לא מיטיבות – איתי ו/או עם הסביבה
- אורח חיים – האם אורח החיים שלי מיטיב – לא מיטיב



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

חדשות
רשתות חב

- מה טיבן של חדשות – ומה הן מייצרות אצלינו
- מה טיבן של רשתות חברתיות – ומה הן מייצרות אצלינו
- החשיפה שלי לחדשות ורשתות חברתיות – מה מידת החשיפה?
- הבנת המשמעות האנרגטית של החשיפה
- הקטנת החשיפה שלי לאבדן אנרגטי



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

תזונה

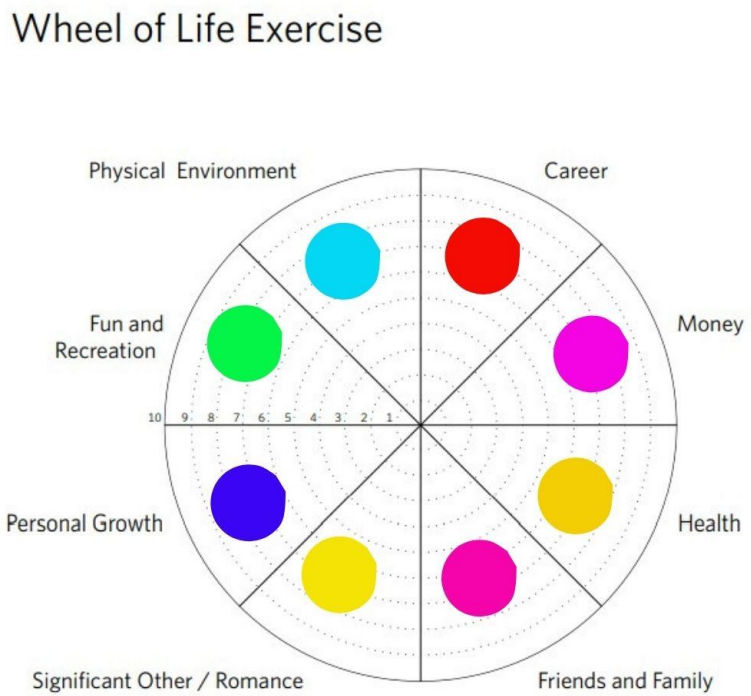
- הקשר בין התזונה לגוף – אנרגיה – בריאות
- הכנת אוכל – האנרגיה של המכין נכנסת לאוכל, מה האנרגיה שלנו כשאנו מכינים אוכל
- אכילה – איזו אנרגיה יש לנו כשאנו אוכלים
- הקדשת האוכל לאחר יוצרת חסד
- שיחות בזמן האוכל –לא על נושאים עם אנרגיה שלילית



mor@morlanel.org

MorPower
FUEL YOUR GROWTH

איזון



- הכנת גלגל החיים שלי
- מה צורתו
- מה המשמעות של צורתו
- מה אני יכול לעשות כדי לאזן את חיי



mor@morlanel.org

MorPower

FUEL YOUR GROWTH

MorPower

FUEL YOUR GROWTH

972-52-2557716

mor@morlanel.org

