

הוראות לערכת "זה אני וזו אמונתי"

נקודות התייחסות לאמונה:

1. מה מקורה של האמונה?
2. מה היא מאפשרת לי?
3. מה היא מונעת ממני?
4. איזה רגש היא מעלה בי?
5. איזו התנהגות היא מולידה?
6. איזה סגנון תקשורת קשור אליה?
7. כיצד היא משפיעה על חיי?
8. מהיכן למדתי אותה?
9. על מה היא מושתתת?
10. באיזה תחום בחיי היא נוכחת?
11. ניתן להתייחס לקלפי רגש-אמונה באופן הפוך: לבחור קלף ולציין שאמונתי הפוכה לאמונה המוצעת בקלף, לשתף במה היא הפוכה וכיצד היא פועלת.

דוגמה: האמונה "דברים יסתדרו מעצמם" -

האם האמונה מחברת אותי לאמון? האם האמונה מנתקת אותי מפעולה ולקייחת אחריות? ואולי בכל מצב אני פועל באופן שונה?

קלפי המסר מציעים מסרים התפתחותיים ומאפשרים מפגש עם הכוחות שלנו ועם דרכים שונות ויצירתיות בהן נוכל להתייחס לאמונה, לחזק אותה או לשנות אותה.

הפעלות:

1. בחרו בסמוי קלף רגש-אמונה. ראו מה האמונה מעוררת בכם - האם היא מוכרת לכם מחייכם? האם אתם מזהים מקומות בהם היא מתקיימת, ובאיזו מידה? הביטו בדמות או בדמויות שבקלפים, מה הן מעוררות בכם? ואיזה קשר יש בין האמונה לדמות? ראו כיצד האמונה פועלת. לדוגמה: האמונה "אני חייב לשמור על עצמי" - מהו הרווח ומה ההפסד הגלומים באמונה זו, לאיזו התנהגות היא מובילה ומהו סגנון התקשורת סביבה. בחרו ב-3 קלפי מסרים - מה כל מסר מציע? איזה שינוי הוא מזמין לחיינו?

2. האמונות בחיינו:

בחרו 3 קלפים בגלוי: האמונה המרכזית של אבי, האמונה המרכזית של אמי ואיזו אמונה החיים מזמינים אותי לאמץ.
בחרו תחום מחייכם אשר מעסיק אתכם, לדוגמה: התפתחות אישית, קריירה, זוגיות, הורות... סביב תחום זה בחרו קלף אשר מייצג את אמונתו של אביכם, של אמכם וקלף אשר החיים מזמינים אתכם לאמץ.
בסולם מ-1 עד 10 מקמו כל קלף בנוגע לשאלה עד כמה הוא נוכח בחייכם. בחרו 3 קלפי מסרים וראו איזו דרך חדשה הם מציעים לכם.

3. למכור-לקנות:

משחק בזוג, במשפחה או בקבוצה בחרו נושא. כל אחד שולף בסמוי 3 קלפים, שאר הקלפים נשארים בקופה ואחד פתוח.
עורכים שלושה סבבים שבהם ניתן להחליף קלף או להישאר עם הקלפים שלי, לאחר מכן חושפים את כל הקלפים ומשתפים. אפשר לחזור על התהליך עד שלושה סבבים, כשבכל פעם מחליפים נושא מרכזי.

4. האמונה כמנהל:

חשבו על אירוע המעסיק אתכם. בחרו 3 קלפי רגש-אמונה, נסו לשייך כיצד הם קשורים לאירוע וכיצד הם הניעו אתכם באירוע. שלפו בסמוי 3 קלפי מסר וראו האם וכיצד הם מזמינים אתכם לדרך חדשה.

5. עבודה בקבוצה/משפחה, מי אני?

פרסו את הקלפים כשהם גלויים. אפשר לבחור נושא מרכזי, כגון: להיות חבר קבוצה או משפחה. כל אחד בוחר בין 1-3 קלפים אשר האמונות או הרגשות שבהם קשורים אליו כחבר קבוצה/משפחה, ומשתף איך האמונה נוכחת במרחב הקבוצתי.

****הרחבה:** "זה אני וזה אתה": ניתן להתייחס גם לאחרים ולהגיד איזו אמונה אנו מזהים בהם – באופן מכבד ומלמד.

6. בחרו ארבעה מסרים גלויים אשר יעצימו אתכם.

שלפו קלף אמונה סמוי. הפכו את קלף האמונה, נסו לראות איך אתם מקשרים אותו אליכם וראו כיצד קלפי המסרים מציעים דרכים שונות לפעול ביחס לאמונה ולנושא שמעסיק אתכם.

7. ניתן להשתמש בקלפי רגש-אמונה עם ערכות קלפים שונות.

למשל, בחרו תמונה מערכת "אניבי" אשר מזכירה לכם נקודה כלשהי בילדות, שלפו בסמוי 3 קלפי רגש-אמונה ו-3 קלפי מסרים, הפכו את קלפי הרגש-אמונה בזה אחר זה ושייכו אותם לקלף של "אניבי", לאמונותיו של הילד בתמונה ואליכם, וראו את השפעתם.

8. מסע האמונות - אמונה של אז, אמונה של היום ואמונה מנצחת
פרסו את קלפי רגש-אמונה באופן גלוי, בחרו תחום אשר מעסיק אתכם, בחרו קלף רגש-אמונה אשר מייצג את האופן שבו פעלתם והאמנתם בעבר. בחרו קלף רגש-אמונה אשר מייצג את האופן שבו אתם פועלים כיום. קלף שלישי – איזו אמונה תרצו לאמץ לעצמכם שתהיה האמונה המנצחת?

שתפו מה איפשר לכם לעבור מהאמונה העתיקה לאמונה של היום, ולמה אתם זקוקים מעצמכם ומהעולם סביבכם על מנת לעבור לאמונה החדשה. ניתן להיעזר בקלפי מסר.

9. ריב האמונות

בחרו נושא אשר אתם נמצאים בו בקונפליקט, בחרו באופן גלוי שני קלפי רגש-אמונה אשר כל אחד מהם מייצג צד בקונפליקט. שימו לב לשפת הגוף, מה היא מעוררת בכם ואיזו התנהגות היא מייצרת. נסו לדמיון שלכל אמונה יש משקל. כמה כל אמונה שוקלת ומהי המשמעות עבורכם? שלפו בסמוי קלף רגש-אמונה ומסר וראו מה השפעתם על הקונפליקט.

10. שלושה כרטיסי ביקור – שלוש אמונות

בחרו שלושה תחומי חיים, למשל: הורות, חברות, פנאי. בחרו בגלוי 3 קלפי רגש-אמונה אשר יתאימו לכל כרטיס ביקור ויבטאו את אמונתכם המרכזית בו. אפשר לבחור קלפים הפוכים, למשל: אם בחרתם בקלף "העולם הוא לא מקום בטוח", אפשר לשתף שעבורכם העולם הוא כן מקום בטוח. דוגמה נוספת: אפשר לבחור בקלף "אי אפשר באמת לסמוך" ולשתף שאתם כן יכולים לסמוך.

ראו את הדומה והשונה בשלושת כרטיסי הביקור ובחרו קלף מסר תומך.

11. אמונה נודדת

בחרו באופן גלוי קלף רגש-אמונה אשר אתם מזהים אותה כמשמעותית בחייכם, העבירו אותה בדמיונכם בין תחומי החיים השונים, כגון חברות, משפחה, זוגיות ועוד, או כשאתם מתייחסים לדמויות משמעותיות בחייכם. ראו האם וכיצד האמונה משתנה, כיצד עולמות התוכן ויחסי הקרבה והתקשורת משתנים, אבחנו מתי האמונה היא יותר דומיננטית ומתי פחות, ולאיזה אתגר היא מזמינה אתכם. תוכלו להיעזר בקלפי המסר להכוונה.

12. פנים וחוץ/ מאמין ומבטא

לעתים נוכל למצוא פערים בין עולם האמונה הפנימי לבין הביטוי החיצוני, לדוגמה: האמונה "אני פלא" - האם אני פועל כך ביחסי עם עצמי, האם זו החוויה שלי, האם אני מבטא אותה בעולם שבחוץ?
בחרו 3 קלפי רגש-אמונה, קשרו אותם או אחד מהם לתחום מסוים בחייכם ונסו לראות האם מתקיים פער בין ההצהרה הפנימית על האמונה לבין ביטוייה בחוץ. שתפו מה מייצר את הפער ומה יעזור לכם לצמצם אותו. תוכלו להיעזר בקלפי המסר.

ניתן להזמין סדנאות ללימוד ההפעלות בקלפים

בברכה

איציק שמולביץ

052-8359031

itzikcards@012.net.il

www.itzikcards.co.il