



צילום: עדי אדר

שאלון היכרות עם עצמך, מתוך המדריך לאהבה עצמית

יעל פילוסוף



שאלון שיעזור לך להכיר את עצמך ולזהות דפוסי התנהגות ומחשבה ש"מפעילים" אותך וגורמים לך כאב.
חשוב לענות על השאלון ממקום נינוח, רגוע, כשיש לך את הזמן להקדיש לזה.
כדי שהוא יהיה אפקטיבי עבורך, חשוב לענות את התשובה הראשונה שעולה לך, מיד כשאת/ה קוראת את השאלה.
זה לא שאלות שצריך לחשוב עליהן, אלא להרגיש אותן. אני בטוחה שהתהליך יעזור לך לזהות דפוסי (התנהגות, מחשבה, אמונה, פרשנות), שלא היית מודעת/ת אליהם.
אני מבקשת ממך לא להילחם בהם, ולא לשפוט את המחשבות והרגשות שעולים בך. פשוט עליך לתת להם מקום, ולעצמך לתת הזדמנות, ללמוד על עצמך יותר.
החיים הם לא שחור או לבן, ולכן, גם השאלון לא.
השאלון מתייחס אך ורק לזמן שבו אתם עונים עליו. מכיוון שהחיים דינמיים, וכך גם הרגשות והמחשבות, השאלון מהווה שיקוף למצב העכשווי שלך. עם זאת, הוא מעורר למחשבה ולבחינה עצמית של המקום בו את/ה נמצא/ת, רוב הזמן.
מה שנמצא בתודעה שלנו, משפיע באופן ישיר על המציאות שלנו, והשאלון הזה עוזר לנו לגלות מה נמצא בתודעה.
השאלון יעזור לך לראות את המקום בו התחלת, ואת השינויים שעשית לאורך תקופה. אהבה עצמית היא עניין של מודעות ותרגול, והרווח בתרגול אהבה עצמית הוא אינסופי. בהצלחה.

בדירוג של בין 2 ל - 10, עד כמה את/ה אוהב/ת את עצמך
אוהב/ת מאד – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא אוהב/ת

האם את/ה נוטה להאשים אחרים במצב שאת/ה נמצא/ת בו?
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם יש לך ציפיות לא ריאליות מעצמך?

כן

לא



האם יש לך ציפיות מאחרים?

כן

לא

האם את/ה נוטה לחוות אכזבות?

כן

לא

האם את/ה מרגישה קורבן של אנשים, מצבים ונסיבות?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

לפעמים

האם יש אנשים חשובים ממך בחיך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה שמ/ה את עצמך במקום האחרון, או קרוב אליו בסולם סדר העדיפויות?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה להשתמש במושג "אין לי ברירה", או "מה אני יעשה"?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשפוט את עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשפוט אחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חיך "עשירים" בדרמה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא



האם את/ה מהווה דוגמא אישית לדברים שאת/ה מאמינה בהם?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם בעיות של אחרים מטרידות ומעסיקות אותך יותר מאשר הבעיות שלך?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם הפחד עוצר אותך מלעשות/להיות מה שבאמת היית רוצה באמת?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

לפעמים

האם החזון/החלומות שלך, נדחקים לרוב הצידה, עד שיהיה יותר זמן/כסף/אנרגיה/אפשרות?

כן

לא

האם את/ה מאמינה שאת/ה יכולה להגשים את מה שהיית רוצה?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה פוחדת משינוי?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם הפחד משתק אותך?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם כשיש לך נתון מסוים, או מצב מסוים, את/ה בוחנת אפשרויות נוספות, או מתייחסת

לדברים כאין ברירה, או כשחור לבן?

בחירה – 9 8 7 6 5 4 3 2 - אין ברירה/שחור לבן



האם את/ה נמנע/ת מלקחת החלטות ומעדיפ/ה "ללכת עם הזרם"?

כן

לא

האם את/ה נמנע/ת מלקחת אחריות מלאה על חיירך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם לקיחת אחריות מלאה על חיירך משמעה עבורך, לקיחת אחריות על התנהגותך בלבד?
(מבחינתי לקיחת אחריות מלאה מתייחסת גם לאחריות על הרגשות, המחשבות, האמונות והמעשים שלך).

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה לוקח/ת אחריות על חייהם של אחרים? (הכוונה לאנשים שלא תלויים בך)

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מסתיר/ה את הרגשות שלך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

במקרה שנפגעת ממישהו, האם יש לך נטייה להתנתק, או שחשוב לך לדבר על הדברים, ולפתור אותם?

להתנתק 2 3 4 5 6 7 8 9 - לדבר על הדברים ולפתור אותם

האם את/ה אדם מריר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על האחרים באופן תדיר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא



האם את/ה נוהג/ת להתלונן?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מוכנ/ה לסלוח לעצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מוכנ/ה לסלוח לאחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשמור טינה? בגדר "שוכח/ת אבל לא סולח/ת"

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה רואה את עצמך כלא ראוי/ה (או לא מספיק טוב/ה), לכל הטוב שבעולם?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מאמינ/ה שאת/ה לא ראוי/ה לכל הטוב שבעולם?

כן

לא

האם תחושת הערך שלך נובעת מתוכך, (או שהיא תלויה בזה שמישהו אחר יעריך אותך, או

יחמיא לך)?

כן מתוכי – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא. נובעת בעיקר ממקור חיצוני

הרגל הופך לטבע. האם את/ה מזדהה עם המשפט הזה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה יותר מוביל/ה בחיים שלך, או מובל/ת?

מוביל/ה

מובל/ת



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף
מאמנת אישית רוחנית
www.yael-philosof.com

אנשים חושבים לעיתים שבגלל שמישהו פגע בהם, הוא גם זה שאחראי על הרגשות שלהם.
האם זה נכון לדעתך?

כן

לא

מי האחראי על הרגשות/מחשבות/אמונות/דפוסים ההתנהגות שלך?

אני

אחרים

תלוי

האם את/ה נוטה להישאר במקומות שלא טוב לך בהם?

כן

לא

האם את/ה עושה דברים שאת/ה לא רוצה, כי לא נעים לך להגיד לא?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה "מרימה ידיים" מהר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם הדפוס של להישאר במקום שלא טוב לך קיים בתחום אחד, או במספר תחומים בחיך?

(עבודה, זוגיות, מערכות יחסים לא טובות, מצב כלכלי לא טוב וכד')

כן

לא

האם את/ה בעודף משקל?

כן

לא



האם את/ה נוטה להשתעמם?

כן

לא

האם את רב הדברים שאת/ה עושה בחייר, את/ה עושה כי "צריך"?

כן

לא

האם יש לך בדרך כלל תגובות קיצוניות לדברים? (אני מתכוונת ל"צרות של עשירים" כלומר, התייחסות לדברים בחוסר פרופורציה, יצירת דרמה, הפיכת זבוב לפיל).

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חשוב לך להיות "מרכז העניינים"?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

השאלון הזה לא בא לסכם נקודות, או לתת לך איזשהו ציון, אלא להעלות למודעות את הדרך בה את/ה תופש/ת את עצמך, במודע או שלא במודע. ככל שענית יותר תשובות כן, המשמעות היא שאת/ה לוקח/ת פחות אחריות על החיים שלך ומנהלת את חייר כמו אוסף של ברירות מחדל*, ולא בחירות מודעות. עכשיו, כשאת/ה רואה את זה "שחור על גבי לבן", יש לך הזדמנות לבחור אחרת... אם קיבלת איזושהי תובנה מהספר והשאלון, או יש לך איזושהי שאלה בנושא, אשמח לדעת על כך. (מזמינה אותך לכתוב לי אימייל).

Coach10@walla.com

הערה חשובה:

בסוף התכנית הוספתי שוב את השאלון, על מנת שתוכלי לבחון את השינויים שעשית. אני ממליצה להדפיס אותו מס' פעמים. כך תהיה לך האפשרות לחזור אליו מידי כמה חודשים ולבחון את התקדמותך, מול השאלון הנוכחי.

* אוסף של ברירות מחדל – הכוונה שדברים חיצוניים קובעים את החלטות והמעשים שלך, מתוך אמונה שאין ברירה אחרת.