



איתי קויפמן
קואצ'ר בתל אביב

תרגיל "גלגל החיים"

שלום,

אני שמח שבחרת לצפות בקורס שהכנתי על תרגיל גלגל החיים, ואני מאחל לך שתפיק ממנה את המרב.

עוד רגע תתחיל לעשות את תרגיל גלגל החיים, ותתחיל להבין איפה אתה עומד בחיים שלך, ומה אתה יכול לעשות בשביל להתחיל לשפר את רמת שביעות הרצון שלך מהם.

לפני שנתחיל חשוב לי לציין שהקורס הזה לא מהווה תחליף לאימון אישי לחיים בפורמט של מפגשים שבועיים "אחד על אחד", אלא רק נותן מידע כללי על אימון אישי לחיים.

אנא ממך קרא בהקפדה את [תנאי השימוש](#) שמופיעים אצלי באתר - לפני שתתחיל לצפות בסדרה, ושם אני מפרט בהרחבה בנושא הזה.

דבר נוסף, עמלתי מאד על הכנת הקורס הזה. הקדשתי שעות ארוכות במחקר, כתיבה, צילום ועריכה, בשיווק ועוד. הקורס הזה מיועד לך ואשמח אם תעשה בו שימוש ותמצא אותו מועיל, אבל אנא ממך, אל תעביר את הקורס הזה לאנשים נוספים.

אתה יותר ממוזמן לספר לכל חבריך על הקורס, להפנות אותם [לעמוד הקורס באתר](#), ולהמליץ להם גם כן לרכוש אותו לעצמם.

אז תודה רבה, ובוא נתחיל.

מה קיבלת במייל הזה?

1. סילבוס הקורס
2. קישור לסרטונים לצפייה
3. חומרי עזר: השקפים שמופיעים בקורס עם הסבר קצר נוסף. (שים לב שחומרי העזר מופיעים אחרי הקישור לסרטונים, לקראת סוף המייל).

לנוחיותך, אתה מוזמן לצפות בכל הסרטונים במבנה של גלריית ווידאו אצלי באתר.
לחץ על הקישור [הזה](#) ותעבור לעמוד הקורס.

סילבוס הקורס

הקורס מחולק לשישה סרטונים, שבהם אני מדגים ומסביר את תרגיל גלגל החיים. התרגיל מתחיל עם מיפוי ובדיקה יש מהו ה"יש" שלך ומה מאפשר אותו, ואז הוא ממשיך אל בדיקה של הרצוי הקרוב ביותר אלייך, ומסיים עם נתינת משימות בפועל שאתה כבר יכול להתחיל לעשות בשביל להתחיל לגשר על הפער בין המצוי לרצוי שלך.

אתה מוזמן לעשות את התרגיל תוך כדי הצפייה בסרטונים ובשימוש בחומרי העזר המצורפים.

אני ממליץ לך לקחת את הזמן בצפייה בסרטונים, תרשה לעצמך לעצור סרטון אם תרגיש צורך, לראות כמה פעמים את אותו סרטון לפני שאתה עובר לסרטון הבא, ובאמירה כללית - תן למידע שמופיע בקורס לחלחל אצלך.

בהצלחה.

| שם הסרטון | אורך | תיאור |
|--------------------------------|-------|--|
| 1 מה הולך להיות בקורס הקצר הזה | 01:52 | אנחנו יוצאים לתהליך של אימון אישי לקראת שינוי מהמקום שבו אתה נמצא עכשיו, ולכן הביורור הזה של ה"יש" שלך הוא חשוב מאד, ואפילו קריטי. |
| 2 איך ממלאים את גלגל החיים | 02:54 | נתינת שמות לפלחים משמעותיים בחיינו, נתינת ציון לרמת שביעות הרצון שלך, והסבר של מה מאפשר את הציון הזה. |
| 3 מהו ה"פלוס אחד" בכל פלח | 04:23 | כמה מילים על מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה, והגדרה של מהו ה"פלוס אחד" בכל פלח. |
| 4 מתחילים לעשות משימות בפועל | 02:04 | תרגום הרעיונות למעשים - גזירת משימות קטנות וריאליות בשביל להתחיל לצמצם את הפער בין המצוי לרצוי. |
| 5 הפלח שישפיע הכי הרבה | 01:51 | מהו הפלח שאם תעשה בו שינוי משמעותי ותרים את רמת שביעות הרצון שלך בו, הוא ישפיע וירים יחד אתו עוד איזה שניים שלושה פלחים? |
| 6 סיכום תרגיל גלגל החיים | 02:29 | סיכום העבודה על תרגיל גלגל החיים ועוד כמה מילים בנושא. |

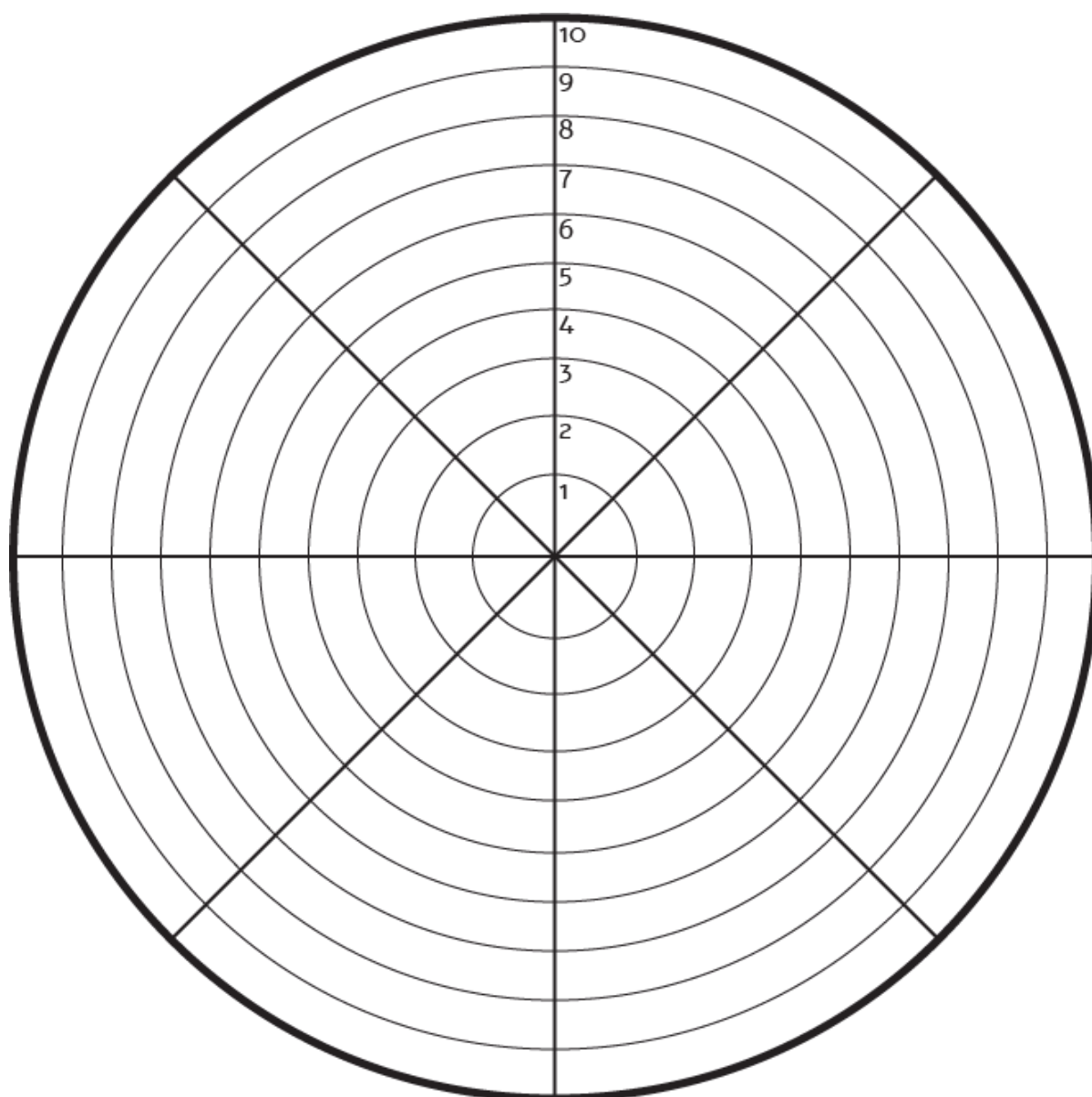
לנוחיותך, אתה מוזמן לצפות בכל הסרטונים במבנה של גלריית ווידאו אצלי באתר. לחץ על הקישור [הזה](#) ותעבור לעמוד הקורס.

חומרי עזר:

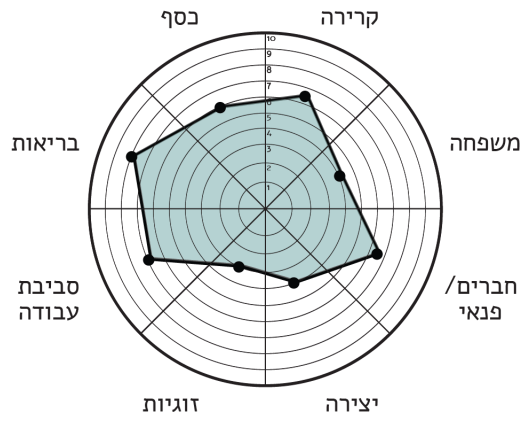
שקף: גלגל חיים ריק -
מתוך סרטון מספר 2 - איך ממלאים את גלגל החיים.

מצורף שרטוט של גלגל חיים ריק. אתה מוזמן לצייר לעצמך גלגל משלך אם תרצה או להשתמש בגלגל שנתתי.

את גלגל החיים חילקתי לשמונה פלחים, אבל אם בהמשך תראה שאתה צריך מספר שונה של פלחים - פשוט תוסיף או תחסיר.



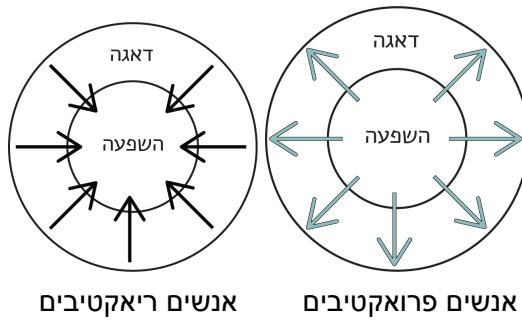
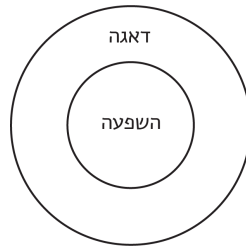
דוגמה לגלגלי חיים מלא:



שקף מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה - מתוך סרטון מספר 3 - מהו ה"פלוס אחד" בכל פלח.

מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה הוא מודל שפיתח סטיבן קובי בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד", והוא מתאר שני סוגים של אנשים: תגובתיים - ריאקטיביים, ויוזמים - פרואקטיביים.

האימון מזמין אותך לפרוץ ולצאת מאזור הנוחות שלך, ולהשפיע ולהשתלט באופן פעיל על אזורים ממעגל הדאגה שלך.



שקף טבלה מסכמת -

מתוך סרטון מספר 3 - מהו ה"פלוס אחד" בכל פלח, וסרטון מספר 4 - מתחילים לעשות משימות בפועל.

בדרך כלל מזמין את המתאמן להכין טבלה שתסכם את העבודה עם תרגיל גלגל החיים.

לא כל מתאמן מתחבר לסוג כזה של איסוף נתונים, וגם אתה, אתה לא חייב להתחבר לזה - זאת רק הצעה.

תמצא את הדרך שלך לכתוב את הדברים כך שתתחבר אליהם בצורה הכי טובה בשבילך.

טבלה ריקה:

| המשימה | מה צריך בשביל +1 | מה מאפשר את הציון | ציון | פלח |
|--------|------------------|-------------------|------|-------------|
| | | | | קרירה |
| | | | | משפחה |
| | | | | יצירה |
| | | | | חברים/ פנאי |
| | | | | סביבת עבודה |
| | | | | זוגיות |
| | | | | בריאות |
| | | | | כסף |

דוגמה לטבלה מלאה:

| המשימה | מה צריך בשביל +1 | מה מאפשר את הציון | ציון | פלח |
|---|---|--|------|-------------|
| לדבר עם הבוסית ולקחת על עצמי את המשימה שהיא הציעה לי. | להתנסות יותר. לא לפחד לפשל, לאתגר את עצמי, יותר עצמאות. | מקום יציב שסומכים עליי. יש אתגרים וסיפוקים. מעניין אותי. | 6.5 | קרירה |
| להתקשר מחר בצהריים לאחי ולשאול אותו מה קורה עם הפרויקט שלו. | לדבר יותר. להגיד להם דברים טובים. לפרגן להם. להקשיב. | לא כל כך פתוחים. לא מדברים. | 4 | משפחה |
| לקנות מחר מחברת חדשה ועט כחול שאוכל לקחת איתי לכל מקום. | לצאת מהבית. להקדיש לזה זמן. להתחיל את היום עם זה. | הרבה רעיונות שאני רוצה להוציא לפועל, לא מגיע לזה. | 3 | יצירה |
| הערב אני נפגש עם חבר - לשתף אותו שאני עובר תהליך של אימון אישי. | חברים - לדבר באופן כנה ופתוח. לשתף, להפסיק להתנצל. | ספרים, הופעות, שיחות, ים. | 6.5 | חברים/ פנאי |
| בשישי הקרוב - לסדר ולנקות את הבית. לפני הצהריים. | לשמור חצי שעה ביום לצ'ק כללי על הבית. בסופ"ש להקדיש יותר. | מרוצה מהבית שלי. הייתי רוצה להשקיע יותר במטלות הבית. | 7 | סביבת עבודה |
| לבקש מידידה שלי את הטלפון של חברה שלה שהיא דיברה איתי עליה. | להמשיך, לא לפחד לקפוץ למים. להסכים להצעות מחברים. | יוצא לדייטים מדי פעם. נהנה מהחיפוש והעצמאות. | 2 | זוגיות |
| לעשות רשימה לפני שיוצא לקניות ולחשוב על דברים חדשים שבא לי | לאכול יותר בריא ומגוון. | הולך פעם בשבוע לחדר כושר או יוגה. | 8 | בריאות |
| מה שכתבתי בפלח הבריאות וללכת לקנות בשוק. | לעשות יותר קניות של אוכל הביתה, לקנות דברים בעלי-אקספרס. | המשכורת מספיקה לי לדברים שאני רוצה ואפילו מצליח לחסוך קצת. | 7 | כסף |

אני מקווה שהצלחת להפיק את המרב מתרגיל גלגל החיים, ושהצלחתי אני לסקרן אותך ולהעשיר אותך.

אני מאחל לך שתמשיך להשפיע על החיים שלך באופן פעיל ומתוך מחויבות גבוהה, ומזמין אותך [להיכנס לאתר שלי](#) לצפות בעוד תכנים בנושא אימון אישי לחיים.

ואם עדיין לא ראית את הסדרה הראשונה שהכנתי בשם "כל מה שצריך לדעת על אימון אישי לחיים, לפני שמתחילים את התהליך" - אז אתה מוזמן [לקבל אותה בחינם](#).

לחץ כאן לקבלת הסדרה בחינם.

מעוניין בפגישת הכרות ולהתחיל תהליך של אימון אישי לחיים איתי?
התקשר עכשיו:
050-5883105

או צור איתי קשר במייל:
info@kauf.co.il

ובינתיים אתה מוזמן לצפות בסרטונים נוספים בערוץ היו-טיוב שלי,
ואל תשכח גם להירשם כמנוי לערוץ:
https://www.youtube.com/channel/UC8GOpRJE7elcPufjpB_FpfQ

לבקר אצלי באתר ובבלוג:
[/http://www.kauf.co.il](http://www.kauf.co.il)

לעשות לייק לעמוד שלי בפייסבוק:
[..https://www.facebook.com/coachingtela](https://www.facebook.com/coachingtela)

ולהצטרף לרשימת התפוצה שלי:
<http://eepurl.com/bUFF6X>

וכך תוכל להמשיך לעקוב אחרי ולהישאר מעודכן כשאני יעלה תכנים נוספים וקורסים חדשים.

וכמו תמיד, ועד הפעם הבאה,
שלום.