

הסיפור שלי במילים חדשות

שיעור 1 · זהות ומטאפורת המובייל המשפחתי



הדף הזה הוא שלכם. כתבו בו, ציירו, מחקו ותתחילו מחדש. אין תשובות נכונות — יש רק מילים שמרגישות שלכם.



כתבו שמות של בני משפחה שמשפיעים על המובייל שלכם

כשאחד זז – כולם מרגישים

חלק א' – מי אני במערכת

1 מעבר לתווית

כשמישהו שואל "מי אתם?" — מה אתם עונים?

כתבו את התשובה האוטומטית. ואז — כתבו תשובה אחרת. כזו שמתארת אתכם, לא את מה שאתם עושים.

2 מעגלי הזהות

במעגל הפנימי — מי אתם באמת. במעגל החיצוני — מה שאחרים רואים.

מה נמצא במעגל הפנימי?

מה שאחרים רואים



מה נמצא במעגל החיצוני?

3 מי עוד נושא איתי

בתוך המשפחה — מי עוד "נושא" חלק מהמסע? ומה קורה כשאתם זזים, מתעייפים, או נעלמים לרגע?

קחו נשימה



4 מה קשה לדבר עליו

בכל משפחה יש נושא שכולם יודעים עליו אבל אף אחד לא אומר בקול. אתם לא צריכים לפתור אותו – רק לראות אותו. מה הנושא הזה אצלכם?

אם משהו שעולה כאן מרגיש כבד מדי – זה בסדר לעצור. אתם לא לבד. קו סיוע רגשי: 1201 (ער"ן) · שיחה אנונימית, 24/7

5 משפט אחד לשחרור

יש משפט שליווה אתכם – בראש או בקול. משפט כמו "אין ברירה", "רק אני יכולה", "אם לא אני אז מי". כתבו אותו – ואז כתבו לידו את המשפט שאתם צומחים ממנו.

משפט שאני צומחת ממנו

משפט שליווה אותי

קחו נשימה

6 הסיפור שלי – במילים חדשות

כתבו לעצמכם 3-5 שורות. לא ביוגרפיה, לא רשימת תפקידים. סיפור קצר שמתאר מי אתם – עם כל מה שלמדתם עד כאן.

כתבו, ציירו, או הקליטו לעצמכם הודעה קולית – הסיפור שלכם, בדרך שלכם.

המשימה שלי השבוע

שתפו משפט אחד מהסיפור החדש שלכם עם אדם אחד שסומכים עליו.

"למדתי שני דברים ממסע הטיפול במשפחה שלי:

לכולם יש שיט – ועדיף להפוך שיט לקומפוסט ולצמוח ממנו."