

הפעלות מארג החיים

1. מוקשים ופרחים

בחרו לכם נושא: יחסים מול דמות משמעותית או נושא חיים כלשהו, נושא חיים לדוגמא: משפחה, חברים, או תפיסת השפע בחיכם. הפכו את כל הקלפים כך שהגב יהיה כלפי מעלה, דמיינו את המשטח הזה כשדה של מוקשים ופרחים. המוקש מייצג נקודת קושי, תקיעות, חוסר זרימה או חשש והפרחים מייצגים חיבור, פתיחות, שמחה וצמיחה. כמוכן (בחרו לכם את הייצוג שהכי מתאים לכם - מהו המוקש ומהו הפרח).

הפכו קלף כלשהו - התבוננו בו והחליטו אם הקלף הזה מוקש או פרח עבורכם. לאחר מכן הפכו קלף נוסף אשר צמוד בצורה כלשהי לקלף הקרוב וראו אם הוא מוקש או פרח.

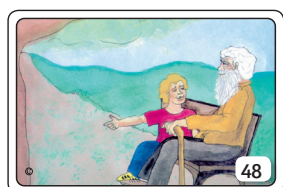
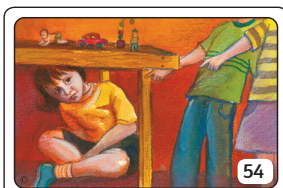
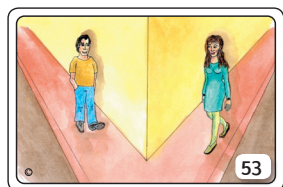
כך הפכו לפחות 10 קלפים בשדה התבוננו וראו את כמות המוקשים - את המשמעות את הייצוג שלהם בחיכם ואת סגנון התקשורת אשר הם מעוררים בכם, לאחר מכן הביטו בצורה דומה על הפרחים.

זמן שינוי

בחרו קלף אשר מייצג מוקש ונסו לראות כיצד דרך שינוי גישה ותקשורת מה שנתפס כמוקש יכול להפוך לפרח. או צרו שינוי כלשהו בקלף אשר ייצג את זה. בחרו קלף פרח וראו למה הוא זקוק ממכם על מנת לשמור אותו ככזה כי פרח שלא מטופל עלול להפוך למוקש.

2. תמונות מתוך חיי

נסה לדמיין תערוכה שיש בה תחנות משמעותיות בחיך: ילדות, נערות, בגרות, תחומי עניין וחיים. בחר לך באופן גלוי תמונות או מילים אשר היית ממקם אותם על גבי הקיר בתערוכה, שתף את המשמעות של כל תמונה עבורך ונסה לדמיין את מי בחיך הייתה רוצה להזמין לתערוכה מעין זו.



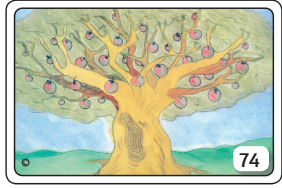
3. על קירבה, מרחק וגשר

בחרו לכם יחסים מול דמות משמעותית: בן/בת זוג, ילד, הורה, חבר, שותף או נושא כלשהו בחייכם, למשל: הצלחה. הפכו את כל הקלפים שיהיו גלויים - בחרו קלף אחד לדוגמה קלף אשר מקרב אתכם להצלחה, ראו איזה כוחות אילו אמונות ומהו סגנון התקשורת אשר אתם מזהים בעצמכם בעקבות ההתבוננות בקלף. ניתן לדמיין איזה שיר מתנגן בקלף.

בחרו קלף נוסף אשר בחווייה שלכם מרחיק אתכם מהצלחה, תמונה או מילה, חזרו גם כן על התהליך בדומה לקלף הראשון וראו כיצד הקלף הזה מייצג סגנון התנהלות אשר מרחיק אתכם מהצלחה. בחרו קלף שלישי אשר ייצג עבורכם כמעין גשר אשר תוכלו באמצעותו לחצות ולרכך את הקלף המרחיק, ראו איזה כוח אתם מזהים בעצמכם דרך הקלף הזה. הפכו את הקלף הזה להזמנה לפעולה.



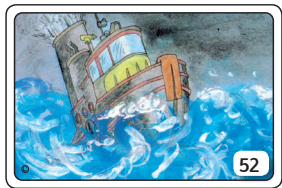
37



74



57



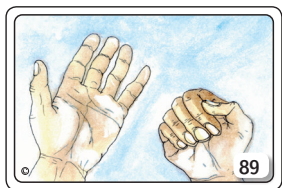
52

צרכים
Needs

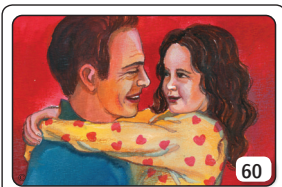
76



100



89



60

4. אז מה שלומי היום?

הפכו את הקלפים באופן גלוי (אפשר את חלקם או כולם) דמיינו שיוצאת יד מאזור כלשהו מהגוף שלכם, לדוגמה: לב, ראש, בטן ואותה יד בוחרת קלף. התבוננו בקלף שבחרתם וראו כיצד הקלף יכול לספר בשפתו המטפורית ולתאר את החווייה הפנימית שלכם. כעת בחרו מתוך הקלפים מילה גלויה אשר ההקשר שלה לקלף יעצים את עולם החווייה החיובית שלכם. ניתן גם להשתמש בטכניקת הבימאי כלומר לעשות שינוי כלשהו בקלף אשר הוא ביטוי של צורך או רצון.

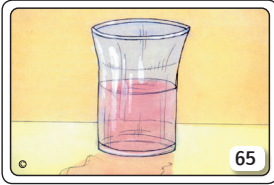
5. מספרים על ש...

בחר כמה דמויות בחיך: משפחה, מעגל קרוב, מעגל רחוק - לא יותר מ-5 דמויות ונסה לשתף בעזרת קלפים פתוחים כיצד כל דמות הייתה מציגה אותך, מה היא מספרת עליך, איך היא מתארת את הדברים הייחודיים שבך. תוכל גם אתה לבחור קלף בסוף ולספר על עצמך. ראה את הדומה ואת השונה בהתייחסויות של הדמויות השונות ומהי התובנה שעולה בך.

6. חיים על פי

הפכו את הקלפים באופן גלוי ובחרו 3 קלפים.
קלף ראשון ייצג את תפיסת החיים של אבא שלי. מה היו עבורו החיים.
תנו לתפיסה הזו כותרת ושם.

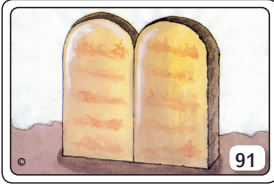
קלף שני - החיים על פי אמא שלי - מה הייתה תפיסתה לחיים וראו את הדומה לשונה בין אמא לאבא, לדוגמה איזה תפיסה מייצגת תפיסה של ראש, של לב, תפיסה ארצית מול תפיסה רוחנית.
קלף שלישי - מה החיים רוצים ללמד אותי כילד של החיים.
הביטו על שלושת הקלפים, על האמונה שבכל קלף, על סגנון התקשורת שבו, נסו לראות היכן בחייכם אתם תלמידים של אבא, היכן של אמא, היכן אתם מאפשרים לחיים להוביל.
הביטו גם במשקפיים המביטות על סולם של לחץ ורגיעה. שאתם לחוצים - תלמידים של מי אתם, שאתם רגועים - תלמידים של מי אתם. ניתן גם לראות שתחומי חיים שונים חלקנו פועלים באופן שונה.



65



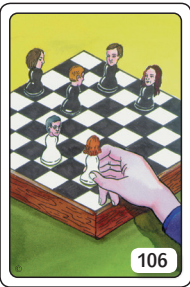
64



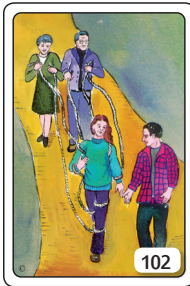
91

7. סיפור נודד - מתאים לקבוצה או זוג

סגרו את כל הקלפים וחשבו על נושא כלשהו או דמות כלשהי,
הפכו קלף וספרו סיפור כלשהו דרך הקלף על הנושא.
לאחר שסיימתם אדם אחר הופך קלף אחר וממשיך את הסיפור מאותה נקודה. כך הפכו את הקלפים ותנו לסיפור להתפתח.
לבסוף תוכלו להמציא סוף לסיפור. לדוגמה: סוף קומי, טרגי או סוף שאין בו סוף. (בהפעלה זו ניתן לספר על דמויות, או בעצמנו להפוך לדמויות ולשתף בגוף ראשון).



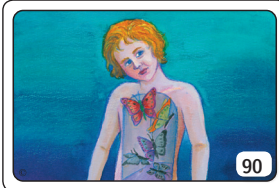
106



102



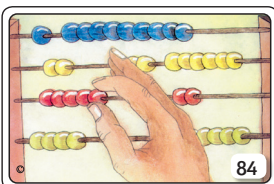
101



90



81



84

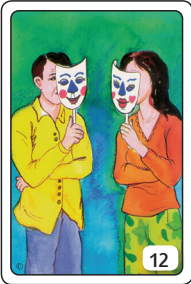
8. הפתוח והסגור שבחיי

הביטו על הקלפים באופן גלוי, בחרו לכם קלף שמייצג פתיחות, זרימה, חשיבה אופטימית, תחושה שהעולם בעדכם. כעת בחרו קלף אשר מייצג סגירות, קושי, או תחושת תקיעות. ראו איזו אמונה מתקיימת בכל קלף, באילו תחומי חיים לקלפים האלה יש ביטוי.
כעת הביטו על הקלף הסגור והשתמשו בטכניקת "הבימאי" צרו שינוי כלשהו בקלף לדוגמה: להוציא מהקלף דברים, להזמין לקלף דמויות, לשנות את הקומפוזיציה בקלף, צבעים, צורות.
צרו שינוי שמה שנתפס כסגור ייתפס כפתוח וראו איזה ביטוי מוחשי בחייכם יש לשינוי מטפורי זה.

9. אז היום ומשאלה

קלפים גלויים - בחרו לכם קלף שקשור לנקודת זמן כלשהי בעברכם, בחרו קלף שני אשר מייצג את נקודת הזמן העכשווית הביטו בקלף של אז היזכרו בחוויית החיים שלכם, היכן הייתם מי היה איתכם כיצד נחוו החיים, למה הנכם מתגעגעים ולמה לא. הביטו בקלף של היום, ראו את חוויית החיים שלכם היום הביטו במשקפיים של סיפוק וחוסר סיפוק וראו את השונה שבין הקלף של אז לבין הקלף של היום.

בחרו קלף שלישי אשר ייצג עבורכם משאלה להמשך הדרך. הביטו בקלף המשאלה למה הוא מזמין אתכם ונסו להפוך אותו למטרה פרקטית בחיכם. צרו לכם צעד אחד בחיים אשר יבטא התקדמות לעבר הגשמת המשאלה.



10. אירוע, תגובה, דרך חדשה

חשבו על אירוע כלשהו בחיכם אשר מעורר בכם קושי, חוסר זרימה, חוסר נעימות בחרו קלף גלוי אשר מייצג את האירוע, היזכרו בתגובה שלכם ביחס לאירוע וראו את התגובה. מה היה סגנון התקשורת, מה הייתה החוויה הפיזית, עד כמה התגובה הייתה יעילה. הביטו על המרחק שבין האירוע לתגובה בסולם של בין 1 ל-10.

1 - תגובה אוטומטית, 10 - תגובה רחוקה. ראו מה מאפיין אתכם כמגיבים והאם הלמידה צריכה להיות לקצר זמן תגובה או להשהות. כעת בחרו בין 1 ל-3 קלפים תמונה או מילה אשר ייצגו עבורכם דרך תגובה חדשה לסוג זה של אירוע.



בחרו כל דרך יצירתית אשר תעשיר את עבודתכם וחוייתכם בעבודה בקלפים

באפיק איציק לחלוב