# חוברת עבודה

## לצעד הרביעי

## (בשיטה מהירה ויעילה)

מהדורה שישית, אב תשע"ו, אוגוסט 2016

**אינטרגרופ בית שמש**

# תוכן החוברת


דבר העורך..... 3

מהי מטרתו של הצעד הרביעי? ..... 4

מהי התועלת שנקבל מצעד ארבע?..... 5

כיצד מבצעים צעד ארבע? ..... 6

צעד ארבע לדוגמא ..... 8

הצעד הרביעי שלי..... 10

רשימת רגשות..... 38

רשימת פגמי אופי ומעלות ..... 39

רשימת פחדים ..... 42

סיכום הצעד הרביעי שלי ..... 46

תפילות לצעד ארבע..... 47

# דבר העורך

מה שדרבן אותי להוציא לאור חוברת זו, היא כתוצאה מכך שאני אישית נרתעתי מלעשות צעד זה במשך שנה וחצי!

זה היה נראה לי צעד מסובך ומסורבל שלא שייך לעבוד אותו ללא תואר שני בפילוסופיה.

מיותר לציין שבאותה שנה וחצי שהייתי תקוע בצעד זה חוויתי נפילות כואבות, שגרמו לי להבין עד כמה צעד זה הוא קריטי להחלמה שלי. ואם ברצוני להישאר מפוכח, אהיה חייב לעשות צעד זה בהקדם האפשרי.

בסוף אותה תקופה כואבת ורווית נפילות, יצא לי לפגוש חבר וותיק מהתוכנית שהעביר אותי את צעד 4, ונוכחתי לדעת שזהו צעד פשוט וקל לעשייה.

מצאתי גם שחברים נוטים לחשוב שאם הם יעשו את הצעד הזה בצורה פשוטה ולא מורכבת, הם לא יגיעו לחשבון נפש נוקב ומעמיק לגבי עצמם. אני באופן אישי ראיתי על עצמי ועל אחרים שביצעו את צעד 4 בפורמט הזה, שהגיעו לחשבון נפש מאוד מאוד מדויק של עצמם, ישר ולעניין, ובלי למשוך זמן מיותר.

והכי חשוב לי להדגיש, שחוברת זו אינה מתיימרת, כמובן, לומר ש'זוהי הדרך היחידה לעבוד את הצעד הרביעי', ישנן דרכים רבות לעשיית הצעד.

**הדרך היחידה שבוודאי לא עובדת, היא לעשות אותו לבד, או לא לעשות אותו בכלל.**

העורך

# מהי מטרתו של הצעד הרביעי?

מטרתו של הצעד הרביעי הוא:

- אנו מעמידים את עצמינו מול המראה ללא פחד ועורכים חשבון נפש כנה עם עצמינו, כדי לגלות מי אנחנו באמת ומה הן הסחורות הפגומות (הגישות השגויות) שיש ברשותנו שמהן אנו מעוניינים להיפטר.

- אנו רואים היכן היה החלק שלנו בסיפור, ואיזה תפקיד אנחנו שיחקנו שם (צריך שניים לטנגו...). זה לא דבר קל, זו אכן פעולה שדורשת הרבה אומץ ונכונות, להניח בצד את החלק של האחרים שקשורים לסיטואציה, אבל זו חוויה משתלמת בהחלט.

- אנו מאתרים את כל פגמי-האופי שתוקעים אותנו בחיים וגורמים לנו להישאב לכל מיני סיטואציות. בעיקר אותם פגמי אופי המוזכרים בספר הגדול: אנוכיות וריכוז עצמי, חוסר כנות, חיפוש תועלת עצמית ומאות צורות של פחד כמו אין ספור פגמי-אופי אחרים שמנהלים את חיינו.

- חשוב לדעת שהצעד הרביעי אינו כתב אישום ולא נועד למצוא מי צודק ומי לא צודק, אלא אך ורק כיצד אנו משתחררים מכל אותן גישות שגויות שיש לנו.

**אם אני לא מוכן לוותר על הרצון להיות 'צודק', אני בבעיה,**
**מכיוון שזה ימנע ממני להתבונן לתוך עצמי ולהשתנות...**

# מהי התועלת שנקבל מצעד ארבע?

- **צעד ארבע** יעזור לנו להפטר ממטען של טינות וכעסים שאנו סוחבים על כתפינו במשך שנים, כובלים אותנו ולא נותנים לנו להתקדם הלאה בחיים.

- **צעד ארבע** עוזר לנו לגלות מה הן תכונות-האופי שיש לנו שגורמות לנו להיתקל באנשים וסיטואציות שוב ושוב, ומאפשר לנו להימנע מהם להבא.

- **צעד ארבע** עוזר לנו לשפר את היחסים שלנו עם עצמנו, עם אנשים ועם העולם.

- **צעד ארבע** נותן לנו יכולת לעמוד מול עצמנו ולקבל את עצמנו כפי שאנחנו - מבלי שיהיה לנו צורך לברוח מעצמנו ומאחרים, ולחוות חופש ושלווה אמיתיים.

- **צעד ארבע** ממקד אותנו לראות ולבחון אך ורק את עצמנו.

**והחשוב ביותר - צעד ארבע נותן לנו את היכולת לומר את המילה 'טעיתי'!**

# כיצד מבצעים צעד ארבע?

**צעד ארבע מתחלק לארבעה שלבים:**

**- שלב ראשון**

אנו מעלים על הנייר את שם האיש, המוסד או העיקרון שיש לנו 'טינות' כלפיו, מכיוון שטינה היא הדבר הראשון שאנו מעוניינים להפטר ממנו, כי הן כמו רעל עבורנו. אנו רושמים את השם בראש הטבלה ואת סיבת הטינה (**בתמצות!**) בעמודה הראשונה תחת הכותרת מקרה.

**- שלב שני**

אנו רושמים בעמודה השנייה, תחת הכותרת רגשות, את הרגשות שהרגשנו ביחס לאותו מקרה, היכן זה פגע בערך העצמי, בביטחון העצמי, בשאיפות שלנו וביחסים האישיים והמיניים? (בסוף החוברת ישנה רשימה של רגשות שיכולה לסייע בכתיבת שלב זה).

בסוף השלב השני אנו עוצרים, מתפללים ומבקשים: **"אלי, עזור לי להראות לו את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהייתי מראה בשמחה לחבר חולה"** או: **"אלי, אדם זה חולה. כיצד אני יכול לעזור לו?"**, או: **"אלי, הצל אותי מהכעס. רצונך ייעשה"**.

**- שלב שלישי**

הוא השלב העיקרי והפחות קל בצעד 4. אנחנו מניחים בצד את החלק של האדם האחר, כלומר את כל מה שהוא אמר, עשה או חשב, גם אם מדובר במקרה שאנו צודקים ב-100% והשני סתם פגע

בנו. אנחנו מחפשים איפה "החלק שלנו", איפה בכל זאת אנו שגינו בסיפור? אנו מתחילים לרשום בעמודה השלישית תחת הכותרת פגמי-אופי ופחדים את פגמי-האופי שלנו וכן את הפחדים שמניעים אותנו. (בסוף החוברת ישנה רשימה של פגמי-אופי ופחדים שיכולה לסייע בכתיבת שלב זה).

**- שלב רביעי**

אחרי שכתבנו והודינו באומץ ובכנות על החסרונות הפחות נעימים שמצאנו, אנו כותבים בעמודה הרביעית, תחת הכותרת מעלות, את כל ההפכים (המעלות) שהיינו רוצים שאלוקים יעניק לנו במקום אותם פגמי-אופי. מול כל פגם נרשום את היפוכו. כך, שכשנגיע לצעד השישי, בו אנו צריכים לוותר על פגמי-האופי, יהיה לנו הרבה יותר קל לוותר ולהרפות מאותם פגמי-אופי ששירתו אותנו כל כך הרבה שנים ולבקש לחילופין את המעלות.

את אותו הדבר נעשה בקשר לפחדים: נגלה שכל הפחדים שלנו נוצרים כתוצאה מזה שאנו סומכים על עצמינו ועל היכולות המוגבלות שלנו במקום לסמוך על אלוקים הבלתי מוגבל שמנהל את העולם.

נרשום מול כל פחד את ההיפך שלו, כשאנו מבקשים מאלוקים **"אלי הסר ממני את פחדיי, וכוון אותי למה שאתה רוצה שאהיה"**... התוכנית מבטיחה שמיד נתחיל להתגבר על הפחד. (בסוף החוברת, מול רשימת פגמי-האופי והפחדים ישנה רשימה של ההפכים שלהם, שיכולה לעזור).

חשוב להדגיש שרשימת הרגשות, פגמי האופי והפחדים היא אך ורק דוגמה שנועדה להקל על החבר למצוא שמות והגדרות לרגשות, לפגמי-האופי ולפחדים ששכיחים אצל מכורים. כמובן שזה אינו מחייב שלכל חבר יהיה את כל מה שמופיע ברשימה, אם בכלל. יתכן גם שהחבר ימצא עוד רגשות או פגמי-אופי שאינם מופיעים ברשימה.

# צעד 4 לדוגי - שם: אלמוג

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| שידר מתח ופחד סביבו, היה חסר סבלנות לחלוטין כלפי, צעק עלי והיכה אותי אין ספור פעמים גם כשלא עשיתי משהו רע. התעלם ממני הרבה פעמים לטובת אחרים, השקיע זמן ואנרגיה באחרים בזמן שהוא היה אמור להיות איתי. צחק עלי והשפיל אותי אין ספור פעמים. הבטיח לי דברים ולא קיים. שפט אותי והתנשא עלי. לא האמין בי והעדיף את האחים שלי עלי, סינן אותי בטלפון, לא היה שם כשהייתי צריך אותו. התערב לי בחיים בדברים ונושאים שלא קשורים אליו. תמיד צודק, לא מסוגל להודות שהוא טעה. חי בהכחשה מוחלטת. | **ערך עצמי** - הרגשתי המון זעם, כאב. כעס, מושפל, לא מוערך, לא אהוב, לא רצוי, מירמור, בדידות.<br>**בטחון עצמי** - אשמה שאני לא טוב מספיק, לא שווה. אכזבה מאבא שלי ומעצמי, חוסר בתקוה.<br>**שאיפות** - השאיפה שיהיה בינינו קשר טוב נפגע. השאיפה שאני ירגיש מוגן השאיפה שלי שאבא שלי יעריך אותי ויאמין בי.<br>**יחסים אישיים** - רצון לנתק איתו כל קשר. איבוד אימון באנשים רצון להיות בודד ומרוחק מאחרים.<br>**יחסי מין** - הרגשתי שאני לא גברי מספיק שידר לי כל הזמן שאני פגום מינית. | **הפסקה לתפילה** | 1. ציפיות מאחרים<br>2. לוקח אישי<br>3. רחמים עצמיים<br>4. קרבנות, התמסכנות<br>5. תלות וחיפוש ערך בהורים<br>6. חוסר קבלת הזולת<br>7. מחפש אישורים<br>8. חוסר יכולת להרפות ולסלוח<br>9. נוטר טינה<br>10. מתמקד בשלילי<br><br>**פחדים:**<br>1. פחד שהערך שלי תלוי בו<br>2. פחד מדחייה<br>3. פחד לתת אמון באנשים<br>4. פחד מכישלון<br>5. פחד שיצחקו עלי<br>6. פחד מנטישה<br>7. פחד מהשפלה | 1. לקבל אותו כמו שהוא<br>2. לקחת דברים בפרופורציה<br>3. לחיות באסירות תודה<br>4. לשמוח במי שאני, ובמה שיש לי<br>5. תלות אך ורק באלוקים<br>6. קבלת הזולת<br>7. בטחון והערכה עצמית<br>8. יכולת להרפות ולסלוח<br>9. סלחנות, טהרת הלב<br>10. להתמקד בדברים הטובים<br><br>**רצון אלוהים עבורי:**<br>1. להאמין שהערך שלי תלוי רק באלוקים<br>2. ללמוד להתמודד מול החיים<br>3. לתת אמון באנשים<br>4. ענווה, אני שווה גם אם נכשלתי<br>5. להתמקד במה אלוקים חושב עלי<br>6. לפתח עצמאות בריאה<br>7. לפתח חסינות ריגשית |

# צעד 4 לדוג' - שם: אמא

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| צעקה עלי כל הזמן מאז שאני זוכר אותה, חשדה והאשימה אותי אין ספור פעמים על דברים שלא עשיתי, שפטה אותי ונתנה לי בקורת כל הזמן, לא הייתה שם בשבילי, תמיד היא הייתה לא צפויה, יצרה מתח בבית ניסתה לשלוט עלי ועל דרך החיים שלי, הציגה את עצמה בתור מישהי שהיא לא, גרמה לאבא שלי ולאחים ואחיות שלי המון עוגמת נפש, לא מסוגלת להודות בטעויות שלה. ראש סגור שלא מוכן לשמוע שום דבר, מניפולטיבית וערמומית. האשימה אותי וחשדה בי שאני מיני מידי. | הרגשתי המון בושה כאב ותסכול, לא מוערך ולא ראוי להערכה, מושפל ומנוצל, לא אהוב. אשמה שאני לא מספיק טוב ומוצלח. אשמה שאני נודניק. אשמה שאני נותן לאנשים לדרוך עלי. רצון להתרחק ממנה. כאב שזה הקשר שיש בינינו. הרגשתי שמין זה דבר שלילי ושאני אדם שלילי אם אני אוהב מין. | **הפסקה לתפילה** | 1. רחמים עצמיים<br>2. נוטר טינה<br>3. שיפוטי וביקורתי<br>4. חוסר קבלת הזולת<br>5. חוסר יכולת לסלוח<br>6. נהנה להיות קרבן<br>7. מחפש אישורים<br>8. חושב שאנשים נגדי<br>9. מקטלג אנשים<br>10. חשדנות באנשים<br>11. נקמן<br>12. נצחן<br>13. אגו מנופח<br>14. נחיתות<br>15. מנסה לשנות אחרים<br><br>**פחדים:**<br>1. פחד מתגובות של אחרים<br>2. פחד מה אחרים חושבים או אומרים עלי<br>3. פחד שהערך שלי תלוי באחרים<br>4. פחד שישלטו עלי | 1. אסיר תודה<br>2. סלחן<br>3. רואה ומחפש את הטוב<br>4. קבלת הזולת<br>5. יכולת לסלוח<br>6. נהנה לחיות בחופש<br>7. ערך עצמי<br>8. חושב חיובי על אנשים<br>9. ראיה פתוחה על אנשים<br>10. לתת אמון באנשים<br>11. סלחן מוחל ומרפה<br>12. שפלות וענווה אחדות<br>13. ענווה ושפלות<br>14. ערך עצמי בטחון עצמי<br>15. מתמקד אך ורק בעצמי<br><br>**רצון אלוהים עבורי:**<br>1. חסינות רגשית מול התגובות של האחר<br>2. להאמין שהערך שלי תלוי רק באלוקים<br>3. לזכור ולהאמין שהערך שלי תלוי באלוקים<br>4. יכולת לשים גבולות |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

שם: _____

| שלב ראשון - מקרה | שלב שני - רגשות<br>ערך עצמי, בטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין | | שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים | שלב רביעי - מעלות |
|---|---|---|---|---|
| | | הפסקה לתפילה | | |
| | | | פחדים: | רצון אלוהים עבורי: |

# רשימת רגשות

| ערך עצמי = בושה | ביטחון עצמי = אשמה | שאיפות שנפגעו | יחסים אישים = חברה |
|---|---|---|---|
| ✓ פגוע | ✓ חסר סיכוי | ✓ השאיפה שיקשיבו לי | ✓ בדידות |
| ✓ נעלב | ✓ לא מסתדר טוב עם אנשים | ✓ השאיפה שיתייחסו אלי | ✓ רצון להתרחק מאנשים |
| ✓ לא מוערך | ✓ לא יודע מה לומר, איך, מתי ולמי | ✓ השאיפה שיעריכו אותי | ✓ רצון לברוח |
| ✓ לא אהוב | ✓ לא טוב מספיק | ✓ השאיפה שיאהבו אותי | ✓ רצון להתכנס בעצמי |
| ✓ לא רצוי | ✓ כישלון | ✓ השאיפה שיכבדו אותי | ✓ רצון שלא יראו אותי |
| ✓ שנוא | ✓ אשמה | ✓ השאיפה שיהיה בינינו יחסים טובים | ✓ האימון שלי באנשים |
| ✓ לא מקובל | ✓ לא שווה | ✓ השאיפה שזה יעבוד | ✓ רצון לנקום ולהחזיר |
| ✓ מזולזל | ✓ אין לי מה למכור | ✓ השאיפה לתפקד כמו אדם נורמלי | ✓ רצון לחנך אנשים |
| ✓ מושפל | ✓ אני משעמם | ✓ השאיפה שיקבלו אותי כמו שאני | ✓ חשש להפתח לאנשים |
| ✓ מתוסכל | ✓ אני נותן לאחרים לדרוך עלי | ✓ השאיפה שיראו בי את הדברים הטובים שבי | ✓ חשש לפתח קשרים חדשים |
| ✓ לא מובן | ✓ אני נותן לאחרים לנצל אותי | ✓ השאיפה שתהיה אווירה נעימה | ✓ חשש להתקרב לאחרים |
| ✓ כאוב | ✓ אני חנון | ✓ השאיפה לחיבור | ✓ חשש מלקחת יוזמות |
| ✓ זועם | ✓ פספוס | ✓ השאיפה לשיגשוג | |
| ✓ כועס | ✓ טיפש | | |
| ✓ מבולבל | ✓ תמים מידי | | |
| ✓ מנוצל / פראייר | ✓ לא מוכשר | | |
| ✓ מלוגלג | ✓ לא פיקח | | |
| ✓ רמוס | ✓ נודניק | | |
| ✓ עצוב | ✓ חסר תועלת | | |
| ✓ מדוכא | ✓ מפריע | | |
| ✓ ממורמר | ✓ שלימזל | | |
| ✓ דחוי | | | |
| ✓ מיואש | | | |

# פגמי אופי ומעלות

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| אדישות | אכפתיות |
| או הכול או כלום | לשמוח עם מה שיש |
| אובססיביות | כניעה / להרפות |
| אומללות | עליזות |
| אי-יושר | כנות |
| אנוכיות | התחשבות והתעניינות באחרים |
| רחפנות | לחיות במציאות / להיות נוכח |
| בוגד | שומר אמונים |
| בורח מהמציאות | מתמודד עם המציאות |
| בטלנות / עצלות | יעילות |
| ביקורתיות | מחפש את החיובי |
| בריחה מאחריות | לקיחת אחריות |
| בריחה לפנטזיות | לחיות בכאן ועכשיו |
| גאווה / אגו | ענווה, חיפוש רצון האלוקים |
| גאווה / שקרים | צניעות, ענווה וכנות |
| גניבה | לכבד את רכושו של הזולת |
| גרגרנות | הסתפקות / אכילה מתונה |
| דחיינות | זריזות |
| דחיית דברים | דייקנות / לקיחת אחריות |
| דחף להיות שונה מאחרים | להיות חלק ממשהו גדול |
| דעות קדומות | פתיחות |

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| האשמה עצמית | לסלוח לעצמי |
| האשמת אחרים | להתמקד בעצמי |
| הדרה עצמית | יכולת להתחבר בגובה עיניים |
| 'הכול שחור' | לראות חיובי |
| הכחשה | כנות עם עצמי |
| הלקאה עצמית | קבלה עצמית |
| הצדקה עצמית | מודה בטעויות / ענוה |
| הרגשת ריקנות | להתמלא בדברים חיובים |
| השוואות | להתמקד בעצמי |
| התבודדות / בדלנות | לצאת מעצמי/להיות מעורה |
| התחשבנות / נקמנות | סלחנות / יכולת להרפות |
| התנשאות | ענווה / גובה עיניים |
| התרסה | לבטוח, נאמנות |
| זלזול | לכבד ולקבל |
| זללנות | עדינות / הסתפקות |
| חוסר אחריות | לקיחת אחריות |
| חוסר אמונה בעצמי | אמונה בעצמי |
| חוסר התחשבות | התחשבות |
| חוסר יושר | יושר |
| חוסר יכולת לומר טעיתי | להודות בטעיות שלי |
| חוסר כנות | כנות |

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| חוסר סבלנות | סבלנות |
| חוסר עקביות | עקביות |
| חוסר פרגון | לפרגן לזולת |
| חוסר פרופורציות | לחיות במציאות |
| חוסר קבלה עצמית | קבלה עצמית |
| חוסר שקט | שלוה רוגע |
| חושב שאני משהו שאני לא | להכיר א"ע ואת המקום שלי |
| חי בדמיון | לחיות במציאות |
| חיפוש תועלת עצמית | חושב איך להיטיב לאחרים |
| חמדנות | מפרגן ושמח בשביל הזולת |
| חמדנות | נתינה / התחלקות |
| חפיפניקיות | לקחת דברים ברצינות |
| חפרנות | ראש קטן |
| חרדות | רוגע / שלווה |
| חשדנות | נתינת אימון |
| חשיבה גסה / פרוצה | חשיבה רוחנית |
| חשיבה שלילית | חשיבה חיובית |
| חשיבות עצמית | ענווה ושפלות |
| טינה | סליחה / מחילה |
| יהירות | ענווה והכנעה |
| כבידות | קלילות |
| כעס, רוגז | אורך רוח / רוגע |
| כפייתיות | כניעה |

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| לא אמין | אמין (אדם שאפשר לסמוך עליו) |
| לא גמיש | גמישות |
| לא עומד במילה שלי | לעמוד במילה שלי |
| לגלוג | לכבד |
| להציב מטרות דמיוניות | לחיות במציאות |
| לחוץ | רגוע / קבלה / בוטח באלוקים |
| לעג עוקצני | רגישות לזולת |
| מוסר את עוצמתי לאחרים | לשמור את העוצמה שלי אצלי |
| מאשים את אלוקים | לבטוח באלוקים ולהאמין בו |
| מדוכא | שמח |
| מזג רע (רוגז) | מזג נעים |
| מניפולטיביות (קומבינטור) | תום לב וכנות |
| מציקנות | נעימות |
| מרוכז בעצמי | חושב על אחרים |
| מרושל | מסודר |
| מרכז העולם - "אני" | לשים את אלוקים במרכז |
| נבדל / מתבודד | חברותי ומעורה |
| נוטר טינה | סלחנות |
| נחיתות | ערך עצמי |
| ניצול אחרים | כנות / יושר / נתינה |
| נסחף אחרי אחרים | עמוד שדרה ודעה עצמית |
| ספקנות | נתינת אמון |
| עוקצנות | נעימות / רגישות לזולת |

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| עצלנות | זריזות / לעמוד במשימות |
| עקשן | לזרום |
| פגיעה באחר | לכבוד את הזולת |
| פזיזות / אימפולסיביות | ישוב הדעת |
| פזרנות יתר | חסכנות / זהיר בכסף |
| פחד | אמונה / ביטחון / אומץ |
| פיתוח דרמות | לחיות במציאות |
| פעילות פוגענית (בי ובאחרים) | פעילות מתחשבת |
| פרפקציוניזם | לשמוח במה שיש |
| פתיל קצר | סבלנות ואורך רוח |
| צדקנות | חיפוש אחר האמת |
| צורך באישורים | ערך עצמי |
| צורך להיות במרכז | לשים את אלוקים במרכז |
| צידוק עצמי | יכולת להודות בטעות |
| ציניות | תמימות וכנות / ראיה חיובית |
| ציפיות | קבלה |
| קודר / עצוב / מדוכא | עליז ושמח |
| קורבנות | לחיות באסירות תודה |
| קטנוניות | בוגרות |
| קמצנות | נדיבות |
| קמצנות (בתוך הבית) | פרגון ונתינה (עם בני הבית) |
| קנאה | פרגון / נדיבות לב / אמונה |
| קנאי | להרפות / לסמוך על הזולת |

| פגמים: | ומעלות: |
|---|---|
| רגזן | מצב רוח טוב / רוגע ושלוה |
| רגישות יתר | שלווה / חסינות רגשית |
| רחמים עצמיים | אסירות תודה / קבלה |
| ריצוי אחרים | לדאוג לעצמי / דעה עצמית |
| רכילות | לשבח / פה-סגור |
| רמאות / שקר | אמירת אמת |
| רשלנות | זהירות |
| שחור / לבן | פרופורציה / איזון |
| שחצנות | שפלות |
| שיפוטיות | קבלה/לחשוב חיובי על הזולת |
| שליטה באחרים | גובה עיניים / התחשבות |
| שנאה | לקבל את האחר כפי שהוא |
| שנאה | אהבה / סלחנות |
| שקרן | כנה |
| תאווה מינית | אנושיות וטוהר |
| תאווה | שרות, לעשות לאחרים |
| תאוותנות | הסתפקות במועט |
| תולה את הערך שלי באחרים | לתלות את הערך רק באלוקים |
| תחרותיות | עוזר לאחרים, עובד בשיתוף |
| תלות יתר | הערכה עצמית |

# רשימת פחדים

| פחדים | מה אלוהים היה רוצה שאני אהיה במקום לפחד |
|---|---|
| פחד גבהים | לנקוט את אמצעי הזהירות הדרושים |
| פחד לחיות עפ"י תנאי חיים | להאמין שאני מסוגל לחיות בתנאי החיים |
| פחד מאיחור | לקיחת אחריות על החלק שלי כדי להגיע בזמן |
| פחד מאנשים | לראות אנשים בגודל הטבעי שלהם |
| פחד מאנשים ציניים | חסינות רגשית. לא לקחת אישית |
| פחד מבדידות | להאמין שאלוהים תמיד לצידי |
| פחד מביקורת | קבלת ביקורת בצורה בונה |
| פחד מבעלי חיים | לראות את בעלי החיים כפי שהם באמת |
| פחד שיגנבו ממני | לנקוט באמצעי זהירות ולסמוך עליו |
| פחד מדחייה | להאמין בי ובפעולות שלי. להאמין שהערך שלי תלוי רק בו |
| פחד מה אשתי חושבת עלי | להתמקד במה שאלוקים חושב עלי ולהאמין ולהבין שהערך שלי תלוי רק בו |
| פחד מה חושבים עלי | להתמקד במה שאלוקים חושב עלי ולהאמין ולהבין שהערך שלי תלוי רק בו |
| פחד מהאמת | להיות מסוגל ולרצות לשמוע את האמת |
| פחד מההורים | לכבד אותם אבל לא לפחד מהם, ולזכור שהערך שלי לא תלוי בהורים שלי |
| פחד מהחיים | להסתכל על החיים בצורה חיובית ולראות את הטוב בהם, לבטוח באלוקים שהוא יהיה לצידי |
| פחד מהעתיד | להתמקד בהיום ועכשיו, לעשות את מה שאני צריך לעשות היום |
| פחד מהצלחה | יכולת להכיל הצלחה ולהאמין שמגיע לי להצליח ושאני אכן יכול להצליח |
| פחד מהשונה | יכולת לקבל את השונה, לראות את הדברים הטובים שיש בשונה |

| פחדים | מה אלוהים היה רוצה שאני אהיה במקום לפחד |
|---|---|
| פחד מהשמנה | שאני יאכל בצורה נכונה ושפויה ולהימנע מאכילת יתר, להתעמל ולהרפות מהתוצאות |
| פחד מזקנה | להתמקד בהיום ובמה שאני יכול לעשות היום, ולסמוך על אלוקים ולחשוב חיובי על העתיד |
| פחד מחוסר ביטחון כלכלי | לעשות את המוטל עלי כדי שיהיה לי את מה שצריך, אלוקים יעשה את השאר |
| פחד מחושך | לראות חושך ולחוות חושך בפרופורציה הטבעית שלו |
| פחד מחרקים | לראות אותם בפרופורציה ובגודל הטבעי שלהם |
| פחד מחשמל | לנקוט זהירות נדרשת, לעשות את מה שצריך אם צריך |
| פחד מכאב | יכולת להכיל את הכאב |
| פחד שיגלו מה לא עשיתי | לקבל את עצמי ולהתמקד במה שאני כן יכול לעשות |
| פחד שיגלו מי אני באמת | לקבל את עצמי בדיוק כמו שאני |
| פחד שינצלו אותי | לחשוב חיובי ולהעמיד גבולות כדי שלא ינצלו אותי |
| פחד שינקמו בי | לעשות את מה שאני צריך ולכבד את הזולת, להאמין שאלוקים מגן עלי |
| פחד שלא אעמוד בזמנים | לבנות לעצמי סדר יום שאוכל לעמוד בו, ולהאמין שאלוקים יעזור לי |
| פחד שמרמאים אותי | להיות ערני ולבדוק דברים בצורה שפויה ורגועה ולא אובסיבית |
| פחד מכישלון | יכולת להשלים עם טעויות שאעשה, לקבל את עצמי כבנאדם ייצור אנוש |
| פחד מלהשתנות | אומץ ונכונות להשתנות ולנסות דברים חדשים |
| פחד ממבחנים | לקחת את זה בפרופורציה, להבין שהערך שלי אינו נמדד בציון שאקבל |
| פחד ממורים | לראות מורים בגודל הטבעי שלהם, להבין שהם רק בני אדם כמוני |
| פחד ממות | לחיות את יום ולהיות נוכח בכאן ועכשיו, להאמין שמה שצריך לקרות קורה |
| פחד ממות של משפחה או קרוב | לקבל את המציאות של החיים כמו שהוא ולראות מה אני כן יכול לעשות |
| פחד ממחלות | לחשוב חיובי, לעשות את ההשתדלות שאני צריך לעשות בכדי להישאר בריא |

| פחדים | מה אלוהים היה רוצה שאני אהיה במקום לפחד |
|---|---|
| פחד ממים | לראות את הפרופורציה האמיתית שלה, לראות את הדברים החיובים שיש לה |
| פחד ממלחמה | לעשות מה שיש ביכולתי בצורה שפויה, לתת לאלוקים לעשות את השאר |
| פחד ממקומות סגורים | בטחון באלוקים בכל מקום, לקבל בשלווה מקומות ומצבים שלא מיטיבים לי |
| פחד ממרות | יכולת לראות ולקבל מרות בצורה נכונה ובריאה |
| פחד ממשטרה | להשתדל להימנע מדברים שאסורים על החוק |
| פחד מנטישה | לחיות איתך ולהאמין שאתה אף פעם לא תנטוש אותי |
| פחד מנכות פיזית | לעשות את שביכולתי בכדי להיות בריא, ולבטוח באלוקים שיטפל בשאר |
| פחד מנפילה | להימנע ממקומות ומצבים מסוכנים, לחשוב חיובי ומציאותי |
| פחד מסמכות | לקבל סמכות בצורה בריאה ופרופורציונלית |
| פחד מפיטורין | להשתדל לעבוד הכי טוב שאוכל, לבטוח באלוקים שיפרנס אותי בכל מצב |
| פחד מפרידה | להגיב לפרידה בצורה בריאה, להאמין שכשאצטרך להיפגש שוב... זה יקרה |
| פחד מקבלת ביקורת | יכולת לשמוע ולקבל ביקורת מבלי לקחת את זה אישית |
| פחד מרופאים | לראות רופאים בצורה חיובית ובפרופורציה הנכונה |
| פחד מתאונות דרכים | לשמור על כללי הבטיחות בשביל להימנע מתאונות דרכים חלילה |
| פחד קהל | לראות אנשים בפרופורציה, להתמקד במה אלוקים חושב עלי |
| פחד שאני לא רצוי | להתמקד במה אני צריך לעשות. להימנע ממקומות, אנשים ומצבים שגורמים לי חוסר נעימות |
| פחד שאלוקים שונא אותי | להאמין שאלוקים אוהב אותי ללא תנאים, להרפות מאמונות כוזבות שמרחקות אותי מאלוקים |
| פחד שיגלו מה כן עשיתי | להתמקד באיך ומה אני יכול לעשות כדי לכפר על מה שעשיתי ולשנות גישה בחיים שלי |
| פחד שיגלו מה לא עשיתי | להתמקד באיך ומה אני יכול לעשות כדי לכפר על מה שלא עשיתי ולשנות את הגישה שלי |
| פחד שיגלו מי אני באמת | לקבל את עצמי כמו שאני, להיות נכון לוותר על הפגמים שבאופיי |

| פחדים | מה אלוהים היה רוצה שאני אהיה במקום לפחד |
|---|---|
| פחד שינצלו אותי | לנקוט זהירות שפויה בכדי להימנע מניצול |
| פחד שינקמו בי | להשתדל לא להזיק לאחרים ולכפר על נזק שגרמתי לאחרים בעבר |
| פחד שלא אעמוד בזמנים | אעשה את ההשתדלות שלי ואאמין שבעזרת אלוקים אוכל לעמוד בזמנים |
| פחד שמרמאים אותי | לנקוט זהירות ולעשות השתדלות שפויה כדי שלא ירמו אותי, אבל לא להיות חשדן יותר מדי |
| פחדים | שאני יאמין באלוקים יותר ויותר שהוא זה שמנהל את העולם ואת כל מה שקורה בו |
| פחד להיפתח לאנשים | לקבל את עצמי, כמו שאני ולהאמין שאנשים רוצים בטובתי. ולהיפתח בפני האנשים הנכונים |
| פחד לבטוח באנשים | שאני יסמוך על בני אדם בצורה הנכונה, בזהירות, ובמינון הנכון |
| פחד לתת לאנשים לאהוב אותי | שאני יהיה מסוגל לקבל ולהכיל אהבה, ושאאמין שאני אכן ראוי לאהבה |
| פחד להתעסק עם אחרים | שאני יראה אחרים בפרופורציה הטבעית שלהם. ולא אראה אחרים כאויבים |
| פחד שלא אעלה על דרך | לעשות את מה שביכולתי ולהשאיר לאלוקים את השאר |
| פחד שלא אוכל להתחבר לאנשים | להאמין שאם אני יעשה את מה שאני צריך הכל אפשרי |
| פחד שאישתי תעזוב אותי | להיות הבעל הכי טוב שאני יכול להיות, ולהשאיר את השאר לאלוקים |
| פחד שהילדים שלי יתקלקלו | להיות הדוגמא והאבא הכי טוב שאני יכול להיות |
| פחד שלא אצליח לממש את חזוני | לעשות את מה שמוטל עליי ולהשאיר את התוצאות לאלוקים |
| פחד שלא יכירו אותי מספיק | להתמקד בלהגדיל את שמו של אלוקים בחיי |
| פחד שאני לא יעניין אף אחד | להשתדל להיות טוב ולהתעניין בשלומם של אחרים |
| פחד שהערך שלי תלוי באחרים | שאאמין שהערך שלי תלוי אך ורק באלוקים |

**כל הפחדים שלי נובעים מריכוז עצמי!** ( הספר הגדול עמ' 58 )

# רשימת פגמי-האופי שלי

# רשימת הפחדים שלי

## לפני עשיית הצעד

אלי, עזור לי לערוך חשבון נפש של עצמי נוקב וחסר פחד, תן בי את היכולת והאומץ לעמוד מול עצמי בכנות מוחלטת ולאתר את כל אותם פגמים שבאופיי שמונעים ממני חיים שמחים, חופשיים ומאושרים, עזור לי לקחת אחריות על החלק שלי מבלי להלקות את עצמי או להאשים אחרים, אמן.

## אחרי עשיית הצעד

אלי, אני מודה לך על האומץ ועל והנכונות שנתת לי לעמוד מול עצמי ולראות את עצמי כפי שאני עם כל הטוב והרע שבי, עזור לי אלוקים לקבל את עצמי כמו שאני, לאהוב את עצמי כמו שאני, ולהאמין שתוכל להעניק לי חופש מכל אותם פגמים שמצאתי באופיי, בדיוק כמו שהענקתי לי חופש מדברים אחרים שכלאו אותי, אמן.