

# סטורי הפעלות יצירתיות

## 1. אז, היום ומשאלה

חשבו על תחום חיים: הורות, זוגיות, חברים, קריירה או כל תחום אחר.

גלו את קלפי הספקטרה. בחרו קלף אחד אשר מייצג את העתיד בתחום.

קלף שני אשר מייצג את ההווה וקלף שלישי שהוא ביטוי של משאלה (במידה ואתם מתקשים למצוא ערבבו והזמינו קלפים חדשים).

התייחסו אל שלושת הקלפים כתנועה בתוך חייכם מה נכח אז? מה קורה היום ומה משמעות המשאלה וכיצד תשפיע על חייכם?

כעת הפכו קלף שאלה והתייחסו דרכה לקלף היום לאחר מכן הפכו קלף עוצמה פנימית

וראו לאיזה כוח פנימי הוא מחבר אתכם ואשר מסייע לכם היום ועוזר בהגשמת המשאלה.

## 2. דיון משפטי

בחר נושא בחיך שיש בו קונפליקט

חשוב על שלוש דמויות בחיך אשר ייצגו סנגור, קטגור ושופט.

כעת גלה את קלפי הספקטרה (ניתן גם עם קלפים סגורים)

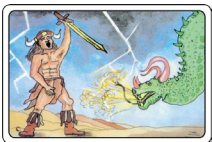
בחר קלף לכל דמות אשר ייצג את התייחסותה לנושא.

ראה מה כל דמות אומרת דרך הקלף ובהקשר לנושא גלה את כל קלפי השאלה וראה איזו שאלה מתאימה לכל דמות או לאחת מהן.

כעת הפוך קלף עוצמה פנימית עבור השופט על מנת שיוכל להכריע בדיון.

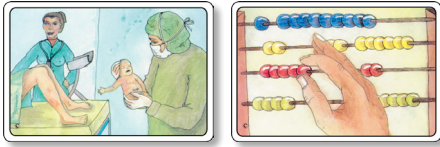


פאזלמאפ פסנימית



פאזלמאפ פסנימית





### פִּזְמוֹנֵי פִּסְנִימֵי



### פִּזְמוֹנֵי פִּסְנִימֵי



### 3. חֲדָרֵי חַיִּי

חשוב על תחומים שונים בחיך לדוגמה קריירה, זוגיות ומשפחה. כל תחום נמצא בחדר מיוחד. גלה את קלפי הספקטרה (ניתן גם בסמוי) ובחר שלט לדלת. לכל תחום שלט אשר ייצג את החוויה שלך בתחום. כעת הפוך שלושה קלפי שאלה וראה איזה שאלה מתאימה לכל חדר התייחס לתהליכים המתרחשים בכל חדר דרך השאלות. כעת הפוך שלושה קלפי עוצמה פנימית וראה איזה קלף מתאים לכל חדר וכיצד הוא יכול להעצים אותך ואת חוויותיך בכל תחום.

### 4. סיפור בשלושה קלפים (דמיון או מציאות)

גלה קלף ספקטרה אחד. התבונן בו וספר לעצמך סיפור המתחיל בפעם היה. הרחב את הסיפור וההתרחשות שבו הוסף מחשבות, רגשות, אמונות. תן לסיפור חיים. כעת הפוך קלף שני והמשך דרך המשפט מה שקורה היום. גם כאן תן לסיפור חיים. כעת הפוך קלף שלישי - קלף העתיד. המשך דרך המשפט מה שעתיד להיות הוא. כעת הפוך שני קלפי שאלה והתייחס לקלף ההווה והעתיד הרחב את הסיפור בעזרת השאלות ובסוף הפוך קלף אחד של עוצמה פנימית והתייחס אליו בהקשר לסיפור.



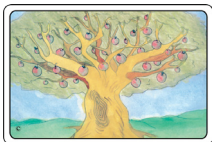
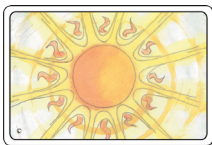
## פּוֹצְמָה פּוֹנִימִית



**5. מהסוף להתחלה, עתיד מייטבי**  
 הפוך קלף עוצמה פנימית קשר אותו לתחום כלשהו בחיך ראה את המשמעות שאתה מייחס לו ואת השפעתו בתחום. כעת הפוך קלף שאלה התייחס לנושא דרך השאלה (ניתן לפתוח עוד קלף שאלה אם ברצונך להרחיב את ההתייחסות לנושא) לבסוף הפוך את כל קלפי ספקטרה ובחר קלף אשר ייצג עבורך תמונת עתיד מייטבית בנושא.

## 6. מטרה משמעותית

בחר מטרה כל שהיא בחיך שברצונך להגשים. גלה את קלפי הספקטרה. כעת בחר קלף אשר ייצג את הכוחות המקרבים אשר יסייעו לך להתקדם בדרך אל המטרה תן להם שם "כוח ה..."  
 כעת בחר קלף מרחיק או מעכב מה עלול להרחיק אותך מהמטרה או לעכב את ההתקדמות שלך? תן לקלף שם "כוח ה..."  
 וכעת בחר קלף מגשר. כזה שאתה רואה בו כוח אשר יעזור לך להתנהל מול הכוח המרחיק והמעכב גם לו תן שם "כוח ה..."  
 הפוך כעת שלושה קלפי שאלה והתייחס לתהליך דרך השאלות ניתן להתייחס לכל אחד מהכוחות או רק לאחד מהם.  
 כעת הפוך קלף עוצמה פנימית וראה כיצד הוא מעצים אותך בתהליך.



## פּוֹצְמָה פּוֹנִימִית



## 7. קונפליקט

בחר נושא בחיך שאתה חווה בו קונפליקט:  
כוחות שונים אשר מושכים  
לכיוונים מנוגדים.  
גלה את קלפי הספקטרה.  
התייחס לקונפליקט ולכוחות שבו  
ככוח ימין וכוח שמאל.  
בחר קלף דרך האמירה:  
חלק ימין שבי בוחר להיות ולפעול כך  
וחלק שמאל בוחר כך.  
כעת בחר קלף שאלה לכל קלף  
התייחס לכל קלף בנפרד  
שאל שאלה את חלק ימין  
ושאלה אחרת את חלק שמאל  
וכעת בחר קלף עוצמה פנימית.  
התבונן במילה שבו במשמעות שיש  
לה עבורך בהקשר לקונפליקט -  
לדרך שהיא מציעה כהתייחסות לקונפליקט.



קלפי העוצמה הפנימית בנויים מאיור מילה ומשפט מכון.  
התייחסו בתחילה למילה והאיור ורק לבסוף עם עולה צורך למשפט המכון

צרו דרכים יצירתיות משל עצמכם להפעלות והרגישו חופשיים  
להעשיר את הקיימות



מאחל לכם הנאה וצמיחה

באבה איציק שחולבית