

חוברת עבודה

לצעד הרביעי

(בשיטה מהירה ויעילה)

מהדורה שישית, אב תשע"ו, אוגוסט 2016

אינטרגרופ בית שמש

תוכן החוברת

3	דבר העורך.....
4	מהי מטרתו של הצעד הרביעי?
5	מהי התועלת שנקבל מצעד ארבע?.....
6	כיצד מבצעים צעד ארבע?
8	צעד ארבע לדוגמא
10	הצעד הרביעי שלי
38	רשימת רגשות.....
39	רשימת פגמי אופי ומעלות
42	רשימת פחדים
46	סיכום הצעד הרביעי שלי
47	תפילות לצעד ארבע.....

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.

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 יעשה".

- 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 אלוהים 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. כמוכן 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 לדוג' - שם: *אלכס*

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות 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. התעבר 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. בטחון עצמי - אשמה שאני לא טוב מספיק, לא שווה. אכזבה מאבא שלי ומעצמי, חוסר בתקוה. שאיפות - השאיפה שיהיה ביננו קשר טוב נפגע. השאיפה שאני ירגיש מוגן השאיפה שלי שאבא שלי יעריך אותי ויאמין בי. יחסים אישיים - רצון לנתק איתו כל קשר. איבוד אימון באנשים רצון להיות בודד ומרוחק מאחרים. יחסי מין - הרגשתי שאני לא גברי מספיק שידר לי כל הזמן שאני פגום מינית.	1. ציפיות מאחרים 2. לוקח אישי 3. רחמים עצמיים 4. קרבנות, התמסכנות 5. תלות וחיפוש ערך בהורים 6. חוסר קבלת הזולת 7. מחפש אישורים 8. חוסר יכולת להרפות ולסלוח 9. נוטר טינה 10. מתמקד בשלילי	1. לקבל אותו כמו שהוא 2. לקחת דברים בפרופורציה 3. לחיות באסירות תודה 4. לשמוח במי שאני, ובמה שיש לי 5. תלות אך ורק באלוקים 6. קבלת הזולת 7. בטחון והערכה עצמית 8. יכולת להרפות ולסלוח 9. סלחנות, טהרת הלב 10. להתמקד בדברים הטובים
	השאיפה שאני ירגיש מוגן השאיפה שלי שאבא שלי יעריך אותי ויאמין בי. יחסים אישיים - רצון לנתק איתו כל קשר. איבוד אימון באנשים רצון להיות בודד ומרוחק מאחרים. יחסי מין - הרגשתי שאני לא גברי מספיק שידר לי כל הזמן שאני פגום מינית.	פחדים: 1. פחד שהערך שלי תלוי בו 2. פחד מדחייה 3. פחד לתת אמון באנשים 4. פחד מכישלון 5. פחד שיצחקו עלי 6. פחד מנטישה 7. פחד מהשפלה	רצון אלוהים עבורי: 1. להאמין שהערך שלי תלוי רק באלוקים 2. ללמוד להתמודד מול החיים 3. לתת אמון באנשים 4. ענווה, אני שווה גם אם נכשלתי 5. להתמקד במה אלוקים חושב עלי 6. לפתח עצמאות בריאה 7. לפתח חסינות ריגשית

צעד 4 לדוג' - שם: *scn/c*

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות	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 מישעי 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.	1. רחמים עצמיים 2. נוטר טינה 3. שיפוטי וביקורתי 4. חוסר קבלת הזולת 5. חוסר יכולת לסלוח 6. נהנה להיות קרוב 7. מחפש אישורים 8. חושב שאנשים נגדי 9. מקטלג אנשים 10. חשדנות באנשים 11. נקמן 12. נצחון 13. אגו מנופח 14. נחיתות 15. מנסה לשנות אחרים	1. אסיר תודה 2. סלחן 3. רואה ומחפש את הטוב 4. קבלת הזולת 5. יכולת לסלוח 6. נהנה להיות בחופש 7. ערך עצמי 8. חושב חיובי על אנשים 9. ראייה פתוחה על אנשים 10. לתת אמון באנשים 11. סלחן מוחל ומרפה 12. שפלות וענווה אחדות 13. ענווה ושפלות 14. ערך עצמי בטחון עצמי 15. מתמקד אך ורק בעצמי
	הפחדים:	פחדים:	רצון אלוהים עבורי:
		1. פחד מתגובות של אחרים 2. פחד מה אחרים חושבים או אומרים עלי 3. פחד שהערך שלי תלוי באחרים 4. פחד שישלטו עלי	1. חסינות רגשית מול התגובות של האחר 2. להאמין שהערך שלי תלוי רק באלוקים 3. לזכור ולהאמין שהערך שלי תלוי באלוקים 4. יכולת לשים גבולות

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
רצון אלוהים עבורי:	פחדים:	הפסקה לתפילה	

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
רצון אלוהים עבורי:	פחדים:	הפסקה לתפילה	

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
רצון אלוהים עבורי:	פחדים:	הפסקה לתפילה	

שם: _____

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

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

שם: _____

שלב ראשון - מקרה	שלב שני - רגשות עך עצמו, בטחון עצמו, שאיפות, יחסים אישיים, מין	שלב שלישי - פגמי אופי ופחדים	שלב רביעי - מעלות
	הפסקה לתפילה		
רצון אלוהים עבורי:		פחדים:	

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	✓ האימון שלי באנשים
✓ לא מקובל	✓ לא שווה	✓ יחסים טובים	✓ רצון לנקום ולהחזיר
✓ מזולזל	✓ אין לי מה למכור	✓ השאיפה שזה יעבוד	✓ רצון לחנך אנשים
✓ מושפל	✓ אני משעמם	✓ השאיפה לתפקד כמו אדם	✓ חשש להפתח לאנשים
✓ מתוסכל	✓ אני נותן לאחרים לדרוך עלי	✓ נורמלי	✓ חשש לפתח קשרים חדשים
✓ לא מובן	✓ אני נותן לאחרים לנצל אותי	✓ השאיפה שיקבלו אותי כמו	✓ חשש להתקרב לאחרים
✓ כאוב	✓ אני חנון	✓ שאני	✓ חשש מלקחת יוזמות
✓ זועם	✓ פספוס	✓ השאיפה שיראו בי את	
✓ כועס	✓ טיפש	✓ הדברים הטובים שבי	
✓ מבולבל	✓ תמים מידי	✓ השאיפה שתהיה אווירה	
✓ מנוצל / פראייר	✓ לא מוכשר	✓ נעימה	
✓ מלוגלג	✓ לא פיקח	✓ השאיפה לחיבור	
✓ רמוס	✓ נודניק	✓ השאיפה לשיגשוג	
✓ 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	עליונות
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 חיוביים
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 בטעויות שלי
חוסר כנות	כנות

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

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

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

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

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	לקחת אתריאות 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 לצדי
פחד מהעתיד	להתמקד בהיום ועכשיו, לעשות את מה שאני צריך לעשות היום
פחד מהצלחה	יכולת להכיל הצלחה ולהאמין שמגיע לי להצליח ושאי 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 ולתווך 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 אובססיבית
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 החיוביים 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 מפיתורין	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 אלווקים 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.