

שלום ❤️

סילbos החוגרת:

**מבוא** - מה הכוונה לשאומרים השידור המיעוד

**קצת עליי** - נעים להכיר

### **הנחיות עבודה**

בכל פרק תמצאי/י חוברת תרגילים שבעזרתה תעברו את התהילה שוביל אתכם לשידור המיעוד.

מציעה לך לעשות את זה בזמן גות, בשקט ולהעמיק בכל שאלה.  
רק מי שמתמסר לצலיח, כי כישיש שיטה יש ביטחון, כישיש ביטחון יש הצלחה.  
מählת לך המונ הצלחה ולהתראות בשידור המיעוד.

**פרק ראשון** - בניית חזון זוגי אישי - בפרק זהה נבין איזה בן/בת זוג את/ה חולם/ת עבורך

**פרק שני** - שינוי אמונה - מה מעכבר אותך מלhalbצלה - נבין ונשנה את האמונות וחסמים שהובילו אותך לתוכאה שאתה/ה נמצא/ת בה היום.

**פרק שלישי** - דיבט עם עצמן - נדבר על אינטגריטי (יושרה עצמית) ככלי לחיזוק הביטחון והאמונה בעצמך, שאתה/ה רואי/ה לאהבה ולזוגיות הנכספת.

מתחלים!



איזה יופי!

את/ה עושה את הצעד הראשון שלך במסע לעבר זוגיות מוצלחת וסיפור אהבה.  
אני בטוחה שיחד נצליח להשיג את היעד.

### מה הכוונה לשאומרים השידור המזעדי

אם נחשוב על זה כל קשר בעולם מתחילה בין שני יחידים שבוחרים ללבת ביחד. קשר זוגי חשוב לנו כי רק בשניים אני יודעת שאני :

**ק** קיימת שיש לי עם מי לדבר, את מי לשתף באטגרי היום, עם מי ללבת למסעדה או סתם להתרבל על החול החם.

**ש** שייכות, תחושת השייכות יוצרת לי שורשים בטוחים ועוזרת לי לבנות יסודות חזקים עליהם אני יכולה לבנות בית ומשפחה.

**ר** רציה, בזוגיות טובה כל יום זו חגיגה כל יום שאני אוהבת ונאהבת אני מרגישה רציה. איפה שאני רציה אני שמחה יותר, בריאה יותר ומצילהה להגיע גבוה יותר במימוש החלומות שלי. עליך להבין שהחשוב לרתום את הכוחות וכל הרציניות לתהיליך.

תגיעי אופטימי/ת נכונ/ה לשאול כל שאלה ולהבטיח לעצמך תוצאות והצלחה. בעזרתו התהיליך את הולכת להצלחה, להרגיש נאהב/ת שמח/ה ומואשר/ת.

הכי חשוב להסביר בעבר את השלויות. זה באמת הולך לקרות ומחשבה כמו שאומרים – יוצרת מציאות.

תודה שבחרת بي ללוות אותך את הדרכך.



קצת עלי,  
אני פיבי דקל תורגמן

חשוב לי שתכירו אותי קצת כדי ליצור חיבור ואמון לקראת התהילה המשותף שלנו, אז כמה דברים שיעזרו לנו להרגיש נוח יותר.

אני מאמין בכירה ליצירת זוגיות ומציאת הזוג המדויק לך, מומחית בתחום קצת יותר מ-20 שנה.

קודם כל ולפניהם הכל אני שמחה שבחרת לעבור את התהילה ביחיד איתי ואני מצידי אעשה הכל כדי לדאוג שתגיע/י ליעדים שלך ותגשים/י את החלומות שלך.

אני נשואה למיקי – מהנדס מטוסים במקצוענו וגרה בזיכרון יעקב, אלו נישואין שניים שלי.

בನישואינו הראשונים לא הצלחתי ללדת ילדים בגלל סיבוכים רפואיים וגם לא יכולנו לאפשר לעצמנו להביא ילד לפונדקאות ולכן לאחר 10 שנים נישואין, כמו שכתוב בהלכה, החלטתי להתגרש ולאפשר לבן זוגי להינשא לאחרת.

לאפשר לו להצליח במקום שאני ניסיתי ולא יכולתי!

לשמחתי פגשתי את בן זוגי הנוכחי המדהים שיש לו שני ילדים בוגרים, דרכם חוותית ועדין חוווה את ההורות והסתבות והיום אנחנו חובקיםILD מדהים בשם ליאל חיים שהגיע בתהילה פונדקאות ובזכות האמון והאהבה שיצרנו ויוצרים ביחד כל יום מחדש.

הגעתني לתהום מתור כאב, פחד שאשר רזקה.

אחרי שפיצחת על בשרי וע"י סדנאות והכשרות רבות את הסיבה לנישואין המאוחרים שלי,

**בנייתו את התוכנית המקיפה ששם בדרך לשידור המיעוד**



**בדרכן לשידור המיעוד - בשלושה צעדים**  
חוורת עבודה לקורס הדיגיטלי

**פרק ראשון - חזון זוגי**



**חלק א'**

מהי החוותה החדשה את/ה רצ/ה לחווות במסגרת הזוגיות שלך?

---

---

---



מה הייתה רזча שיקраה לך בתחום מערכת זוגית (אפשר לרשום עד 20 כאליה) במשפט שמתחיל  
בצמד המילים, אני רזча -

בחר/י את שלושת המשפטים החזקים ביותר מסעיף קודם וחשב/י האם הרצונות האלו יוכלו  
להתקיים בתחום זוגיות עתידית? ומה את/ה מוכן/נה לעשות עבור זה?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

כתב/י לך עכשו סיכום - הכרזה את האבחנה מהתהלייר זהה, הסיכום צריך להתחילה במילה -

אני

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## חלק ב'

נכns לchezon shel

כתב/י לעצmr את דמות הנסיך/נסיכה בן/בת זוג הבעל או האשה שחלמת עליו כל החיים

---

---

---

---

---

air ykrao lo ao la?

---

bn / bat cmah?

---

hicn ygor/tgor?

---

ham ygor/tgor um haorim? dirat shotfim? ao bitt mshlo/shla?

---

mvena gof?

---

gion ur?



צבע עיניים?

---

סגנון לבוש?

---

צבע עיניים?

---

במה יעסוק / במה תעסוק?

---

איזה מכונית יש לו/לה?

---

האם יש לו/לה תארים אקדמיים? איזו השכלה?

---

באיזה חינוך גדל/ה?

---

הורן/הוריה - גילם ועיסוקם של האב והאם?

---

מהן התוכנות שחיפזות להיות בו/בה?

---

---



---

---

אילו ערכים מנהלים אותו/ה בחיים?

---

מה יהיה הכי מיוחד בו/בה?

---

תאר/י את המפגש בינויכם, באיזה תאריך תפגשו?

---

באיזה מקום?

---

באיזה תאריך תתחתנו?

---

איפה תהיה החתונה - אולם/חורשה/בבית או כל מקום אחר?

---

סגנון האוכל שיוגש בחתונה?

---

כמה אורחים יהיו?

---

באיזה תאריך תפגשו?

---



מה ילבש/תלבש בן/בת הזוג?

---

איזה שמלת תלבשי? וכמה שמלות יהיו?

---

איזה חליפה תלבש?

---

לאן תסעו לירח דבר?

---

אילו חיים משותפים את/ה רוצה?

---

---

---

מה חשוב שיהיה לך בבית ובזוגיות?

---

---

---

---

---



איפה תגورو?

### חלק ג'

עכשו שיש לך חתן/כלה ותאריך חתונה (בשעה טובה) לפי דעתך למה זה לא יתגשם עבורי?

כמה זה לא יצליח לך? פרט/י לפרטיו פרטיים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

מהם לדעתך כל התנאים שצראים לקרות כדי שיתגשם חזון הזוגיות שלך? פרט/י לפרטיו פרטיים

---

---

---

---

---

---

---

---



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* אם וכאשר הכל יתגשם מה תגיד/ על עצמן? התחל/י במילה אני ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* באיזו רגשה تستובב/ בעולם אם יצליח החזון הזוגי שלך?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

---

---

---

---

קח/י דף צייר/י ציור המבטה בדרך כלל את התשובות לסעיפים המסומנים ב \* צלמ/י ושלח/י

אלוי לואטסאף ❤️

כל הכבוד! סיוםת את השיעור הראשוני 🎉

## **פרק שני - שיכוני אמוןנות**

אמוננות מגבילות הם האמוןנות שינהלו אותנו בבחירה בני זוג, בהתנהלות בקשר, ביכולת שלנו לשמר ולהנחות בקשר או לא.

אבני גדולות שחוסמים את הדרכם שלנו לאושר המועד ולזוגיות אהבת ומחבקת כמו שאנו חולםים.

בואו נשנה אותן!





## חלק א'

1. א. כתבי 10 אמונות שמלאות אותך שיצליחו לחזק את ההצלחה שלך במציאת זוגיות

משפטים של אם \_\_\_\_\_ אֵז \_\_\_\_\_ אַם \_\_\_\_\_

לדוגמא: אם אפסיך לצפות שעות בנטפליקס \_\_ אֵז \_\_ אשקיים יותר למצוא זוגיות \_\_

אַם \_\_\_\_\_ אֵז \_\_\_\_\_ אַם \_\_\_\_\_

1. ב. עכשו, הקפ!/ 3 אמונות ממה שכתבת שמחזקות אותך להצלחה! איזו השפעה חיובית יש להן על חירך, כיצד הן מחזקות אותך?

---

---

---

---

---

---

2. א. כתבי 20 אמונות שמחילישות אותך בהצלחה בזוגיות - בדגש על אמונות הקשורות לאנשים מלאי את השאלות הבאות:

אנשים הם: \_\_\_\_\_

גברים הם: \_\_\_\_\_

נשים הן: \_\_\_\_\_

אני: \_\_\_\_\_

אנשים הם: \_\_\_\_\_

אנשים הם: \_\_\_\_\_

החיים שלי הם: \_\_\_\_\_

אנשים הם: \_\_\_\_\_

זמן שלי: \_\_\_\_\_

הורות בשבילי: \_\_\_\_\_

חתונה בשבילי: \_\_\_\_\_

הגיל שלי: \_\_\_\_\_



הפחד שלי:

---

הקנאה שלי:

---

נטישה בשבילי:

---

חרם בשבילי:

---

להתמסר לאהבה - מה זה אומר בשבילי:

---

---

שליטה בשבילי:

---

ביקורת בשבילי:

---

SHIPOTIOT B'SIBILI:

---

מניפולציות בשבילי:

---

שקר בשבילי:

---

לסגור ולהתמסר מה זה בשבילי:

---

---

2. ב. עכשו, הקפ/י 3 אמונות ממה שכתבת שמחליות ומנועות הצלחה!

---

---

---



2. ג. מהן ההשלכות הכספיות באמונות אלו לפניה יציה לדיט?

---

---

---

2. ד. מי האדם שהשפיע עליו הכי הרבה להאמין באמונות אלו?

---

---

---

2. ה. האם האדם שהשפיע עליו להאמין באמונות מסוימות הוא או היא דוגמא טובה לחייקוי  
בתחומי הדוגיות?

---

---

2. ו. מה יהיה המחיר הרגשי עבורך אם לא תשחרר/י את האמונות הללו?

---

---

---



2. ז. أيזה מחיר תשלם/י בתחום מערכות היחסים אם לא תשחרר/י את האמוןנות הללו?

---

---

---

2. ט. מהו המחיר הכלכלי שתשלם/י אם לא תשחרר/י את האמוןנות האלה?

---

---

---

2. י. מה המחיר שיישלמו אהובייך, בני משפחתך אם לא תשחרר/י את האמוןנות האלה?

---

---

---

2. ז. מי האדם שהשפיע עליי הכי הרבה להאמין באמוןנות אלה?

---

---

---

איזה אירוע בעולם הדיביטים או בקשר זוגי עדין מנהל אתכם ותקוע לכם בראש ואיר זה מופיע  
עליכם לפני יציאה לדיביטים

אם יש אקס/ית שאתם עושים איתם השוואות כל פעם שאתם מכירים אדם חדש, איך קוראים

לו/ה?

איפה אתם היום כתוצאה מזה, איזה אמונה מנהלות אתכם מАЗ?

### חלק ב'

1. נסה/*י* לקשר את האמונות שכתבת בחלק א' למחירים שתצריך/*י* לשלם בעתיד אם לא תשנה/*י* אותם.

אם תקשר/*י* אותם לכאב עז בגוף, איפה הוא יהיה? נסה/*י* ללחוץ עליו פיזית

2. החלטת/*י* לשחרר את האמונות האלה לנצח!*י* עשה/*י* זאת כעת!

3. רשם/*י* עכשו אמונות שהן ההפך מהאמונות השליליות:

3.a. מי הצליח בסביבתך בזוגיות ובמה שונות האמונות שלו/*שלה* משלך?

---

---

---

3.b. בעקבות התהילה שלך עד עכשו, بما עלייך להאמין ע"מ שתצליח/*י* למצוא זוגיות?

---

---

---

3.c. האם אתה מרגיש/*ה* כאב, תסכול או כאם עכשו? חשוב/*י* איזו אמונה הכי מכאייה שגורמת לרגשות קשים?



3. ד. מי תrai/h בלוועדי האמונה הזו?

---

---

---

### חלק ג'

1. דמיין/י כרגע את בן/בת הזוג שתפגוש/י מחר, תרגיש/י את כל האמונות החדשות שייעזרו לכם לצלוח את הדיאט מה תראו שם?

---

---

---

2. כשתגיע/י לתוצאה הרצiosa מה תרגיש/י שם?

---

---

---



מהם האמנות החדשנות שתמיד יהיו שם לעזרתכם?

---

---

---

מי אתם בעצם אחורי התהילה?

---

---

---

---

---

---

---

בטח/<sup>י</sup> בעצמך שכך שאיימת את האמנות שלך כך גם תוכל/<sup>י</sup> לשחרר אותן 

### **פרק שלישי - דיאט עם עצמן**

יושרה בזוגיות היא כלי לשמר על עצמכם בטוחים יותר וישראלים עם עצמכם, כדי שלאولادם לא תוותרו על עצמכם ותהיו נתונים לחסדי בן או בת הזוג שלכם...  
את ההגדרה לביטחון עצמי במערכות יחסים - אם תהיו ביושרה עם עצמכם תמיד תהיו עם ביטחון עצמי.





1. כתובי 3 דוגמאות ממערכות היחסים שלכם בעבר שהייתם "מתים" להגיד לבן/בת הזוג שלכם דברים שעמדו על קצה הלשון ובמקום זה שתקתם והبلغתם

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. כשאת/ה רוצח את המערכת הזוגית ובן/בת הזוג מוצא חן בעינייך האם את/ה יותר מרצה וזרם/ת או זכר/ת להציב לו/ה גבולות ולהשמיע את דעתך, גם אם יכול להיות שהזח ייצור דרמה או יסכן את המערכת כולה, פרט/י כל הנitin:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3. יש לך דוגמא של חבר/ה טובה ששיקר/ה לך יותר מפעםיים ותפסת אותו/ה, מה קרה  
למערכת היחסים שלך אליו/ה?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. האם לפיא דעתק ההורים שלך בתחום המUNICATION הדואית שלהם חיים בירושה או בשקר?

---

---

---



5. האם לפि דעתך ההורים שלך בטור המערכת הזוגית שלהם חיים ביושרה או בשקר?

---

---

---

---

---

6. אמר עומד על זכויותיה בבית?

---

---

---

---

---

7. אביר עומד על זכויותיו בבית?

---

---

---

8. איך התייחסו אליו בבית מבחינת כבוד לזכיות שלך, האם ידעו להתחשב ולפרגן לך או יותר להעליב ולפגוע בך?

---

---

---

---

---

9. האם מצאת את עצמן מורד/ת בהורייר או שדאגת להיות מתחת לרבדר ולרוצות?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



10. מי מבין האחים/ אחיות שלך עשה להורייך "בית ספר", הקשה עליהם וגרם להם כל הזמן  
ל להיות סביבו? אויך עשה/ת זאת??

---

---

---

---

---

11. מיקום האח או האחות מספרית בין האחים?

---

12. האם הערכת אותו על כך או שאות/ה מסתובבת עם ההרגשה שבגלו נאלצת לוותר על  
עצמך רק לא להוסיף להורים שלך בעיות?

---

---

---

---

---



13. האם נעשו אפלויות בבית לטובתך או לטובת אח/חות?

---

---

---

---

---

14. מה הבטחת עצמן שתעשה/i ומה הבטחת שלא תעשה/i בחיים בזוגיות שלך?

---

---

---

---

---

15. מה קורה תכלס בתוך מערכות היחסים שלך? האם את/ה באמת ביוסרה עם ההצהרות שלך  
ועם הבטחות עצמן?

---

---

---



16. איך את/ה רוצה שייהו מערכות היחסים שלך?

---

---

---

---

---

17. איך לפि דעתך חוסר היושרה הפך לגורם משפיע לרעה בתוך מערכות היחסים שלך?

---

---

---

---

---

18. א. מה צריך לזכור כדי שתזורך/י את הפחד והריצוי ותביא/י את עצמן ב-100% יושרה בתוך מערכות היחסים שלך?

---

---

---

18. ב. אם אכן זה יקרה איזה בן/בת זוג תהיו לפי דעתך ומה תגיד/י על עצמן?

---

---

---

---

---

**למעשה כתבת את החוזה שלך עם עצמן!**

קח/י דף נייר וכתבי/ עליו את החוזה שלך והקפדי/ שהוא יהיה מול העיניים שלך כל הזמן,  
ברגעים שאתה/ה נופל/ת תזכיר/י לעצמן כמה את/ה נהדר/ת ונפלא/ה, תתחילה/י עם המילה -

אני -

---

---

---

---

---



אני מזמינה אותך ל採取 סיכון למען הסיכון שלך לזכות במה ש מגיע לך, תלבבי עם הרצונות והתחושים שלך במערכת הזוגית שלך ואז תיראה/י איר תהיה/ה גאה בעצמך!  
תחליל/י לסייע לך עצמך ובן/בת הזוג יעריץ אותך.

תזכיר/י כמו שאתה/ה לא רוצה לחיות עם שקרון/ית ושהיית רוצה שיגידו לך את כל האמת גם אם היא פוגעת עדייף כי עם זה אפשר לתקן או ללמד או לעשות שינוי אולם כשהם נעלמים בלי שינוי למה, זה שובר ומעלייב ולפעמים עברו חודשיים ושנים עד שנוכל להתאושש ולהתחליל הכל מהתחילה.

את הדרך היחידה שהבטיחו העצמי שלך תמיד ישמר ותהיו יותר אטרקטיביים ומושכים את הצד השני.

תהי/ה רוצה ולא מרצתה, תהיה/ה אמיתית/  
תבחר/י במערכת יחסים שיש בה שקייפות וכנות, מכבדת ועם הרבה ביטחון ואהבה, ששם רוח לא חזקה ולא קלה תטלטל את כל הספינה.

**ב ה צ ל ח ה**



איזה יופי שהגעת עד כאן!

מעריכה את זה שבחרת לעבור אותי את הדרך,

מאמיןה שיגיעו המונע תובנות בשלושת השיעורים האלה ויש עוד הרבה דברים פתוחים ואו שנפתחו  
שבטח הייתם רוצים להתייעץ איתי.

כל מה שאתם צריכים זה להשאיר לי הודעה בוואטסאפ שלי -

<https://wa.me/972523679743>

וחזר אליכם לティום פגישה להמשך תהליך.

מוזמנים להתחבר אליו במדיות השונות:

אתר - <https://www.fibidekel.com>

קבוצת וואטסאפ **שקטה** - <https://chat.whatsapp.com/LImOOVmWtoHC4PguDgH9UR>

**פייסבוק** - <https://www.facebook.com/fibid15>

**אינסטגרם** - [https://www.instagram.com/fibi\\_dekel](https://www.instagram.com/fibi_dekel)

**טיקטוק** - [https://www.tiktok.com/@fibi\\_dekel](https://www.tiktok.com/@fibi_dekel)

שלכם פיבי דקל תורגמן - חברים של אהבה

נשתמע ❤