

רומן משגשג

מערכת היחסים שלי עם כסף



אם כסף היה בן זוג איך היית מתארת את היחסים? לחוצים? אוהבים?

את היחסים מול כסף כנראה למדנו בבית או שבכלל לא. רובנו למדנו מגיל צעיר ש: כסף = תמורה עבור ערך, בטחון, לקנות מה שאנחנו רוצים, מעמד וכוח.

למדנו סוג מסוים של יחסים כמו יחסים קשובים, בהירים, נינוחים או אולי מפוחדים, מתעלמים, חרדתיים וכו' את התבנית הזו שלמדנו בבית שכפלנו לעצמנו.

לרוב, כשאנחנו רוצים לפתור בעיות עם כסף אנחנו חושבים על פתרונות, השוואות, טבלאות, אקסלים ואסטרטגיות. העניין הוא שזה לא תמיד עובד. מניסיון אישי של מאות שעות עבודה עם אנשים בעליות עסקים למדתי שגם אם יש תוכנית כלכלית מעולה, כל עוד יש יחסים לא טובים מול כסף אותם קשיים ימשיכו לעלות לאורך הדרך.

הבעיות שלנו מול כסף טמונות ביחסים שלנו מולו ולא באיך אנחנו מייצרים אותו.

באתי מבית שבו בשיח סביב כסף הייתה בהלה
וחרדה. לא הרגשתי שקיבלתי חינוך משמעותי
ואני יכול לתאר את היחסים האלה כלא בהירים
ומפוחדים. בגוף שלי זה התבטא בעומס
בכתפיים וכיווץ בבטן.

לאחר עבודה שעשיתי הבנתי שאני רוצה יחסים
בהירים, נינוחים ומרווחים. בהם כל פעם שאני
מתעסק בכסף אני עושה את זה בנחת, בהנאה,
מבקש עזרה שצריך ומתמיד להשקיע ביחסים.
אני מרוויח כמו שאני רוצה וממשיך לגדול
ולהתפתח.

**בואו יחד נתמודד עם כסף בגישה שונה
וניגע במערכת היחסים עצמה!**
נעלה את המודעות ליחסים שיש לך עם כסף
ונמצא אפשרויות חדשות לשיפור הדרך
החדשה שלך.

תרגול

מה יהיה בתרגול?

☀ מדיטציה ותרגיל כתיבה של 5 דקות

☀ תרגיל התפתחות להמשך

☀ תרגיל אינטגרציה

צריך שיהיה איתי

30 דקות פנויות, כמה שטרות (לפחות 7), כלי למדידת זמן ופלאפון על מצב טיסה לצמצם הסחות דעת. בנוסף, כלי כתיבה, מחברת, משהו מפנק לשתות אם בא לי, ישיבה במקום שקט ללא הפרעות.

תרגיל 1 - מדיטציה וכתובה

נחזיק את השטרות ביד וניקח 3 נשימות עם עיניים פקוחות (החזקת הכסף ביד נותן להבין את החוויה הפיזית והרגשית מול כסף).

נכוון שעון ל- 4 דקות,
ונתבונן מה שקורה בי בהתאם ל:

- » תחושות: איזה חלק בגוף שלי פועל יותר כרגע? אולי בטן, ראש, כתפיים. מה מכווץ יותר ומה מרווח יותר?
- » רגשות: מה אני מרגישה עכשיו? איזה רגשות עולים? שמחה, כעס, כלום?
- » כללי: מה עולה בי?
- » כמה אני מחוברת/מנותקת מעצמי? בסולם של 1-מנותק 10-מחובר

לאחר מכן, נקדיש דקת כתיבה על הנושאים האלו.

תרגיל 2 - מכתב התקרבות לכסף

נדמיין שכסף הוא בן/בת זוג שלנו...
נקדיש כמה דקות כתיבה על הנושאים האלו:

- › מה היחסים שלי היום עם כסף?
 - › מה מפריע לי לשיפור היחסים?
 - › איך בכל זאת אפשר לשפר את היחסים?
 - › מהם 5 דברים שאני יכולה לעשות מחר כדי לשפר את היחסים?
-
-
-

בכלי הזה ניתן להשתמש אחת לכמה שבועות
כשיש לי מוכנות להתבונן ולחשוב איך לשפר את
היחסים שלי עם כסף.

טיפ קטן לדרך ☀️ לשים תזכורת ביומן מתי
לעשות את הדברים שכתבת.

אינטגרציה

נעשה צ'ק-אין ☉ אחרון לראות אם משהו השתנה
אצלי בנושא הכסף ונשווה למה שכתבנו בתרגיל 1.

נכתוב מה קורה בי בהתאם ל:

- › **תחושות:** איזה חלק בגוף שלי פועל יותר כרגע? אולי בטן, ראש, כתפיים. מה מכווץ יותר ומה מרווח יותר?
 - › **רגשות:** מה אני מרגישה עכשיו? איזה רגשות עולים? שמחה, כעס, כלום?
 - › **כללי:** מה עולה בי?
 - › כמה אני מחוברת/מנותקת מעצמי? בסולם של 1-מנותק 10-מחובר
-
-
-

בּונוס להעמקה ☀

ליצור קשר עם חברה ולשתף באינטגרציה למען הטמעה טובה של מה שלמדנו. זה לא בום טראח וסיימנו, אלא תהליך שלם.

השלמנו יחד את הצעד הראשון לשיפור היחסים שלנו עם כסף!

היית רוצה לדבר על העלאת השכר הבאה בביטחון?
לשחרר את החרדה כעצמאית?
שאפליקציית הבנק תהיה אהובה?
לקבל כלים פרקטיים לשיפור היחסים?
לרצות להתעסק בכסף?

היית רוצה שזה יהיה רומן משגשג?

בואו נמשיך להתפתח יחד ☀

למידע על קורסים וערכות נוספים
וביניהם "רומן משגשג" -
שיפור היחסים שלי עם כסף

[להמשיך להתפתח](#)

שניה לפני שנסיים,
המשוב שלך יעזור לי ללמוד ולהתפתח ואשמח
מאד אם תמלאי אותו :) לכל עונה אשלח במייל
הנחה על המוצרים שלי

[למילוי משוב](#)



GUY ELHADAD