

קורס אינטרנטי

ליצור ולהגשים

עם דיאנה בן צבי

מכתב אישי מדיאנה בן צבי

ברוכים הבאים לקורס אינטרנטי – ליצור ולהגשים!

ראשית, אני רוצה להכיר לכם תודה על החלטתכם לרכוש את הקורס, הצעד הבא שלכם בפריצת דרך להגשמה והצלחה האישית שלכם. 80% מההצלחה של כל אחד מתחילה מעצם עשיית הצעד הראשון.

מזה 7 שנים אני נמצאת בעולם של העצמה והתפתחות אישית, וב-3 וחצי שנים האחרונות עוברת תהליך אינטנסיבי של צמיחה אישית ורוחנית, תהליך שלעולם לא נגמר וכבר מזה שנתיים עוזרת גם לעשרות אנשים להגשים את עצמם, לממש את הפוטנציאל שלהם ולהיות האדם שהם נועדו להיות.

עד לפני 3 שנים וקצת הלכתי לפי התכנות – צריך ללמוד, למצוא עבודה מסודרת ולעבוד עד שיוצאים לפנסיה ואז יש לך זמן להגשים את החלומות שלך אבל לא בטוח שיש את הכוח, את האנרגיה ואת המוטיבציה.

עבדתי בתור מזכירת מנכ"ל בחברה גדולה, 9 שעות ביום וכל יום היה נראה אותו דבר – ללא צמיחה, ללא התקדמות, ללא ההגשמה ומימוש של מי שאני באמת. עד שהבנתי שהחיים הם שלי ורק אני יכולה לדעת מה טוב עבורי, החלטתי שאני הולכת להגשים את עצמי, לעשות את מה שאני אוהבת ולהיות האדם שאני רוצה להיות!

היום, בתור אדם שיודע וחווה את הרגשה של תסכול כתוצאה מחוסר צמיחה והגשמה, שמתי לעצמי מטרה לעזור למאות ואלפי אנשים בארץ ובעולם לצאת לדרך של הגשמה, לעשות את מה שהם אוהבים ולהיות האדם שהם נועדו להיות.

כל אחד צריך להתחיל מנקודה כלשהי ואני מאמינה שלא במקרה הגעתם אלי ורכשתם קורס זה זו והיא יכולה להיות נקודת התחלה מצוינת על מנת לפרוץ דרך ולהתחיל להגשים את עצמכם, להתחיל לחיות את החיים שלכם!

חוברת עבודה זו תשמש אתכם במהלך כל הקורס ובסוף קורס זה תהפוך לתכנית בפריצת דרך להגשמה ומימוש עצמי שלכם!

אני מאוד מעריכה את העובדה שאתם משקיעים בעצמכם, בלימוד והתפתחות האישית שלכם ואני מחוייבת להעניק לכם את החוויה הטובה והעוצמתית ביותר. תנו מעצמכם 100% במהלך לימוד הקורס ותקבלו את אותו הדבר ממני!

אני רוצה לאחל לכם המון בהצלחה!

דיאנה בן צבי
פריצת דרך להגשמה עצמית

הערות ותובנות

למה רכשתי קורס זה:

.1

.2

.3

.4

.5

זו תהיה הצלחה אמיתית עבורי אם בסיום הקורס ליצור ולהגשים אם אקח מכאן:

סיבה ראשונה:

סיבה שנייה:

תזכרו: השקעה בעצמנו ובחיים שלנו תביא את התוצאה הטובה ביותר האפשרית!

אם אגשים את עצמי כך ייהנו מכך גם:

שם: _____ מהו עבורך: _____

שם: _____ מהו עבורך: _____

שם: _____ מהו עבורך: _____

שם: _____ מהו עבורך: _____

שם: _____ מהו עבורך: _____

שם: _____ מהו עבורך: _____

**אם תשאלו אותי למה באתי לכאן, אשיב לכם: אני
כאן כדי לחיות את חיי בקול רם!**

קודים של כבוד

- ✓ אני אשאיר ראש פתוח
- ✓ אני אסיים כל דבר שהתחלתי
- ✓ אני אחגוג את כל הניצחונות שלי
- ✓ אני אהיה אמיתי
- ✓ אני אעמוד בכל התחייבויות שלי
- ✓ אני אשמור על רמת אנרגיה גבוהה
- ✓ אני אעשה כל מה שצריך כדי להצליח
- ✓ אני אשקיע בעצמי 100%
- ✓ אני אעשה את כל המשימות שבמהלך הקורס

אני מתחייב/ת לעמוד בקודי ההתנהגות, להשקיע בעצמי ולעשות מה שנדרש במהלך כל הקורס – ליצור ולהגשים!

שם מלא: _____ תאריך _____

חתימה _____

**"ההזדמנות הגדולה שלך יכולה להיות בדיוק
היכן שאתה נמצא כעת"
-נפוליאון היל**

מהי הגשמה אישית עבורי

.1

.2

.3

.4

.5

כיצד אדע שהגשמתני את עצמי

.1

.2

.3

.4

.5

מי אני

מה אתה יודע לעשות?

במה אתה טוב?

מה אתה אוהב לעשות – תחביבים ותשוקות

מהם 3 תחביבים שלך מהעבר ועד היום?

אם היית הולך ללמוד נושא ספציפי, מה היית בוחר?

אם היית צריך לקנות עכשיו 3 ספרים או מגאזינים,
איזה נושא היית בוחר?

במה אנשים אומרים לך שאתה ממש טוב?

באילו פעילויות אתה נהנה כל כך שאתה לא שם לב
איך שהזמן עובר?

באיזה נושאים החברים שלך מתייעצים איתך
לרוב?

צעד ראשון – למצוא את הדבר שאנחנו אוהבים ורוצים לעשות

חשוב כאן להסתכל על התרגיל הקודם!

”אדם נולד פעמיים – ביום שהוא פעם ראשונה יוצא
לאור וביום שהוא מגלה את הייעוד שלו”
-לס בראון

צעד שני – ליצור תמונה מדויקת – חזון

עלינו ליצור מחשבה של מי אנחנו רוצים להיות או לעשות

להגדיר את החזון בפרטי פרטים

להגדיר את הלמה

לכתוב בפרטי פרטים את החזון

צעד שלישי - מיקוד

במה אני מתמקד עכשיו

צעד רביעי - אמונה

במה אני מאמין

מהן האמונות המעכבות שלי

.1

.2

.3

.4

.5

מהן האמונות החדשות והמקדמות שלי

.1

.2

.3

.4

.5

צעד חמישי – הכרת תודה

על מה אני מוקיר תודה- תעשו רשימה של 20 דברים לפחות:

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6
- .7
- .8
- .9
- .10

.....	.11
.....	.12
.....	.13
.....	.14
.....	.15
.....	.16
.....	.17
.....	.18
.....	.19
.....	.20

צעד שישי – לעשות ולהתמיד

איזה פעולות אני מתחייב לעשות:

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6
- .7
- .8
- .9
- .10

צעד שביעי – לשרת את העולם, לתרום
ולשפר את חיי הכלל, החברה

במה אתה רוצה לתרום ולשרת את העולם!

מהו המסר שאתה רוצה להעביר לעולם?

עם איזה אתגרים נאלצת להתמודד בשנים
האחרונות?

אילו מהאתגרים האלו הצלחת לעבור
בהצלחה?

כיצד התמודדת עם אתגרים אלו?

האם אתה חושב שתוכל לסייע לאנשים
שעוברים אתגרים דומים?

מהו מודל חיים שלי בתחומים הבאים

אני

משפחה

זוגיות

חיים אישיים

בריאות

תחום אחר

כיצד מודל חיים משפיע על:

מערכת אמונות

דפוסי חשיבה

זהות שלי – מי אני

החלטות שלי

התנהגות שלי

מענה על 3 שאלות סופר חשובות:

לפי מודל הישן

מי אני

מה אני רוצה בחיים

לאן אני רוצה להגיע

משמעות של שאלות והשפעתן על

איכות החיים

איזה שאלות אני משתמש על בסיס יומי

שאלות שכדאי לי לשאול כל יום

ערכים – מה זה ערך?

ערכי אמצעים:

ערכי מטרה:

סולם הערכים הישן שלי

סולם הערכים החדש שלי

מצבים רגשיים אני רוצה להתרחק מהם :

1.

2.

3.

למה?

איזה רגשות אני הולך לפתח במקום?

מהי אמונה?

כיצד נוצרת אמונה?

תכנות פנימית

תכנות חיצונית

איך בונים מערכת אמונות?

- ▶ לפתח דמיון
- ▶ התפתחות אישית ורוחנית
- ▶ עדויות
- ▶ התנסות פיזית חזקה
- ▶ חזרתיות

מערכת אמונות ישנה שלי

מערכת אמונות חדשה שלי

התפתחות והעצמה אישית

למה חשוב לעשות התפתחות אישית

איך מתחילים תהליך של התפתחות אישית?

ספרים

תכניות אודיו

מאמן אישי

6 צרכים בסיסיים של אנושות

1. **ודאות או ביטחון**

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

2. **אי ודאות או חוסר ביטחון**

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

3. **להרגיש בעל משמעות וחשוב**

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

4. אהבה וחיבור

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

5. צמיחה, גדילה והתפתחות

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

6. נתינה מעבר לעצמי

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל ישן:

שני הצרכים המובילים בחיים שלי הם:

1

2

מהם כלי רכב החדשים בהם הצרכים שלי באים לידי ביטוי:

1. ודאות או ביטחון

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

2. אי ודאות או חוסר ביטחון

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

3. להרגיש בעל משמעות וחשוב

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

4. אהבה וחיבור

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

5. צמיחה, גדילה והתפתחות

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

6. נתינה מעבר לעצמי

הצורך הזה בא לידי ביטוי אצלי בחיים ב:
מודל חדש:

שני הצרכים המובילים בחיים שלי הם – לפי
המודל החדש:

1

2

שלבים להגדרת מטרות:

מה בדיוק אני רוצה

לכתוב בפרטי פרטים את מה שהגדרתי

לכתוב למה

להציב תאריך יעד

מהו המחיר שאני מוכן לשלם

לצאת לפעולה – לעשות!

המפתח להצלחה – תכנון, בקרה ומדידה

תכנון – מהי התכנית שלי על מנת להגיע
למטרה – פעולות שאני רוצה לעשות

איך אדע שהגעתי לשם? איזה תוצאת אני
רוצה לקבל?

מהם תאריכי היעד?

לפני, היום, אחרי

התרגיל מחולק ל-3 חלקים כפי שכבר הסברתי – לפני 5 שנים, היום ובעוד 5 שנים. בתרגיל אתה מקבל 10 תחומים מובילים בחיים שלך. ליד כל תחום עליך לכתוב ציון – מ-0 עד 10 כאשר 0 הוא הציון הנמוך ביותר ו-10 הוא הציון הגבוה ביותר.

לאחר ששמת ציון ליד כל תחום, עליך לכתוב משפט אחד שמתאר את המצב שלך באותו התחום נכון לאותה תקופה – עבר, הווה, עתיד. למשל, המצב הגופני:

אתמול: לפני 5 שנים – ציון, 3 ליד הציון מיד יבוא המשפט – המצב הגופני שלי היה לא טוב, לא עשיתי כושר, הייתי 10 קילו יותר ולא אכלתי אוכל בריא ומזין.

היום – ציון – 7 אני מתאמן 3 פעמים בשבוע, הורדתי 5 קילו ושיניתי הרגלי תזונה. אני מרגיש יותר בריא.

מחר: בעוד 5 שנים – ציון – 10 אני עושה כושר כל יום, המשקל שלי אידיאלי, אני אוכל אוכל בריא ומזין ומרגיש בריא ואנרגטי! ברור? אז בוא ניגש לתרגיל, נתחיל מהעבר:

לפני 5 שנים - ציון ומשפט

אני (גופני, רגשי, איך נראיתי חיצונית, רוחני) _____

זוגיות ומשפחה _____

קריירה ותחום כלכלי _____

סביבה ותחום חברותי _____

היום – ציון ומשפט

אני (גופני, רגשי, איך נראיתי חיצונית, רוחני) _____

זוגיות ומשפחה _____

קריירה ותחום כלכלי _____

סביבה ותחום חברותי _____

בעוד 5 שנים – ציון ומשפט

אני (גופני, רגשי, איך נראיתי חיצונית, רוחני) _____

זוגיות ומשפחה _____

קריירה ותחום כלכלי _____

סביבה ותחום חברותי _____

תעודת זהות – מי אני – לפי מודל חיים חדש

הייחודיות שלי, תכונות שלי, פנימיות שלי

הערכים החדשים שלי

האמונות החדשות שלי

דברים שאני יודע לעשות

דברים שיש לי תשוקה אליהם

מה אני רוצה בחיים – לפי מודל חיים חדש

לאן אני רוצה להגיע – לפי מודל חיים חדש

סיכום

שני דברים החשובים ביותר שלקחת מהקורס:

דבר ראשון

דבר שני

מה אני מתחייב לעשות

תכנית ליווי אישי - 8 מפגשים

התכנית מיועדת לאנשים רציניים בלבד שבאמת מרגישים את הצורך העמוק לצאת לדרך של שינוי ולשחרר את הענק שבפנים, להגיע להגשמה אישית, כלכלית, חברתית ורוחנית ולממש את הפוטנציאל העצום שטמון בהם.

מה כוללת התכנית?

- תכנית ליווי אישי של 8 מפגשים
- מפגש אימון מקצועי בשבוע - אחד על אחד עם דיאנה בן צבי- פגישה בין שעה לשעה וחצי
- עבודה מעשית הכוללת מטלות ומשימות בין מפגש למפגש – הרבה עבודה מעשית בין המפגשים
- בניית תכנית פעולה ואסטרטגיה ברורות ומדויקות לביצוע הפעולות על מנת להשיג את המטרות

במהלך התכנית יתבצע תהליך של הגדרת יעדים, בניית תכנית פעולה מסודרת ומוגדרת, תוך כדי עבודה רבה על המוח: בניית מודל חדש עם מערכת אמונות, 6 צרכים בסיסיים, תפיסות וסולם הערכים התואמים את מודל החיים שהמשתתף רוצה ליצור לעצמו על מנת לחיות חיי הגשמה והצלחה.

מה מיוחד בתכנית?

1. יחס אישי ועבודה אישית עם דיאנה בן צבי
2. עבודה מעשית עם המון משימות, מטלות ועשייה בין המפגשים
3. יצירת סביבה תומכת ומקדמת
4. קבלת כלים נוספים להגשמת היעדים
5. מענה טלפוני ודרך האימייל במקרים של עזרה דחופה. המענה הטלפוני ובמיילים מיועד לנושאים קצרים, מהירים וחשובים שאינם סובלים דחיה עד למועד המפגש.
6. אינטראקציה יום יומית דרך המיילים על מנת לעדכן בתוצאות של המשימות שניתנו לביצוע.

מטרת התכנית היא לעזור למשתתף לפתח הרגלים חדשים שהם חיוניים על מנת להיות האדם שהוא רוצה להיות, וזה תוך כדי תהליך הליווי עצמו, על מנת להפוך הרגלים אלו לחלק בלתי נפרד מהחיים שלו גם אחרי התהליך.

המפגשים האישיים מתקיימים במשרד ביתי או בסקייפ

תכנית ליווי אישי - 6 חודשים

התכנית מיועדת לאנשים רציניים בלבד שבאמת מרגישים את הצורך העמוק לצאת לדרך של שינוי ולשחרר את הענק שבפנים, להגיע להגשמה אישית, כלכלית, חברתית ורוחנית ולממש את הפוטנציאל העצום שטמון בהם.

מה כוללת התכנית?

- תכנית ליווי אישית של 6 חודשים
- מפגש אימון בשבוע - אחד על אחד עם דיאנה בן צבי- פגישה של שעה
- וובינר (שיחה אינטרנטית) אחד לחודש לכל המשתתפים של תכנית ליווי
- עבודה מעשית הכוללת מטלות ומשימות בין מפגש למפגש – הרבה עבודה מעשית בין המפגשים
- בניית תכנית פעולה ואסטרטגיה ברורות ומדויקות לביצוע הפעולות על מנת להשיג את המטרות

במהלך התכנית יתבצע תהליך של הגדרת יעדים, בניית תכנית פעולה מסודרת ומוגדרת, תוך כדי עבודה רבה על המוח: בניית מודל חדש עם מערכת אמונות, 6 צרכים בסיסיים, תפיסות וסולם הערכים התואמים את מודל החיים שהמשתתף רוצה ליצור לעצמו על מנת לחיות חיי הגשמה והצלחה.

במהלך התכנית יתאפשר למתאמנים להיות בקשר אחד עם השני ולשתף חוויות, רעיונות ועוד

מה מיוחד בתכנית ליווי?

7. יחס אישי ועבודה אישית עם דיאנה בן צבי
8. עבודה מעשית עם המון משימות, מטלות ועשייה בין המפגשים
9. יצירת סביבה תומכת ומקדמת – אינטראקציה עם משתתפים נוספים בתכנית
10. קבלת כלים נוספים להגשמת היעדים
11. מענה טלפוני ודרך האימייל במקרים של עזרה דחופה. המענה הטלפוני ובמיילים מיועד לנושאים קצרים, מהירים וחשובים שאינם סובלים דחיה עד למועד המפגש.
12. אינטראקציה יום יומית דרך המיילים על מנת לעדכן בתוצאות של המשימות שניתנו לביצוע.

המפגשים האישיים מתקיימים במשרד ביתי או בסקייפ

שמי דיאנה ואני מאמנת אנשים כדי להגשים את עצמם ולחיות את חייהם במלואם, להוציא את הענק שבפנים ולממש את הפוטנציאל העצום שטמון בתוך כל אחד ואחד מאיתנו.



עד לפני 3 שנים וקצת הלכתי לפי התכנות – צריך ללמוד, למצוא עבודה מסודרת ולעבוד עד שיוצאים לפנסיה ואז יש לך זמן להגשים את החלומות שלך אבל לא בטוח שיש את הכוח, את האנרגיה ואת המוטיבציה. עבדתי בתור מזכירת מנכ"ל בחברה גדולה, 9 שעות ביום וכל יום היה נראה אותו דבר – ללא צמיחה, ללא התקדמות, ללא ההגשמה ומימוש של מי שאני באמת. עד שהבנתי שהחיים הם שלי ורק אני יכולה לדעת מה טוב עבורי, החלטתי שאני הולכת להגשים את עצמי, לעשות את מה שאני אוהבת ולהיות האדם שאני רוצה להיות!

ההגשמה העצמית התחילה כאשר החלטתי להפוך את שתי המתנות הגדולות שלי – ריקוד ושירה מתחביב למקצוע.

אני מאמינה שריקוד ושירה הם שני עולמות שבעזרתם יותר קל לגעת בנשמה של האדם, להעביר מסר, להתחבר לעוצמות הפנימיות ולהיות יותר פתוחים ומשחררים.

ריקוד ושירה הם כמו חיים – לא מספיק רק לדעת לרקוד או לשיר אלא לשיר עם רגש, תשוקה, אנרגיה אחרת. כנ"ל גם בחיים, לא מספיק רק לחיות את החיים אלא לחיות אותם עם תשוקה, עשייה מספקת, ריגושים, אנרגיה.

זו הסיבה שריקוד ושירה הם חלק בלתי נפרד מהסדנאות והרצאות שאני מעבירה. היום אני עוזרת לאנשים להגשים את עצמם ולחיות את החיים במלואם, ליהנות מהמתנה היקרה שכל אחד ואחד מאיתנו קיבל!

אני רוצה להוקיר לך על השתתפותך! מקווה שהפקת ערך!

דיאנה בן צבי – פריצת דרך להגשמה עצמית
מורת דרך להגשמה עצמית

פרטי תקשורת

אתר: <http://www.DianaBenZvi.com>

אימייל: diana.benzvi@gmail.com

טלפון: 054-7582076

פייסבוק: <https://www.facebook.com/BreakThroughWithDianaBenZvi>