

## המתנה שלי אלייך: 5 שאלות לדייט עם עצמך

### הנחיות למילוי הדף:

קחו דף ועט, מצאו פינה שקטה, ובואו נתחיל לדייק את הפרק הבא שלכם.

**1. במבט לאחור:** אם הייתם יכולים להסתכל על הקשר האחרון שלכם מהצד, מהו הדפוס או ההתנהגות שחזרו על עצמם והייתם רוצים להשאיר בעבר?

ענו ללא שיפוטיות כלפי עצמכם:

---

---

**2. זמן אישי:** מהו הדבר שגורם לכם להרגיש הכי "אתם" (תחביב, הרגל, עיסוק) ושנזנח בתקופת הזוגיות הקודמת? איך אפשר להחזיר אותו לחיים בתקופה הקרובה?

---

---

**3. ערכי הליבה:** מהן 3 הדברים שבלעדיהם לא תסכימו להיכנס לקשר הבא, במידה ולא יתקיימו (למשל: תקשורת פתוחה, כבוד הדדי, חופש פעולה).

---

---

---

**4. הפחד מול הרצון:** מהו הפחד הכי גדול שלכם כשאתם חושבים על זוגיות חדשה?

---

---

**5. הפנים קדימה:** דמיינו את עצמכם בעוד שנה מהיום, בתוך זוגיות שטובה לכם. איך אתם מרגישים כשאתם קמים בבוקר לצידו/ה? (שימו לב לתחושות הגוף, לא רק לתיאור החיצוני).

---

---

מקווה שהתרגול עזר לכם בבהירות. במידה ואתם מעוניינים לעבד עוד את החוויות שעברתם אל תהססו ליצור קשר במייל, באתר או ברשתות החברתיות.

ויקטוריה גוז זכרמן – יועצת זוגית, מינית ומאמנת לזוגיות

[Viktoriaguz@gmail.com](mailto:Viktoriaguz@gmail.com)

[www.viktoriagz.com](http://www.viktoriagz.com)



ויקטוריה גוז זכרמן  
יועצת זוגית ומינית