

דייט עם עצמי

חוברת עבודה לדיוק הזוגיות שמגיעה לך



ויקטוריה גוז זכרמן

ברוכים הבאים

אני שמחה להציג בפניכם את חוברת העבודה הקצרה הזו, שנולדה מתוך רצון לעזור לכם לעצור, להתבונן פנימה ולשאול את השאלות הנכונות.

זוגיות היא לא רק עניין של 'מזל'. הרבה פעמים היא מתעכבת בגלל דפוסים ישנים שהשתרשו בנו ומנהלים אותנו מבלי שנרגיש. אני מאמינה שברגע שאנחנו מטפחים את מערכת היחסים החשובה ביותר; זו שבינינו לבין עצמנו, אנחנו מצליחים לדייק את הבחירות שלנו ולבנות קשרים יציבים ובטוחים יותר.

החוברת שלפניכם היא הצעד הראשון במסע של חקירה פנימית. היא מזמינה אתכם להאיר על החלקים שבדרך כלל נשארים חבויים: דפוסי ההתנהגות האוטומטיים ומצפן הערכים האישי שלכם.

אני מזמינה אתכם לענות על השאלות בכנות מלאה וללא שיפוטיות, מתוך רצון אמיתי ליצור עבורכם מציאות זוגית חדשה וטובה יותר.

ויקטוריה.



קצת עלי:

אני ויקטוריה גוז זכרמן, יועצת זוגית ומאמנת לזוגיות. אני מלווה רווקים ורווקות בתהליכי עומק של שבירת דפוסים וזיהוי חסמים רגשיים בדרך למציאת זוגיות.

הגישה שלי משלבת כלים מעולם הפסיכולוגיה (CBT) יחד עם כלים רוחניים כמו נומרולוגיה. השילוב הזה מאפשר לנו להבין לא רק "מה" קורה במערכות היחסים שלכם, אלא גם את ה"למה".

אני מאמינה שכשמבינים את המנגנונים שמנהלים אותנו, אפשרי לשנות את הבחירות שלנו בצורה מושכלת כזו שתוביל לזוגיות יציבה ובריאה עבורנו.

שנצא לדרך?

חלק א': מערכת היחסים שלי עם העבר

1. מבט לעבר

סמנו את המשפטים שאתם מרגישים שמתארים את הקשרים האחרונים שלכם:

- ♡ הצד השני פשוט לא היה שם עבורי: הרגשתי שרק אני משקיע/ה בקשר.
 - ♡ חוסר התאמה בסיסי: גיליתי שהערכים והשאיפות שלנו פשוט לא תואמים.
 - ♡ "הבטחות ללא כיסוי": הוא/היא אמרו שהם רוצים זוגיות, אבל המעשים הראו אחרת.
 - ♡ תקשורת לקויה מהצד השני: הרגשתי שאני מדבר/ת לקיר או שכל שיחה הופכת לפיצוץ.
 - ♡ ביקורתיות יתר: הרגשתי ששופטים אותי כל הזמן וששום דבר שאני עושה לא מספיק טוב.
 - ♡ נמשכתי למישהו שנתן לי המון ריגוש, אבל לא באמת נתן לי ביטחון.
 - ♡ הקשר נגמר כי הרגשתי שאני מוותר/ת על עצמי יותר מדי.
 - ♡ בחרתי באנשים שלא באמת היו פנויים לקשר רציני (רגשית או טכנית).
 - ♡ הרגשתי מחנק ופחדתי לאבד את החופש שלי ברגע שזה הפך לרציני.
- ♡ **אחר:** _____

2. המעגל האישי שלי (זמן להשקיע בעצמי)

הזמן שבו אתם לא בזוגיות זו הזדמנות פז לטפח את מערכת היחסים הכי חשובה שלכם: זו שביניכם לבין עצמכם.

ענו על השאלה: מהו הדבר שגורם לכם להרגיש הכי "אתם" (תחביב, מפגש עם חברים, הרגל אישי) ושנזנח בעבר כשהייתם בזוגיות?

טיפ מויקטוריה:
בחרו פעולה אחת קטנה שקשורה
בסעיף 2, ועשו אותה כבר השבוע.
זה המסר הכי חזק שאתם שמים את
עצמכם במרכז.

חלק א': מערכת היחסים שלי עם העבר

3. מי ה"טיפוס" שלי? (זיהוי המכנה המשותף)

הזכרו במערכות היחסים שלכם בכמה שנים האחרונות כשמסתכלים עליהם כקבוצה: האם יש "קווי דמיון" שחוזרים על עצמם באנרגיה או בהתנהגות שלהם מולכם?

סמנו את כל מה שמרגיש לכם מוכר מהקשרים/דייטים האחרונים:

- **הדומיננטיים:** תמיד הם אלו שמחליטים, קובעים ומובילים, ואני קצת "נעלמ/ת" לידם.
- **הזקוקים לטיפול:** תמיד יש להם איזה משבר, קושי או עבר מורכב ואני מרגיש/ה צורך "להציל" או לטפל בהם.
- **המרוחקים:** הם שם אבל לא באמת שם. בלתי מושגים רגשית, והמרדף אחריהם מעייף אך גם מושך אותי.
- **הביקורתיים:** תמיד יש להם מה להגיד על איך אני נראה/ית, מה אמרתי או מה עשיתי.
- **הלא סגורים על עצמם:** "יום ככה יום ככה", רגע אחד הם הכי בעניין ורגע אחרי הם נעלמים..
- **התקועים בעבר:** תמיד יש אקס/ית מיתולוגי/ת בסיפור, או שהם עדיין לא התגברו על הקשר הקודם.
- **המקטינים:** אלו שגורמים לי להרגיש שאני "יותר מדי" (רעש, רגישות, דרמה), עד שאני מצמצם/ת את עצמי.
- **מכורים לעבודה:** הקריירה שלהם תמיד במקום הראשון, ואני תמיד בעדיפות שנייה.
- **הנעלמים - גוסטים:** הכל נראה מדהים ומבטיח, ופתאום הם פשוט מתנדפים בלי הסבר.
- **התלותיים:** מתאהבים מהר מדי וגורמים לי להרגיש חנק או אחריות מוגזמת על האושר שלהם.
- **הכריזמטיים ללא עומק:** סוחפים בשנייה הראשונה עם המון קסם, אבל אין שם עם מי לדבר כשמנסים לייצר שיח רגשי.

כתבו בשורה אחת - המכנה המשותף הבולט ביותר של ה"טיפוס" שלי הוא:

חלק ב': המצפן הפנימי שלי

4. שלושת הערכים שאני לא מתפשר/ת עליהם:

כעת, נשים דגש במקום על הנתונים החיצוניים של הפרטנר/ית הפוטנציאלי/ת, על התחושה שנרצה להרגיש בתוך הקשר עצמו. מהם שלושת הערכים שבלעדיהם לא תסכימו להיכנס לקשר הבא? (למשל: כבוד הדדי, תחושת ביטחון, חופש פעולה, תקשורת מקרבת, שותפות).

1.

2.

3.



5. פחדים מול רצונות:

לעיתים הרצון הגדול לזוגיות מכיל אצלנו גם פחדים. ענו בכנות - האם יש לכם פחדים מזוגיות עתידית? סמנו את החששות הרלוונטיים או ענו בצורה חופשית.

- הפחד שיפגעו בי שוב ואחווה שברון לב.
- הפחד שאצטרך "להצטמצם" ולאבד את החופש והזהות שלי.
- הפחד שזה פשוט לא יצליח ואתאכזב מעצמי שוב.
- הפחד מהשגרה המשעממת ומהתחושה שהחיים הופכים ל"רגילים".
- הפחד שאני לא באמת ראוי/ה לקשר טוב ובטוח.
- אחר: _____

חלק ג': יוצרים מציאות

6. מזמנים מציאות - איך נראה הפרק הבא?

אחרי שבחנו את העבר והבבנו מה יכולים להיות האתגרים במערכות יחסים שלנו, הגיע הזמן להגדיר מה אנחנו כן רוצים בזוגיות הבאה.

במידה ויכלתם לכתוב את התסריט לזוגיות העתידית שלכם, כיצד היא הייתה נראית? תארו את הדינמיקה והבילויים המשותפים, תראו את השגרה ואת היום יום, את האירועים החשובים בחייכם ואת סוג הקשר שאתם שואפים אליו מעכשיו והלאה:

7. דמיון מודרך - תרגיל בוקר:

עצמו עיניים לרגע ודמיינו את עצמכם בתוך הזוגיות שתיארתם בשאלה הקודמת. אתם קמים בבוקר לצידו/ה. שימו לב לתחושה הפיזית בגוף שלכם באותו רגע. תתראו את התחושות שאתם חווים (רגועים, שלווים, תחושה של בית):



ברכות, סיימנו את החוברת רוצים להעמיק את התהליך?

השאלות שעניתם עליהן בחוברת הן הצעד הראשון ומשמעותי ביותר בדרך לשבירת הדפוסים שליוו אתכם עד היום. המודעות שפיתחתם עכשיו לערכים, לפחדים ולמבנה האישיותי שלכם הוא המפתח לשינוי המציאות הזוגית שלכם. **זכרו:** זוגיות מטיבה לא מגיעה בגלל "מזל", אלא בזכות מודעות ובחירה בעצמכם ובמה שמגיע לכם.

אני יודעת שזיהוי החסמים וזימון הזוגיות הוא רק תחילת המסע, ולפעמים קשה לפרום את הפלונטר הזה לבד. אני מזמינה אתכם לעבור יחד איתי תהליך של ייעוץ פרטני ואימון לזוגיות. יחד, נהפוך את התובנות מהחוברת לתוכנית פעולה פרקטית שתפתח לכם את הדרך לקשר יציב, בריא וארוך טווח.

מוזמנים ליצור קשר באחת מן הדרכים הבאות:

אתר: www.viktoriagz.com

אינסטגרם: [viktoriagz_biz](https://www.instagram.com/viktoriagz_biz)

פייסבוק: [ויקטוריה גוז זכרמן](https://www.facebook.com/viktoriaguz) - ייעוץ זוגי אחד על אחד

מייל: viktoriaguz@gmail.com

