

ערכת משחק קלפים - "קוראים בכוחות- 22 הכוחות להצלחה בחיים ובעסקים"



על ערכת קלפי המשחק ומטרתה

שחקנים יקרים. תודה שרכשתם את ערכת קלפי שיטת "קוראים בכוחות- 22 הכוחות להצלחה בחיים ובעסקים". הערכה מבוססת על שיטה ייחודית המתוארת בספר "22 הכוחות להצלחה בחיים ובעסקים". הספר כולל תיאור מפורט של המשחקים המוצעים בערכה, יחד עם כלים אימוניים חדשניים כגון "מפות כוח", "דמיון כוח מודרך", "שאלוני כוח" ו"תרגילי כוח". ערכת הקלפים עומדת בפני עצמה, מוכנה למשחק חווייתי ומהנה. עם זאת, למעוניינים- הספר עשוי להיות תוספת מעשירה ומרתקת לערכת הקלפים.

ערכת קלפי השיטה מבוססת על מחקר רב-תחומי ייחודי ונסיון מעשי רב לגבי הכוחות שמהווים גורמי יסוד המובילים אנשים להצלחה. השיטה מסייעת לאבחן את הכוחות הפנימיים ולנהל אותם על מנת להגיע לשפע ולהצלחה במישור הרגשי, החברתי, המקצועי והכלכלי. ערכת הקלפים מיועדת לאפשר לכם לשחק באופן חווייתי ב"משחקי כוחות" וב"אימוני כוחות". האימון ומשחקי הכוחות יסייעו בידכם לזהות ולהכיר את הקלפים שמייצגים את הכוחות הפנימיים שטמונים בכם, ולהפיק תובנות ופתרונות לגבי בעיות או נושאים שמעסיקים אתכם. זאת באמצעות חוויה מיוחדת ומהנה של משחק בקלפי הכוחות.

החוברת שלפניכם כוללת תיאור של ערכת הקלפים (עמוד 1), אינדקס המפרט את משמעות כל אחד מהקלפים (עמוד 2), תיאור משחקי הכוחות והנחיות המשחקים (עמוד 3) ותיאור של ארבעת אימוני הכוחות (עמוד 4).

להורדת קובץ משחקים נוספים, סרטונים, הסברים והנחיות לגבי ערכת הקלפים, השיטה, הספר או השתתפות בסדנה, בקרו באתר האינטרנט שלנו בכתובת: www.22powers.com. ניתן יצור קשר במייל: My22Powers@gmail.com או בטלפון: 054-4220678

נכולת ערכת המשחק

ערכת הקלפים מכילה 40 קלפים. הקלפים מתחלקים ל-4 סוגים שונים:

- 22 קלפי כוחות** - כל אחד מ-22 הקלפים מייצג כוח פנימי שונה. כל קלף מיוצג באמצעות דמות המאזינת במרכז הקלף, וסמלים שונים המופיעים בתחתית הקלף. 22 קלפי הכוחות, מחולקים ל-4 סוגי כוחות בתחומים שונים- 4 מעגלי כוחות הצלחה; קלפי כוחות בתחום חיפוש וגילוי (6 קלפים), קלפי כוחות שקשורים ליחסים חברתיים (5 קלפים), קלפי כוחות בתחום הניהול הרגשי (6 קלפים) וכוחות ביצועיים (5 קלפים).
- 5 קלפי מעגלי כוחות הצלחה** - כל אחד מארבעת הקלפים המרכזיים- קלפי "מעגלי כוחות הצלחה" (מתוך החמישה), מייצג ומתאר את 5 או 6 הכוחות שבכל אחד מ-4 מעגלי ההצלחה בתחומים השונים; קלף מעגל כוחות חיפוש, קלף מעגל כוחות יחסים, קלף מעגל כוחות ניהול רגשי וקלף מעגל כוחות ביצוע. הקלף המרכזי החמישי הוא קלף "מעגל ההצלחה" הכללי שמייצג את כל מעגלי ההצלחה ואת התהליך בכללותו. קלף זה מתאר ארבעה כוחות מייצגים שנבחרו לסמל את 4 המעגלים.
- 8 מכווני כוחות** - כל קלף מכוון כוח (תמרור כוח) מתאר היבט כלשהו בדינמיקה של הכוח; עוצמת הכוח, טיבו או אופי היחסים בין הכוחות. קלפי מכווני הכוח כוללים: קלף ובו חץ המבטא כוח בעוצמה מאזנת, קלף חץ המבטא חוסר כוח, חץ עודף כוח, חץ המבטא התנגשות בין כוחות, חץ המבטא כוח מאחד ומגשר, קו המבטא כוחות בהרמוניה, חץ המבטא כוח מפריד ומנתק, או קלף ובו חץ המבטא טרנספורמציה ושינוי.
- 5 קלפי ריגשונים** (אמוטיקונים) - כל אחד מחמשת הקלפים מתאר ריגשון (אמוטיקון) שמבטא רגש או התנהגות; קלף ריגשון המבטא פרוץ שמח, קלף ריגשון המייצג פרוץ עצוב, פרוץ סקרן ושואל, פרוץ רבובטי נחוש או קלף המבטא חיבה באמצעות ריגשון של לב.

				} קלף מעגל ההצלחה	
					} 4 קלפי מעגלי כוחות ההצלחה
				} 22 קלפי הכוחות	
					} 8 קלפי מכווני הכוחות
					} 5 קלפי הריגשונים

אינדקס 40 הקלפים

א. תיאור 22 קלפי הכוחות: כל אחד מ-22 קלפי הכוחות המצויים בערכה שבידכם, מתאר כוח פנימי מסוים באמצעות איור של דמות כלשהי וסמלים רלוונטיים. בראש כל קלף כתוב (באנגלית) שמו של הכוח. בחלקו התחתון של כל קלף מתוארים סמלים, ספרות ואותיות המסייעים במשחק. סימנים אלה מבוססים על מידע שאספנו במחקרנו, לגבי ייצוגים שקשורים לכל קלף. הללו עשויים לשמש גם את העוסקים בתחום המיסטיקה. כל אחד מ-22 הקלפים משוּיך לאחת מארבע קבוצות של כוחות מסוגים שונים (ארבעה "מעגלי כוחות"). ניתן לזהות את קבוצות הכוחות השונים בהתאם לארבעת גוני הרקעים השונים של הקלפים.









לפניכם תיאור תמציתי לגבי משמעותו של כל אחד מהכוחות המיוצגים בקלפים השונים. כל כוח מבטא סוג שונה של משאב פנימי, יכולת, מיומנות או כישורים. כל קלף מייצג את אחד מהכוחות באמצעות דמות, מוטיב, סמל או דימוי. הללו מופיעים בהסבר שלפניכם בסוגריים בסמוך לשם הכוח. להלן התיאור של כל אחד מ-22 קלפי הכוחות ואיורי הסמלים והדמויות שקשורים אל כל כוח:

- **כוח השיחרור-Freedom** (דמות השוטה וסמל הפרפר)- מתאר את הכוח להתנהג בחופשיות, להיות קליל ולא מוגבל, להשתחרר, למרוד ולזרום.
- **כוח האינטואיציה-Intuition** (דמות הכוהנת וסמל העין השלישית)- מבטא את הכוח לראות דברים הסמויים מן העין, להיות קשוב ומודע.
- **כוח הגילוי-Discovery** (דמות התלמיד הסקרן וסמל המנורה)- מתאר את הכוח לנתח, להבחין, לגלות, לחקור, לחפש, להעמיק, לבחון ולזהות.
- **כוח הגמישות-Flexibility** (דמות האיש המהופך וסמל התפוח)- מבטא את הכוח לחשוב וליצור באופן שונה, להמציא, לחדש, להפתיע ולהעז.
- **כוח הייעוד-Purpose** (הדמות המלאכית המנגנת ודימוי ההתעוררות משינה)- מתאר את הכוח ליצור משמעות, להתחבר למטרה ולדרך.
- **כוח התכנון-Planning** (דמות הבנאי המעצב וסמל המבנה)- מבטא את הכוח לעצב, לגבש, לתכנן, לארגן ולחפש מראש דרך מובנית.
- **כוח המגנט- Magnetizing** (דמות הקוסם המגנט וסמל מטה הקסם)- מתאר את הכוח למשוך, להשפיע, להקסים, למגנט ולשכנע.
- **כוח הנתינה-Giving** (דמות האם המעניקה ומוטיב הרימונים והשפע)- מבטא את הכוח להעניק, לדאוג לאחר, לתת, להעתיך, לגונן ולהגן.
- **כוח הרכות-Tenderness** (דמות האישה בעלת העוצמה המאלפת אריה)- מתאר את הכוח להשיג את רצונותינו ברכות ובדרכי נועם.
- **כוח התמיכה-Support** (דמות המנטור התומך באנשים שסביבו)- מבטא את הכוח לתמוך, לעודד, להעזר, לשתף, ללוות, לסייע ולהדריך.
- **כוח החיבור-Connection** (דמות זוג האוהבים וסמל הלב)- מתאר את הכוח ליצור יחסים, להתחבר, לשתף פעולה ולהשתייך.
- **כוח הרגש-Emotion** (דמות האיש בליל הירח המלא והחיות)- מבטא את הכוח להתמודד רגשית, להכיל ולחיות במודעות ובאיזון רגשי.
- **כוח התשוקה-Desire** (דמות הרקדן השובב וסמלי הנחש והתפוח)- מתאר את הכוח להשתוקק, להתאוות, לרצות, להתמלא בלהט ובחיוניות.
- **כוח שמחת החיים-Joy** (דמויות הנשים הרוקדות בהנאה וסמלי השמש והפרחים)- מבטא את הכוח להיות אופטימי, מכיר תודה, חיובי ומאושר.
- **כוח האיזון-Balance** (דמות המלאכית וסמל דרך האמצע של הקשת בענן)- מתאר את הכוח לגשר, למזג ולמצוא את שביל הזהב במתינות.
- **כוח הריפוי-Healing** (דמות המרפאת וסמלי הכוכבים והמים)- מבטא את הכוח לתקן, להתחזק, להתגבר, להתעודד, לרפא ולצמוח ממשברים.
- **כוח הקבלה-Acceptance** (הדמויות המגוונות בסמל גלגל החיים המשתנה)- מבטא את הכוח להשלים, לוותר, לקבל את המציאות ולהכיל שינוים.
- **כוח השינוי-Change** (דמות האיש החולף וסמלי הגשר והשעון)- מבטא את הכוח להתחיל מחדש, לדעת לסיים תהליכים ולהתחדש.
- **כוח הבחירה-Choice** (דמות השופט וסמלי החרב והמאזניים)- מתאר את הכוח לקבל החלטה, לבחור, להעריך ולנהל סיכונים וסיכונים.
- **כוח ההתמדה-Persistence** (דמות נהג המרכבה וסמל הוסים)- מבטא את הכוח לנהוג במשמעת עצמית, להתאפק ולדבוק במטרה.
- **כוח ההובלה-Leadership** (דמות המנהיג וסמל כסא המלכות)- מתאר את הכוח לנהיג, להפעיל ולפעול, להוביל ולגלות אומץ ונחישות.
- **כוח האיחוד-Unity** (דמויות אנשים מקצועות תבל וסמל ין-יאנג)- מבטא את הכוח לאחד, ליצור אינטגרציה והרמוניה בין מכלול היבטים.






ב. תיאור 5 קלפי מעגלי כוחות ההצלחה: כל אחד מארבעת הקלפים המרכזים- קלפי מעגלי כוחות ההצלחה, מייצג וכולל בתוכו 5 או 6 כוחות בתחומים השונים; הקלף המרכז החמישי הוא קלף מעגל ההצלחה הכללי שמייצג את ארבעת מעגלי ההצלחה (מכיל 4 כוחות המייצגים את המעגלים השונים, אחד מכל מעגל) ואת התהליך בכללותו. לפניכם התיאור של כל אחד מקלפי מעגלי כוחות ההצלחה:

1. **קלף מעגל כוחות החיפוש-** עוסק בכוחות המסייעים לגילוי וחיפוש בדרך אל ההצלחה. 6 הדמויות שמשתייכות למעגל זה, ומופיעות על פני הקלף הן הדמויות של קלף כוח השיחרור, האינטואיציה, הגילוי, הייעוד, הגמישות ושל קלף כוח התכנון.
2. **קלף מעגל כוחות היחסים-** עוסק בכוחות המסייעים להצלחה במישור חברתי-ביחסים בינאישיים. 5 הדמויות שמשתייכות למעגל זה, ומופיעות על פני הקלף הן הדמויות של קלף כוח המיגנט, הנתינה, התמיכה, עוצמת הרכות, ושל קלף כוח החיבור.
3. **קלף מעגל כוחות הניהול הרגש-** עוסק בכוחות המסייעים להצלחה באמצעות ניהול רגשי. 6 הדמויות שמשתייכות למעגל זה, ומופיעות על פני הקלף הן הדמויות של קלף כוח הרגש, התשוקה, שמחת החיים, האיזון, הריפוי, ושל קלף כוח הקבלה.
4. **קלף מעגל כוחות הביצוע-** עוסק בכוחות המסייעים להצלחה במישור והגשמה. 5 הדמויות שמשתייכות למעגל זה, ומופיעות על פני הקלף הן הדמויות של קלף כוח השינוי, הבחירה, ההתמדה, ההובלה ושל קלף כוח האיחוד.
5. **קלף מעגל כוחות ההצלחה-** עוסק ב-22 הכוחות המסייעים להצלחה בכלל. ארבע הדמויות שמופיעות על פני הקלף, מייצגות ארבעה הכוחות שמסמלים את ארבעה מעגלי ההצלחה; הדמות הראשונה שמופיעה על קלף זה היא הדמות מקלף כוח הגילוי, כמייצגת את כוחות החיפוש. הדמות השנייה- מתוך קלף התמיכה כמייצגת כוחות של יחסים חברתיים. הדמות השלישית המופיעה על קלף מעגל כוחות ההצלחה היא של הדמות מקלף שמחת החיים, כמייצגת כוחות ניהול רגשי. הדמות הרביעית המופיעה על גבי קלף ההצלחה היא זו מתוך קלף ההתמדה והיא מייצגת כוחות ביצוע.

ג. תיאור 8 קלפי מכוני הכוחות: כל אחד משמונת קלפים מכוני הכוחות- תמרורי הכוחות כולל איור גרפי של חץ או קו, שמתארים היבט מסוים של הכוח: עוצמת הכוח, דינמיקת יחסי הכוחות או ניהול מערכי כוחות. לפניכם התיאור של כל אחד מקלפי המכוונים- תמרורי הכוחות:

1. **קלף מכוון חץ כוח מאוזן**  - מבטא כוח בעוצמה מאוזנת. קלף זה מתאר עוצמת כוח באיזון- כלומר שאתם חווים ותופסים (באופן סובייקטיבי) רמה הרמונית, מועילה ואופטימלית של כוח מסוים באופן שמעצים אתכם.
2. **קלף מכוון חץ חוסר כוח**  - מבטא חוסר כוח- כוח בעוצמה נמוכה. קלף זה מתאר עוצמת כוח נמוכה- כלומר שאתם חווים מעט מידי מכוח מסוים באופן שאתם תופסים (באופן סובייקטיבי) את החוסר הזה כמזיק לכם.
3. **קלף מכוון חץ עודף כוח**  - מבטא עודף כוח- כוח בעוצמה עודפת. קלף זה מתאר עוצמת כוח המצויה בעודף - כלומר שאתם חווים יותר מידי מכוח מסוים באופן שאתם תופסים (באופן סובייקטיבי) את העודף הזה כמזיק לכם.
4. **קלף מכוון קו כוחות בהרמוניה** . קלף מכוון זה מבטא כוחות הרמוניים. קלף זה מתאר יחסים הרמוניים שקיימים בין כוחות שונים.
5. **קלף מכוון חץ התנגשות כוחות** . קלף מכוון זה מבטא התנגשות כוחות. קלף זה מתאר התנגשות ומאבקים בין כוחות שונים.
6. **קלף מכוון חץ כוח מאחד ומגשר** . קלף מכוון זה מבטא כוח מגשר. כוח מאחד. קלף זה מתאר כוח שמשמש או עשוי לשמש ככוח מגשר או מאחד בין כוחות מתנגשים.
7. **קלף מכוון חץ כוח מפריד** . קלף מכוון זה מבטא כוח מפריד. קלף זה מתאר כוח אשר משמש או עשוי לשמש ככוח שמפריד- המביא לניתוק בין כוחות מתנגשים.
8. **קלף מכוון חץ טרנספורמציה כוח** . קלף מכוון זה מבטא טרנספורמציה בכוח. קלף זה מתאר שינוי או העתקה של הכוחות לכיוונים חדשים, בעוצמות שונות ולמישורים בהם יועילו.

ד. תיאור 5 קלפי הריגשונים: כל אחד מחמשת הקלפים מתאר ריגשון (אמוטיקון) נבחר שמבטא רגש או התנהגות; ריגשונים הם תולדה של שפה אנושית מקוצרת העושה שימוש בסימני מחשב והם מעין "ארכיטיפים" מודרניים המייצגים רגש או מבע. לפניכם תיאור קלפי הריגשונים:

1. **קלף ריגשון שמח-** מבטא פרצוף שמח- 
2. **קלף ריגשון עצוב-** מבטא פרצוף עצוב- 
3. **קלף ריגשון סקרן-** מבטא פרצוף סקרן ושואל- 
4. **קלף ריגשון לב-** מבטא חיבה באמצעות ריגשון בצורת לב- 
5. **קלף ריגשון רובוט-** מבטא פרצוף רובוטי נחוש- 

משחקי כוחות

לפניכם שלושה "משחקי כוחות". משחק כוחות הוא פעילות חווייתית שבמהלכה תשתמשו בקלפי הכוחות, תשאלו את עצמכם או אחרים שאלות שונות לגבי בעיות או נושאים שמעניינים אתכם ותקבלו עליהם תשובות ייחודיות ומרתקות בעזרת שימוש בקלפי הכוחות. חלק מהמשחקים הם בהשראה של פרישות ידועות מן הפולקלור העממי, התיאולוגיה, המיסטיקה, הייעוץ והאימוץ. תוכלו להוסיף משחקים נוספים כיד הדמיון הטובה או לחשק אותם באופן חדשני ושונה- כרצונכם. ניתן לחשק לבד או בחברה. כל משחק הוא הזדמנות לחוויה מאירת עיניים ומהנה לגבי אפשרויות השימוש הנרחבות בכוחות שבכם.

הקלפים הנדרשים לשלושת משחקי הכוחות: 22 הקלפים שמתארים כל אחד מ-22 הכוחות. קלפים אלה ממוספרים מ-0 עד 21 בתחתית הקלף מצד שמאל. לפני תחילת המשחק, קראו את התיאור לגבי משמעותו של כל אחד מ-22 קלפי הכוחות, באינדקס המצורף בעמוד השני. ניתן לקבל משחקים נוספים, לקרוא הסבר מפורט לגבי המשחקים וההנחיות, לצפות בסרטונים ועוד באתר האינטרנט, בספר או בסדנה.

בכל אחד מהמשחקים תידרשו להתמקד בבעיה, אתגר או נושא שמעסיק אתכם. לשם כך תידרשו לנסח בכל משחק "שאלת עוצמה".

מהי "שאלת עוצמה" ואיך מנסחים "שאלת עוצמה"? "שאלת עוצמה" היא שאלה לגבי נושא שמפריע לכם, מעסיק או מעניין אתכם אשר לגביו תרצו לקבל השראה, תובנות ופתרונות להצלחה. שאלת עוצמה היא שאלה פתוחה שהתשובות לה עשויות לתת לכם השראה רחבה ומענה פתוח ומאתגר. שאלת עוצמה מזמינה אתכם לדיאלוג שלכם עם עצמכם ועם אחרים והיא אינה שאלה שהתשובה עליה הינה כן או לא. השאלה יכולה להיות ממוקדת בעניין או קושי בתחום כללי או בנושא מסוים. שאלת עוצמה היא שאלה מהותית שנוגעת בעניין, לגביו אתם מחפשים אחר תובנות, מסקנות, השראה או פתרונות ואינה מיועדת לחזות את העתיד אלא ליצור שיח לגבי נושא או קושי שמעסיק אתכם או מפריע לכם. השימוש בטרמינולוגיית הכוחות בשאלה ובתשובות חשוב לתהליך המשחקי. לכן מומלץ לשלב בכל שאלת עוצמה את המלים "כוחות" או "עוצמות" או "יכולות". ולהעזר במילים "הצלחה" או בפועל "הצלחה" בניסוח היעדים שאותם ברצונכם להשיג באמצעות שאלת העוצמה. שאלות עוצמה לדוגמה: אילו כוחות יסייעו לי למצוא פתרונות כדי לשפר את הזוגיות שלי? מהם הכוחות והמשאבים שיעזרו לי להצליח לשפר את שירות הלקוחות בעסק שלי? אילו כוחות יסייעו לי להגדיל את ההכנסות או להפחית את הוצאות משק הבית? מהן היכולות שסייעו לי לפתח קשרים חברתיים?

א. משחק ראשון: משחק הכוחות - "קלפים פתוחים"

משחק זה מאפשר לכם לקבל תשובות לשאלה או בעיה שמעסיקה אתכם, באמצעות שימוש ייחודי בקלפי הכוח השונים, בעזרת השראה מפרטים אישיים שלכם ושל קרוביכם, כמו אותיות שמרכיבות את השם שלכם או של אנשים רלוונטיים, מילים, סמלים או אותיות בעלות משמעות עבורכם, תאריך הלידה, סימול אסטרולוגי או דמות ריגשון (אמוטיקון) רלוונטי ועוד.

הוראות המשחק:

- ערבבו את הקלפים ולאחר מכן שאלו שאלת עוצמה.
- אחרי ששאלתם את שאלת העוצמה, הניחו את 22 הקלפים באופן גלוי כך שתוכלו להבחין בדמויות, בסמלים ובאותיות שבתחתית כל קלף.
- בחרו עד שישה קלפים לפי אחד הקונספטים הללו:
 - בחרו קלפים בהתאם לאותיות השם שלכם, שם המשפחה, שמות של אחרים, מילים רלוונטיות או צירופי אותיות אחרים שהם בעלות משמעות עבורכם. לדוגמה קלפים שמייצגים אותיות שמרכיבות את המילה "אהבה", "הצלחה", "מקצוע", "זוגיות", "עבודה", "כסף". בדוגמה של המילה כ.ס.פ.- האות ל'- קלף כוח הקבלה, האות ס'- קלף כוח האיזון והאות פ'- קלף כוח התכנון.
 - בחרו קלפים בהתאם לפטרות שמופיעות בתאריך לידה או במספר אחר בעל חשיבות עבורכם כמו מספר תעודת זהות. לדוגמה תוכלו לבחור בתאריך הלידה של בת הזוג בשאלת עוצמה לגבי הזוגיות. בדוגמה של תאריך לידה 1/10/1965 בחרו את הספרות 0, 1, 5, 6, 10, 19 ובהתאם לכך את הקלפים הרלוונטיים (שחרור- 0, מיגנט- 1, תמיכה- 5, חיבור- 6, קבלה- 10, שמחה- 19).
 - בחרו קלפים בהתאם לסמל האמוטיקון או לפי סמל הכוכב, אשר מושך אתכם, מייצג אתכם או קשור אליכם או אל אחרים או אל הנושא.
 - השיבו על שאלת העוצמה ששאלתם, באמצעות קבלת השראה מהקלפים שבחרתם. בשלב זה קבלו השראה לכיווני חשיבה בהתאם לרוח הקלפים שקיבלתם, רישמו הארות, תובנות, מחשבות, מסקנות. תוכלו גם לנסות ליצור סיפור אישי שכולל את מארג הכוחות שקיבלתם שמסביר כיצד תוכלו להשתמש בכוחות הפנימיים הללו כדי להשיג את היעד שהגדרתם במשימת העוצמה.

ב. משחק שני: משחק הכוחות - "להזמין את הזמן"

במשחק זה תקבלו תשובות על שאלת עוצמה באמצעות התבוננות וניתוח הכוחות שסייעו לכם להצליח בעבר, מסייעים בהווה או עשויים לסייע בעתיד. זאת באופן שמעניק זוויות התבוננות מיוחדות, מעניינות ובלתי שגרתיות על הנושא המעסיק אתכם בשלושה מימדים של הזמן.

הוראות המשחק:

- ערבבו את הקלפים ולאחר מכן שאלו שאלת עוצמה.
- אחרי ששאלתם שאלת עוצמה, בחרו שלושה קלפים מתוך 22 הקלפים, מבלי לראות את זהות הקלפים שבחרתם. לאחר מכן הניחו את הקלפים שבחרתם על משטח כלשהו כאשר הם אחד לצד השני באופן הבא.

1. קלף ראשון: קלף העבר	2. קלף שני: קלף ההווה	3. קלף שלישי: קלף העתיד
---------------------------	--------------------------	----------------------------
- היפכו את שלושת הקלפים כך שיהיו גלויים ואז השיבו על שאלת העוצמה ששאלתם ביחס לנושא או לבעיה שמעסיקים אתכם באמצעות קבלת השראה מהקלפים שבחרתם: כל קלף כוח שחשפתם משיב על שאלה מסוימת שמשויכת אליו, בהתאם למיקומו:

קלף ראשון (ימני) - קלף העבר: כיצד כוח זה סייע לי בעבר? כלומר כיצד השימוש בכוח שמופיע בקלף הזה שבחרתי, סייע לי בעבר באופן שיכול לסייע לי גם כעת בנושא הספציפי שמעסיק אותי?

קלף שני (אמצעי) - קלף ההווה: כיצד כוח זה עשוי לסייע לי בהווה? כלומר כיצד השימוש בכוח שמופיע בקלף הזה שבחרתי, מסייע לי כיום בנושאים אחרים, באופן שיכול לסייע לי גם כעת בנושא הספציפי שמעסיק אותי?

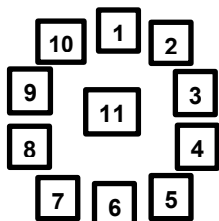
קלף שלישי (שמאלי) - קלף העתיד: כיצד כוח זה עשוי לפגוש אותי בעתיד? כלומר כיצד השימוש בכוח שמופיע בקלף הזה שבחרתי, עשוי לסייע לי בעתיד בנושא הספציפי שמעסיק אותי?
- השיבו על שאלת העוצמה באמצעות המענה לשלושת השאלות הללו. בהתאם לרוח הקלפים שתקבלו, התשובות יספקו לכם השראה, תובנות, מחשבות, מסקנות, פתרונות וכיווני פעולה. רישמו את התובנות וכיווני החשיבה החדשים שהפקתם מהמשחק, חידדו לעצמכם מהן התובנות החשובות ביותר, אילו כיווני חשיבה חדשים נפתחו ומה הפתרונות שהגיתם. תוכלו להעמיק ולשאל שאלות נוספות בקשר לכוחות אחרים בשלושת מימדי הזמן באופן שיעניקו לכם תובנות נוספות.

ג. משחק שלישי: משחק הכוחות - "ראשומון"

משחק "ראשומון" מאפשר לכם להתבונן בסיפור האירוע שנוגע לבעיה או נושא שהעליתם בשאלת העוצמה, מכמה פרספקטיבות- מעין "ראשומון" שבוחן את הנושא במגוון מימדים כמו מימד הרגש, מימד התפיסה, מימד הסביבה, מימד הפוטנציאל ועוד.

הוראות המשחק:

- ערבבו את הקלפים ולאחר מכן שאלו שאלת עוצמה.
- אחרי ששאלתם שאלת עוצמה, בחרו אחד-עשר קלפים מתוך החפיסה מבלי לראות את זהות הקלפים שבחרתם. לאחר מכן הניחו באופן המאזין לפניכם את הקלפים כשהם אחד ליד השני בצורת מעגל כשהקלף האחרון במרכז.
- היפכו רק את עשרת הקלפים שהנחתם במעגל כך שצידם הגלוי יהיה חשוף. השאירו את הקלף האחד עשר שבמרכז המעגל, כך שזהותו נותרת מוסתרת. ואז ענו על שאלת העוצמה ששאלתם באמצעות קבלת השראה מתשובות לשאלות לגבי הקלפים שבחרתם. כל קלף יסייע לכם לענות על שאלה מסוימת, בהתאם למיקומו:
 - קלף ראשון- שאלת ה"כאן ועכשיו":** כיצד הכוח הזה קשור לנושא שבחרתי (הנושא שבחרתי בשאלת העוצמה)?
 - קלף שני- שאלת התפיסה:** מהן האמונות, התפיסות והעמדות שלי ביחס לכוח זה וכיצד הן קשורות לנושא שבחרתי?



3. **קלף שלישי- שאלת הרגש:** כיצד הכוח הזה משפיע על הרגשות שלי בנושא שבחרתי?
4. **קלף רביעי- שאלת הקונפליקט:** באיזה אופן כוח זה קשור לקונפליקט או יוצר קונפליקט בנושא שבחרתי?
5. **קלף חמישי - שאלת ההשפעה:** עד כמה וכיצד כוח זה משפיע עליי בנושא שבחרתי?
6. **קלף שישי- שאלת הסיבה:** איך בא הכוח הזה לידי ביטוי בסיבה שלי באופן שמשפיע או קשור לנושא שבחרתי?
7. **קלף שביעי - שאלת העתיד:** מה יקרה אילו אפגוש בעתיד כוח כזה ומה ההשפעה הצפויה שלו עלי בנושא שבחרתי?
8. **קלף שמיני- שאלת הפוטנציאל:** כיצד כוח זה עשוי לסייע לי לממש את מלוא הפוטנציאל שלי, באופן שיועיל לי בנושא שבחרתי?
9. **קלף תשיעי- שאלת המסר:** איזו השראה, תובנה או מסר רוחני מסתתר מאחורי כוח זה, בעיניי, וכיצד זה מחזק אותי?
10. **קלף עשירי - שאלת השינוי:** איך הכוח הזה עשוי לסייע לי בתהליך השינוי, בנושא שבחרתי?
11. **קלף אחד-עשרה: שאלת הקלף המסתורי:** איזה כוח הייתי בוחר על מנת שיעזור לי בתהליך השינוי?

4. וודאו שעניתם על עשר השאלות שבמעגל ולאחר מכן השיבו על השאלה של קלף 11 שבמרכז המעגל, מבלי להפוך את הקלף- כלומר בחרו כוח כלשהו, כרצונכם, בכדי שיייע לכם בתהליך השינוי. לאחר מכן חישפו את הקלף שבמרכז המעגל, ובחנו כיצד הוא קשור לנושא שהעליתם בשאלת העוצמה וכיצד הוא קשור לכוח ולקלף שהייתם רוצים לקבל.

5. התשובה לשאלת העוצמה ששאלתם, תתקבל מהמעגל לאחד עשרה שאלות אלה, באמצעות קבלת השראה מהקלפים שבחרתם. בהתאם לרוח הקלפים שקיבלתם, התשובות יספקו לכם תובנות, רעיונות, מסקנות, פתרונות וכיווני פעולה: רישמו את כל התובנות וכיווני החשיבה החדשים שהפקתם ממשחק ה"ראשונות", בחנו מהן השאלות שכדאי לשאול את עצמכם בעקבות המשחק, העמיקו בתשובות לגבי מימדי השאלות שהועלו במשחק, באופן שיעניק לכם עוד תובנות, נסו לבחון איך הכוחות, שהופיעו בקלפים, עשויים להעצים אתכם או לעורר בכם השראה לחשוב, להרגיש או לפעול באופן שונה בכיווני חשיבה חדשים, רעיונות ופתרונות ייחודיים. בנוסף, לסיים- תוכלו לספר מחדש את הנושא או הסיפור שקשור לשאלת העוצמה מזווית התובנות חדשה, רעננה ומלאת עוצמה באמצעות שימוש בתובנות וכוחות שהופיעו בקלפים שבחרתם במהלך המשחק.

אימוני כוחות

לפניכם ארבע הפעולות אימוניות המכונות "אימוני כוחות". אימוני כוחות הינם **שלב מתקדם**, למי שמעוניין לאבחן ולנהל היבטים מורכבים של הכוחות המשחקים תפקיד בחייו. אימוני הכוחות יוצרים אינטראקציה מפתיעה בין 22 קלפי הכוחות לבין יתר הקלפים באופן שמאפשר חוויה אימונית מהנה. חלק זה כולל ארבעה אימוני כוחות: אימון לגילוי ולניהול הכוחות ומעגלי כוחות ההצלחה שלכם, אימון לאבחון ולניהול אמונות ורגשות המסתתרים מאחורי כוחותיכם ואימון לקבלת רעיונות והשראה מעצימים.

הקלפים הנדרשים למשחקי הכוחות בחלק זה: כל 40 הקלפים שבמרכזה.

מומלץ לקרוא את התיאור של כל אחד מ-40 הקלפים, באינדקס המופיע בעמוד השני. תוכלו לחוות את אימוני הכוחות לבד או בחברותא. **הוראות פעילות לכל אימון כוחות:** מיינו את הקלפים ל-4 סוגי קלפים שונים (ראו איור בעמוד 1): 22 קלפי הכוחות, 5 קלפי מעגלי כוחות הצלחה, 8 קלפי מכווני הכוחות ו-5 קלפי הריגשונים. בכל אחד מאימוני הכוחות, הניחו את הקלפים על צדס הגלוי והשתמשו בהם על פי ההנחיות. **שלב מקדמי- הגדירו מטרה:** לגבי כל אחד מאימוני הכוחות המוצעים- מומלץ להגדיר מטרה שברצונכם להשיג. מטרה זו יכולה להיות פתרון בעיה או קונפליקט או טיפול בנושא, שאיפה או אתגר שמעסיק אתכם. בחרו מטרה שתהא ברמת מדידה, יישומית וכזו שיש בכוחכם לפעול להשגתה.

אימון לגילוי וניהול הכוחות ומעגלי כוחות ההצלחה שלכם

הקלפים הנדרשים לשלב הראשון באימון: 22 קלפי הכוחות ו-3 קלפי מכווני כוחות: קלף מכוון חץ חוסר כוח וקלף חץ עודף כוח. בשלב ראשון של אימון זה, הניחו את שלושת קלפי המכוונים המתארים את עוצמת הכוחות על צדס הגלויים, האחד ליד השני. כעת, חישבו על מאורע או יום מוצלח שחוויתם. קחו בידיכם את 22 קלפי הכוחות והניחו כל אחד מהם על גבי קלפי המכוונים בהתאם לעוצמה של הכוח שחוויתם באותו יום או מאורע מוצלח. לדוגמה אם במאורע המוצלח הרגשתם עודף כוח תשוקה, הניחו את קלף התשוקה על מכוון חץ עודף הכוח. לאחר שפיזרתם את כל הקלפים מעל שלושת קלפי המכוונים, סיפרו כמה כוחות היו לכם בעודף, באותו יום או אירוע מוצלח? כמה כוחות היו בחוסר? כמה כוחות היו באיזון? באיזון קבוצה של מכוונים יש לכם יותר כוחות? האם הכוחות שבחוסר הם כוחות שמצויים בחוסר בחייכם באופן תדיר? מדוע? אילו כוחות בחוסר הייתם רוצים לאזן וכיצד? איזה אירוע חיובי אחר או דמות עשויים להעניק לכם השראה כיצד לאזן חוסר זה? האם וכיצד כוחות שהיו לכם בעודף או באיזון באירוע החיובי שתיארתם, עשויים לסייע לכם בהגשמת מטרותיכם? חישבו מהן התובנות שלכם מתהליך זה.

הקלפים הנדרשים לשלב השני באימון: 22 קלפי הכוחות ובנוסף- 4 קלפי מעגלי כוחות ההצלחה- מעגל כוחות חיפוש, יחסים, ניהול רגשי וביצוע. בשלב השני של אימון זה, הניחו את ארבעת קלפי מעגלי כוחות ההצלחה על צדס הגלוי זה ליד זה. כעת קחו את 22 קלפי הכוחות שמיינתם ככאלה המצויים בעודף או איזון (הקלפים שהנחתם בשלב הראשון של האימון, על מכוון חץ עודף כוח מכוון חץ כוח מאוזן), ומיינו את הכוחות האלה לפי מעגלי ההצלחה השונים- כלומר הניחו את הקלפים שמצאים בהרמוניה ואיזון מעל הכוחות הרלוונטי להם. לדוגמה הניחו את קלף כוח התשוקה שהיה בעודף בהקשר לאירוע המוצלח, על גבי קלף מעגל כוחות הניהול הרגשי. מהו מעגל הכוחות הדומיננטי ביותר שלכם? באיזה מעגל כוחות הצלחה יש לכם יותר קלפי כוח? באיזה מעגל יש לכם את המספר הקטן ביותר של קלפים? מה גיליתם לגבי סוגי הכוחות האופייניים בחייכם? האם אתם מרגישים שמעגלי הכוחות הללו דומיננטיים בחייכם רוב הזמן? כעת העמיקו והפיקו תובנות מהתהליך שביצעתם בשלב זה.

אימון לאבחון וניהול קונפליקטים

הקלפים הנדרשים לאימון זה: 22 קלפי הכוחות ובנוסף 5 מכווני כוחות: הפרדת כוחות, איחוד כוחות וטרנספורמציה. הניחו את חמשת קלפי המכוונים על צדס הגלוי, זה ליד זה. חישבו על קונפליקט או בעיה שלכם עם עצמכם או עם מישהו אחר. קחו את 22 קלפי הכוחות לידכם והניחו על קלף מכוון קו ההרמוניה את הקלפים שלכם בהרמוניה ואיזון ביחס לקונפליקט שתיארתם. כעת, הניחו על קלף מכוון חץ התנגשות הכוחות את הכוחות שיוצרים את הקונפליקט או קשורים אליו. כעת הניחו על קלף מכוון חץ כוח מאחד את הכוחות שעשויים לסייע לכם לגשר ולאחד בין הכוחות המתנגשים. כעת הניחו על קלף מכוון חץ כוח מפריד את הכוחות שעשויים לסייע לכם להפריד בין הכוחות שמתנגשים בקונפליקט. לבסוף, הניחו על קלף מכוון חץ טרנספורמציה הכוח את הכוחות שייסיעו לכם בפתרון הקונפליקט אם תעשו להם המרה ושינוי. מה למדתם על עצמכם? אילו רעיונות, כיווני מחשבה והשראה תוכלו לקבל מכך? מהן התובנות שלכם מהתהליך?

אימון לגילוי וניהול הרגשות והאמונות המסתתרים מאחורי כוחותיכם

הקלפים הנדרשים לאימון זה: 22 קלפי הכוחות ובנוסף 5 קלפי הריגשונים. הניחו את חמשת קלפי הריגשונים על צדס הגלוי, זה ליד זה. קחו את 22 קלפי הכוחות לידכם והניחו כל אחד מהם על גבי קלף הריגשון שאתם חשים שרלוונטי לאותו כוח. כלומר מיינו את הקלפים לפי הרגש הרלוונטי (של קלפי הריגשונים) שאתם חשים לגבי הכוח. לדוגמה הניחו על גבי קלף ריגשון הפרצוף המחייך, את קלפי הכוחות שיוצרים אצלכם חיוך ושמחה וכו'. על גבי איזה קלף ריגשון הנחתם את מירב קלפי הכוחות? מה התובנות שלכם? בררו אילו אמונות, עמדות ותפיסות עומדות בבסיס רגשותיכם? מדוע? אילו מהם ניתן לשנות כדי להשיג את המטרה שקבעתם?

אימון לקבלת השראה ורעיונות מעצימים

הקלפים הנדרשים למשימה: 22 קלפי הכוחות, 8 קלפי מכווני הכוחות השונים וגם 5 קלפי הריגשונים. הניחו את כל קלפי המכוונים והריגשונים כשהם על צדס הגלוי. כעת דמיינו דמות של מנטור שעשוי להעניק לכם השראה כלומר חישבו על דמות שיש לה, בעיניכם, את הכוחות והעוצמה להגשים את המטרות שלכם. קחו לידכם את 22 קלפי הכוחות ודמיינו שאתם מגלמים את הדמות הזו. בהשראת דמות זו, מיינו את 22 קלפי הכוחות כך שתניחו כל אחד מהם על גבי קלפי המכוונים או הריגשונים השונים שקשורים לכוחות של הדמות, כפי שזו הייתה בוחרת, באימוני הכוח הנ"ל. מהן תובנותיכם מהתהליך? מהם הרעיונות שקיבלתם בהשראה מדמות זו?

© 2014 כל הזכויות שמורות לבלה בלייכר ולביא סיגמן. **איורים:** רוגליו רוחאס. **עיצוב:** נישאמי סילבה .

תוכן ערכת הקלפים מוגן על-ידי חוקי זכויות יוצרים. אין לעשות כל שימוש מסחרי בערכת הקלפים, ללא קבלת רשות בכתב מהמחברים, ובין אלה: אין לצלם, להעתיק, להפיץ, לשכפל, לתרגם, לערוך מחדש, בכל אמצעי מכני או אלקטרוני, בכל מדיה שהיא ובכל אמצעי אחסון שהוא. אין לעשות בערכה ובתוכן שבה כל שימוש שאינו שימוש פרטי ובכלל זה, אין להשתמש בה בפומבי. הערכה אינה תחליף לייעוץ מקצועי מכל סוג. אין לעשות שימוש של טיפול או הדרכה על-פי הערכה, אלא ברשות המחברים. כל שימוש בתכני הערכה הוא באחריות המשתמש בלבד. המחברים אינם אחראים לכל נזק ישיר או עקיף בעקבות השימוש בתכני הערכה לרבות בשל שאיפה, השמטה, טעות או שימוש לא נכון.