



אלינה מירקין *Shine On*
ביטוי והגשמה לעסקים ואנשים

שיעור מספר 9 - התוכנית השבועית שלי

תבחרו קוביית זמן פנויה להתבונן בה על השבוע החדש שבפתח
(לדוגמא - מוצאי שבת, ראשון בבוקר)

והשיבו על השאלות -

- איזה שבוע אני רוצה שיהיה לי? איזה שבוע אני מבקש ומבקשת לעצמי?
- שימו לב שאפשר לעשות יופי של כסף בשבוע שקט
- באיזה ימים יתאים לי להיות יותר עסוק ועסוקה ואלו ימים יותר פנוי ופנויה?
- מי אני רוצה להיות השבוע?
(החכם, הכוכב, השחקנית, המבריקה, איש העסקים, הקלילה, הקוסם, הגאון, המצליחה, האמיץ, היזם – איזו איכות אני רוצה לקרב אליי השבוע)

חלף השבוע, כעת מביטים לאחור לסיכום שבועי

- מה קרה בפועל בשבוע שחלף? מה עבד? מה לא עבד?
- לאן הלכה תשומת הלב שלי? מומלץ להתבונן ביומן ולרענן את הזיכרון
- מה אני מבין שלא אעשה יותר?
- מה אני מעודד את עצמי להמשיך ולעשות?
- איזו עשייה אני רוצה לצרף אליי?
- אלו דברים כדאי לי לקחת בחשבון ולשים לב?
- מה התובנות שלי מהשבוע הזה?

אני בונה את השבוע שלי