



בנוגע לכסף

לשיפור היחסים עם כסף

מחשבון "תקרת הזכוכית" האישית

דף תרגול מעשי לחישוב המחיר הכלכלי והאישי של החזקת אמונה מגבילה

שימו לב: תוכן הרחבה יישומי המיועד לעבודה בשילוב עם ערכת הקלפים "בנוגע לכסף"

מה המחיר האמיתי שאנחנו משלמים?

אמונות מגבילות סביב כסף נראות לנו לפעמים כמו "זהירות טבעית" אנו מחזיקים בהן כי בעבר הן שמרו עלינו.

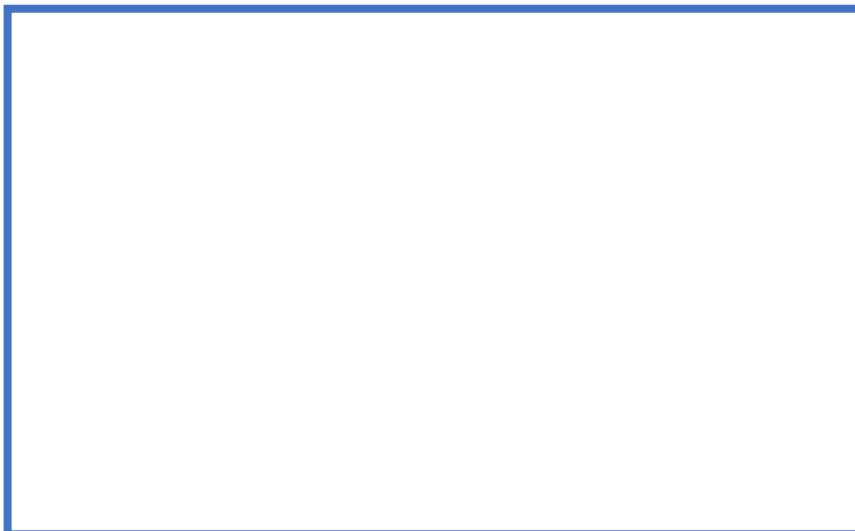
אבל לכל אמונה כזו יש **תג מחיר מצטבר**. כשאנחנו דורכים במקום, נמנעים מצעד חדש, או מהססים לבקש את מה שמגיע לנו, אנחנו משלמים על כך ישירות בחשבון הבנק ובאיכות החיים שלנו.

דף עבודה זה יעזור לך לחשב כמה עולה לך **החזקת האמונה הזו**, כדי ליצור את המניע הפנימי לשחרר אותה.

חלק 1: הגדרת האמונה המעכבת

1. הנח/י מולך את **קלפי האמונות המגבילות**.
2. בחר/י **קלף אחד מרכזי** המייצג את "תקרת הזכוכית" שלך כיום, האמונה שמנהלת אותך ביומיום.

מקום להנחת הקלף



חלק 2: חישוב המחיר המצטבר

1. המחיר הכלכלי (כסף שנשאר על השולחן)

עונים בכנות ומעריכים בסכומים משוערים:

- **הכנסה שלא נכנסה:** כמה כסף נמנעת מלהרוויח בשנה האחרונה בגלל האמונה הזו? (לדוגמה: הימנעות מלבקש העלאת שכר, הימנעות מהשקעה בעצמך, הימנעות מהעלאת מחירים, דחיית פתיחת עסק או העזה מקצועית, וחוסר ניצול הזדמנויות).
 - סך הכל משוער לשנה: ₪ _____
 - **הוצאות מיותרות או הפסד תשואה:** כמה כסף הפסדת או שילמת יותר מדי בגלל ניהול מתוך פחד, חוסר היעזרות באנשי מקצוע, או הימנעות מהשקעות?
 - סך הכל משוער לשנה: ₪ _____
- סך הכל המחיר הכלכלי לשנה אחת: ₪ _____

2. מחיר היחסים והעתיד

מבחן 5 השנים: במידה והאמונה הזו תמשיך לנהל אותך גם ב-5 השנים הקרובות – מה יהיה המחיר הכולל?

- מחיר כספי מצטבר ל-5 שנים: ₪ _____
- המחיר האישי והמשפחתי שלי (בזמן, בשקט נפשי, ביחסים): _____

חלק 3: עוברים מ"תקרת זכוכית" ל"מקפצה"

1. הנחי/י בצד את הקלף המגביל .
2. פרוש/י את **קלפי האמונות המאפשרות**, בוחרים קלף אחד המהווה את המענה הנגדי לאמונה במגבילה.

מקום להנחת הקלף



3. הנוסחה האישית:

"ברגע שאפעל מתוך האמונה המאפשרת שנבחרה, אחזיר לעצמי כ- _____ [הסכום שחושב] שם בכל שנה, וארוויח שקט נפשי וביטחון בדרך שלי".

4. **צעד ראשון לדרך:** מהי פעולה אחת קטנה וברורה שתבצע/י כבר ב-48 השעות הקרובות כדי לממש את הפוטנציאל?

○ הפעולה שלי: _____