

# שאלות חיים



## כמה שאלות להתחיל איתן

1. אם החיים שלך היו ספר, באיזה פרק היית היום?
2. כמה ממנו קראת/עברת?
3. לאיזה פרק היית רוצה לחזור?
4. על איזה פרק כדאי לדלג?
5. איזה פרק היה המשמעותי ביותר?
6. איזה פרק היית רוצה לכתוב אחרת?
7. ומה היה נשאר בדיוק כפי שהיה?
8. מה היית רוצה שיהיה בפרק הבא?
9. אם החיים שלך היו ספר
10. מה היה שמו?
11. מה היה בכריכה?

בעמודים הבאים מפורטות שאלות חיים על פי גילאי המפתח של היעוץ הביוגרפי. היעוץ הביוגרפי גורס כי חי האדם מתנהלים על פי חוקי התפתחות וכי למרות השוני הגדול בעלילות חיינו, בבסיס השוני טמונים חוקים דומים. הבנת החוקים עוזרת לנו להרחיב את ההבנה שלנו על חיינו. לזהות את שיעורי החיים שלנו ולהכיר את עצמנו.

אפשר להעתיק, לשכפל, לצטט, להעביר הלאה, לעשות כל שימוש מיטיב עם החומרים האלו. **כאן** ניתן לרכוש חוברת מקיפה יותר. קוד הקופון **life15** מעניק לך 15 ₪ הנחה (המחיר 35 ₪ במקום 50 ₪)

## ילדות מוקדמת

עד גיל שלוש איננו זוכרים כמעט דבר. כל מה שקורה לנו נחרט עמוקות בתוך הגוף והזיכרון הלא מודע שלנו ומשפיע עלינו. הזיכרון הוא היכולת שלנו להיות מודעים למה שאנחנו חווים.

בשלוש השנים האלו אנחנו נוצרים ברחם אמנו, נולדים, לומדים להפעיל את הגוף שלנו: לזחול, ללעוס, לעמוד, ללכת, לדבר.... כשהזיכרון הראשון מנץ הוא סימן לכך שהתודעה העצמית שלנו התעוררה. לכל אחד מאיתנו זה קורה באופן ייחודי ואפשר ללמוד מכך הרבה על האדם.

## שאלות

1. מה ידוע לך על הוריד לפני ההריון איתך? מצב כלכלי? מצב זוגי?
2. מה קרה בזמן שהיית ברחם? דרמות? מאבקים? חרדות? מחלות? תאונות? מוות או שינויים משמעותיים בחייהם של ההורים? מהו סיפור הלידה שלך?
3. איפה גרת?
4. מי טיפל בך?
5. אירועים מיוחדים? מחלות? תאונות?
6. מהו הזכרון הראשון שלך?
7. האם זכור לך משהו מיוחד מסביבות גיל 3?

## האדם הוא תבנית נוף מולדתו

כשאנו ילדים קטנים אנו מושפעים מכל מה שסובב אותנו. כדי להבין ולקבל תמונה שלנו כילדים, חשוב לא רק לתאר חוויות ואירועים, אלא גם את כל מה שהקיף אותנו: בית, חדרים, שכונה, טבע, נוף, חפצים, אנשים, התרחשויות.

### שאלות

1. איפה נולדת? איפה גדלת? איפה גרת? איפה עמד הבית שלכם?
2. איפה/מה היה המקום שלך?
3. האם עברתם ממקום למקום?
4. תאר אחד או שני חדרים שאתה זוכר משבע השנים הראשונות שלך. חדר שינה? מטבח? סלון?
5. האם אי פעם יצרת מקום משל עצמך? מקום סודי? מקום דמיוני?
6. האם היה מקום/חדר מיוחד עבורך? למה? מה היה מיוחד בו? חדר יכול להיות "מוקטן" – קופסא, מגירה, ארונית, ארון
7. האם היו מקומות שהיה אסור להכנס אליו?

### טבע – מחוץ לבית ולקירות

1. באיזה טבע גדלת?
2. האם את אוהבת להיות בחוץ?
3. באיזה נוף?
4. איך ההרגשה היום בטבע? קשר ל עצים, צמחים, חרקים, ציפורים, הרים וכו' האם יש טבע שמרגיש "בית"?
5. מה היה מזג האוויר במקום שבו גדלת?
6. מה היחס שלך היום למזג האוויר? עונות השנה? גשם? רעמים? שלג? חול? מים?

## זמן

אנו מוקפים לא רק ב"דברים" אלא בהתרחשויות שחוזרות על עצמן בקצב קבוע: אחת לשנה יש יום הולדת וראש השנה, פעם בשבוע יש שבת, כל יום קמים ומצחצחים שיניים וכו'. ההרגלים הללו יוצרים בתוכנו קשר לזמן ולמקצב.

1. איך הוריך התייחסו לזמן?
2. האם היה להם חוש לזמן?
3. האם היו חסרי סבלנות או סבלניים?
4. האם היה להם זמן או תמיד היה חסר להם זמן?
5. האם היה עליהם לזרו אותך או להאט?
6. האם יכולת לשחק בדבר אחד במשך זמן ארוך או שמילאת את הזמן בהרבה פעילויות?
7. האם היה עליך להיפרד לזמן ארוך מאחד מההורים או מאדם אהוב?

## ריתמוס

רובנו חושבים על זמן כלינארי מהתחלה לסוף, מזריעה לקציר. קו ישר שעוקבים אחריו. ניתן למדוד אותו בקלות ופיתחנו כלים מכניים להבין ולעקוב אחרי הזמן הזה: שעון, גיל, יומן, הכל מדיד וכמותי.

זמן רתמי עוקב אחרי השמש והטבע, מחזורי רעב, עייפות.

1. מה היה סדר היום בילדות?
2. האם היה ריתמוס שבועי – דברים שקרו ביום מסוים?
3. האם היה ריתמוס עונתי?
4. מה העונה האהובה?
5. חגים אהובים?
6. איזה משחקים שחקת? איזה ספרים קראת?
7. מה אהבת ללמוד? מה שנאת ללמוד?
8. איזה הרגלים ומנהגים היו בבית?

9. במה האמינו? מה היתה תפיסת העולם?

## גיל 5

סביב גיל חמש אנחנו מתעוררים לעובדה שאנחנו בני חלוף, שיש מוות בעולם. לפעמים זה יהיה בצורה של חוויה של מפגש עם בעל חיים מת, לפעמים אובדן של אדם קרוב או בסביבה הקרובה, לפעמים זה יבוא לידי ביטוי בפחדים.

1. תארי את עצמך בגיל חמש- איזו מין ילד/ה היית?
2. האם חשבת על המוות? האם היו לך פחדים? חששות? אירועים שהפגישו אותך עם מוות?

## גיל 9

סביב השנה התשיעית לחיינו אנחנו מפתחים תודעה עצמית. אני יודעת שאני - אני. ייחודית. ומתוך כך, נפרדת מן העולם ומתאפשר לי לראות את פגמיו ובעיותיו

1. איך היית בגיל תשע?
2. מה העסיק אותך?
3. מה חשבת על העולם?
4. עם איזו בעיות ואתגרים נפגשת?
5. מה חשבת על הורידך?
6. על המורים?

## נעורים

בסביבות גיל 12-13 אנו נפרדים סופית מהילדות שלנו ומתחילים את גיל ההתבגרות הסוער. הנפש שלנו על כל גווניה מופיעה ומתחילה לבטא את עצמה דרך מחשבות, רגשות ותשוקות.

1. איך היתה בר/בת המצווה שלך?
2. מתי ואיך היתה ההתפתחות הגופנית-מינית שלך?

נועה ברקת 0524-317501 [noabarekett@gmail.com](mailto:noabarekett@gmail.com)

3. את מי (מה) אהבת ואת מי (מה) שנאת?
4. במה לא הבינו אותך?
5. במה האמנת?
6. מה היו המקצועות החשובים מבחינתך? האם היו מורים משמעותיים?
7. האם חווית בדידות?
8. האם היתה אהבה ראשונה? מה קרה?
9. מה או מי השפיע עליך?
10. על מה חלמת? למה שאפת? מה רצית?
11. מה היתה האווירה הרגשית של גיל ההתבגרות? אלו רגשות היו חזקים?
12. האם היו התנהגויות שפרצו את מחסום הבושה?
13. האם היו התנהגויות או תשוקות שדוכאו?

לקראת סיום גיל ההתבגרות, כשהגדילה המואצת של הנפש והגוף מאיטים קצת, אנו מתחילים "למצוא" את עצמנו בעולם והעולם מוצא אותנו. זהו גיל מיוחד שבו אנחנו מקבלים רמזים ראשוניים למי ולמה שאנו עתידים להיות, מה חי בנו ושואף להתגשם.

1. מה קרה בגיל 18-19?
2. מה עניין אותך אז?
3. מה רצית להיות כשתהיה גדול/ה?
4. מתי חווית את עצמך כמבוגר/ת לראשונה?

## חיים בוגרים

בתחילת החיים הבוגרים שלנו אנו מתנסים ומנסים ב"להיות מבוגרים". מגילאי השלושים שלנו אנחנו בדרך כלל כבר עמוסי מחויבויות בוגרות וכשאנחנו בני ארבעים אנחנו מתחילים לשאול את עצמנו האם זה מה שבאמת רצינו?

1. האם היו לך אתגרים שדרשו עצמאות, אחריות?
2. איזה התנסויות היו לך בתחום הזוגיות?
3. הקמת משפחה?
4. מה קרה בתחום המקצועי?

## אמצע החיים

נראה לעתים שהסערות החיצוניות מסתיימות, וכעת נשאר רק לחיות, לחבק נכדים, להתמודד עם אובדנים כאלו ואחרים. שאלות פנימיות על משמעות החיים יכולות להעניק כוח, כיוון להתפתחות אישית והמשך למידה. שאלות כאלו הרבה פעמים דורשות מודעות לכאבים שלא נפתרו ולחלקים היותר אפלים של הנפש.

1. מהי חשוב לך בחיים?
2. מה לא נפתר עדיין?
3. מה ממשיך להתרחש בחיים כדפוס קבוע?
4. מה מתפתח בך כתוצאה מחוויות החיים שלך?
5. מה עוד בכוונתך להשיג ולחוות?

## הגיל השלישי

השנים מגיל ששים והלאה טומנות בתוכן פרידות, סיכומים והתמודדות אובדן, כמו גם הישגים, נחת, השלמה ושמחה.

נועה ברקת 0524-317501 [noabarekett@gmail.com](mailto:noabarekett@gmail.com)



1. על מה אני אומרת תודה?
2. מה נשאר למה גורם שמחה?
3. מה חשוב בחיים?
4. מה היתה התקופה המשמעותית ביותר בחיי? מדוע?
5. מה הייתי חוזרת אחורה ומשנה?
6. מה הפקתי?
7. מה השגתי?
8. מה פספסתי?
9. מה לא הצלחתי?
10. מה צריך לשפר? א סגור?
11. האם יש עוד משהו שאפשר לעשות? מה?

## חוברת שאלות חיים 1

חוברת שאלות חיים מספר 1 מלידה ועד גיל 21, מקיפה 40 עמודים וכוללת את הנושאים הבאים:

- לראות את החיים בעין של הידע הביוגרפי, מה מאפשרת הראייה הביוגרפית? מפת ההתפתחות הביוגרפית, תקופות החיים
- שביעון ראשון – לידה על גיל שבע – הגוף הפיזי
- לידה, סיפור הלידה, דפוסי לידה והשפעתם על החיים
- לזכור ולשכוח = זיכרונות ראשונים, ילדות רכה, שאלות על הזמן שאיננו זוכרים
- גיל שלוש, גיל חמש, גיל שבע
- האדם הוא תבנית נוף מולדתו, טבע – מחוץ לבית ולקירות, דברים, עולם הדמיון
- שביעון שני 7 - 14 - הגוף האתרי (גוף החיים)
- זמן, הרגלים, תרגיל חילוץ תפיסת עולם
- ראשית הלמידה והתפתחות החיים החברתיים, טמפרמנטים, מה קרה בגיל 9? ועוד כמה דברים חשובים על גוף החיים
- שביעון שלישי - 21-14 – הגוף האסטרלי/נפשי גיל 17 – להיות בן או בת התקופה, קשר ירח ראשון – גיל 18 ושבעה חודשים
- גיל 21 – לידת האני, גיל 21 בחייהם של חמישה אנשים' מי אני? מה עכשיו?

**כאן ניתן לרכוש חוברת מקיפה יותר. קוד הקופון life15 מעניק לך 15 ₪ הנחה (המחיר 35 ₪ במקום 50 ₪)**

## מי אני?



נועה ברקת, [עורכת ספרים](#), [משוררת ויועצת ביוגרפית](#).  
חיה ונושמת את תחום ההשראה הנשית מזה שנים רבות ובעולם ומעורבת בפרויקטים של העצמה ותמיכה של נשים בנשים. ספרה "מבטן ומלידה – נשים מדברות על הריון ולידה" יצא

בהוצאת מודן ב-2004. ספר שיריה הראשון "[שומרת לילה](#)" יצא בהוצאת מקום לשירה ב-2017 וספר השירים השני – הביתה, עומד לצאת בקרוב. חיה ונוודדת במשאית בית אדומה. כותבת את הבלוג [נוע תנוע](#).