**תרגיל לזיהוי הרצונות והצרכים העמוקים והאמתיים שלי**

כדי שלא נמצא את עצמנו רודפות אחר הרצונות הלא נכונים לנו והלא מדויקים לנו ונגיע למבוי סתום של חוסר סיפוק כמו שהתחלנו, כדאי להתחיל למיין את הרצונות שלנו ולגלות מה הם באמת יכולים לספק לנו כמהות פנימית אמיתית או על איזה צורך הם יענו.

|  |  |
| --- | --- |
| **המטרה/הרצון** | **המהות או הצורך שהרצון ימלא/יספק** |
| יותר כסף | בטחון, חופש |
| זוגיות | אינטימיות ואהבה |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |