

**זיכרונות, מטרות ויעדים**

הדפיסו או שימרו את הדף בתיקיית 'קורס בשכחה מכוונת'.

הגיע הזמן להציב יעדים ברורים. ענו בכנות ובמחויובות על השאלות הבאות. נסו לכוון את תשובותיכם ליעדים ריאלים ברי השגה:

1. **אילו זיכרונות אני מעוניין להעביר לסל המחזור, זכרונות שמפריעים ומגבילים אותי?**  
   (דוגמא: פרידה כואבת, כשלון במבחן, ריב עם אדם מסוים, פגיעה פיזית, עלבון וכו')   
   שימו לב! אתם יכולים להכניס כל זיכרון שתרצו למחוק בשלב זה , כולל טראומות רציניות...

רשמו כאן:

1. **מתוך הרשימה, דרגו את רמת הכאב שיש לכם מכל זיכרון... עד כמה אתם חשים שהוא פוגע באיכות חייכם.**הסקאלה היא בין 1 ל 5 כש 5 היא דרגת כאב גבוה, כלומר זיכרון המקשה על אורח חיים תקין ו 1 היא דרגה קלה – זיכרון בעייתי ומטריד אבל שאינו פוגע באיכות החיים.  
     
   הוסיפו את הדירוג ברשימה בסעיף למעלה.
2. **מתוך הזיכרונות שרשמתם, בחרו בזיכרון אחד ספציפי בלבד בדרגת כאב בינונית (2 או 3) בו תרצו להתמקד בקורס זה.**שימו לב: אין לבחור בשום פנים ואופן זיכרון בדרגה 5 .   
   כמו כן, הזיכרון שתבחרו **הוא היחיד** עליו תעשו עבודה עצמית בקורס הזה לצורך התנסות.
3. **כתבו בפירוט מה קרה באותו אירוע, כיצד הוא מגביל אתכם ומה המטרה שלכם במחיקת הזיכרון**  
   ( דוגמא: חבר מעל באמון ומאז אני מפחד לשתף דברים אישיים ולסמוך על אחרים. הייתי רוצה לחשוש פחות מקשרים חברתיים חדשים).