

## מעגל ההשפעה / סטיבן קובי:

סטיבן קובי מביא בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" את התובנה כי עלינו לבחור בין 2 מעגלים בחיים: מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה.

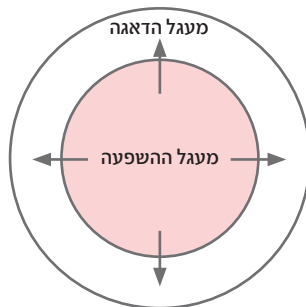
בחידוד זה, הוא מוביל אותנו לשאול שאלות חשובות ומקדמות:

1. עד כמה אני באמת שולט/ת בחיי? מי הגורמים האחרים, להם אני מעניקה את השליטה הזו? מדוע?
2. האם יש משהו, קטן ככל שיהיה, שאני יכול/ה לעשות אותו כדי לדאוג פחות? למה אני לא עושה אותו?
3. האם יש פעולה, שאני יכול/ה לנקוט בה, על מנת להשפיע יותר על חיי ולא להתנהל על פי גורמים חיצוניים?
4. כשאני חושב/ת על העתיד שלי- האם אני נוקט/ת פעולות ובוחן/ת אפשרויות או מקווה, שיפלו לידיי הזדמנויות? אם בחרתי להמתין, מה אומרת עליי הבחירה הזו?

שפה ריאקטיבית	שפה פרואקטיבית
אני לא יכול לעשות דבר	הבה נבחן את החלופות
כזה אני	אני יכול לבחור גישה אחרת
הוא מרגיז אותי כל כך	אני שולט ברגשותיי
הם לא ירשו זאת	אני יכול להכין הצגת דברים אפקטיבית
אני מוכרח	אני מעדיף

סטיבן קובי מזמין אותנו לקחת אחריות על חיינו.

בחנו את העתיד שלכם והחליטו מהם הצעדים שלכם, באיזו דרך אתם בוחרים ללכת- וזכרו:



**אתם המשפיעים הגדולים  
על חייכם! -  
האנרגיה החיובית שלכם  
תגדיל את מעגל  
ההשפעה  
תקטין את מעגל הדאגה.**