

# בחן את עצמך - סקוויזות עם כישלון

## ניסית להתקבל לנבחרת כדורסל ולא עברת את המיונים.

1. זהו, נגמר החלום. בחיים לא אנסה להתקבל לשום דבר יותר כדי לא להתבזות שוב.
2. הם לא מבינים כלום. בסוף מישהו יגלה אותי!
3. מבאס, אשאל את הבוחנים על מה נפלתי, אתאמן על זה, ואנסה שוב בשנה הבאה.

## הבטחת להורים לזרוק את הזבל, ושכחת.

1. אסתגר בחדר ואמנע מלדבר איתם. בושות.
2. קורה ששוכחים, מה הביג דיל? לא צריך לעשות עניין.
3. אתנצל ואנסה לחשוב איך לזכור בפעם הבאה. אולי לשים תזכורת בטלפון?

## ניסית לתקן מכשיר, ועשית נזק גדול יותר

1. אעזוב את זה מיד ואניד לכולם: "יש לי שתי ידיים שמאליות".
2. אמשיך לנסות בכוח באותה דרך, גם אם זה נשבר עוד יותר. בסוף זה יסתדר איכשהו.
3. אעצור ואבקש עזרה ממישהו שמבין בזה.

## ניסית להכין ארוחה למשפחה, וזה יצא לא טעים.

1. אזרוק הכל לפח ואבכה בחדר. בחיים אני לא אכנס למטבח יותר.
2. אגיש את זה. מי שרוצה שיאכל, מי שלא - לא.
3. אצחק על זה שהזמנו פיצה במקום, ואנסה להבין האם שכחתי מרכיב.

## למדת למבחן במתמטיקה, אבל קיבלת ציון נכשל.

1. ארגיש כישלון. אבכה ואכנס לדיכאון, ובמבחן הבא אני בטח לא אגש בכלל.
2. אזרוק את המבחן לפח. למי אכפת?!
3. אבקש מהמורה לראות את המבחן כדי להבין איפה טעיתי. ללמוד מהטעויות.

## יגשת לטסט בנהיגה ונכשלת.

1. לא אספר לאף אחד מרוב בושה ואדחה את הטסט הבא מהפחד להיכשל שוב.
2. הטסטר היה גרוע. הנהיגה שלי מדהימה!
3. אשאלאת המורה על מה הכשילו אותי, ואקח עוד שני שיעורים כדי לחזק את הנקודה הזו.

## כחן את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם לא אוהבים להיכשל, אבל אתם לא נותנים לזה לשבור אתכם. אתם יודעים לעשות הפרדה ביניכם ובין הכישלון. אתם משתמשים בטעות כמקפצה לשיפור, מנתחים מה קרה ומתקנים לפעם הבאה. טיפ לחיים: זוהי הגישה של המצליחנים הגדולים ביותר. המשיכו להעז, לטעות וללמוד. השמיים הם הגבול!

### 11-15 נקודות

כלפי חוץ נראה שאתם אדישים והכל סבבה, שזה נחמד, אבל הבעיה היא שאתם לא לומדים. אתם נתקעים באותו קיר שוב ושוב, לא מסיקים מסקנות ולא משתפרים. האדישות שלכם מגנה עליכם מכאב, אבל מונעת מכם להתקדם. טיפ לחיים: כדי להצליח, צריך לעצור רגע, להבין מה לא עבד ולשנות כיוון.

### 6-10 נקודות

מבחינתכם, כישלון הוא הוכחה לכך שאתם "לא טובים מספיק". הפחד מכישלון משתק אתכם וגורם לכם לוותר על חלומות ולהימנע מאתגרים עוד לפני שהתחלתם. טיפ לחיים: כישלון הוא לא ההפך מהצלחה, הוא חלק מהדרך להצלחה. אף תינוק לא למד ללכת בלי ליפול. תהיו יותר סלחניים כלפי עצמכם!