|  |
| --- |
| מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן. במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא:<http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412> |

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", 1205**

**לחיות בבועה שלי**

**מטרות:**

* **האם כל אדם חי בבועה אישית משלו?**
* **האם כדי להתחבר עם אחרים אדם צריך לצאת מהבועה האישית שלו? איך עושים את זה?**

**זרימת התכנית:**

* **מהות החיים בבועה**
* **הסיבות לבועה**
* **התועלות והחסרונות לחיים בבועה**
* **לצאת מהבועה**
* **חיים מחוץ לבועה**
* **השיטה לצאת מהבועה**

**מהות החיים בבועה**

* **מהם חיים בבועה? מהי הבועה עליה כולם מדברים?**
* **האם כל אדם חי בבועה משלו?**
* **ממה מורכבת הבועה שאדם חי בה? עוורון לגבי חייו? אשליות? הסחות דעת?**

**הסיבות לבועה**

* **זהו תהליך טבעי או תופעת לוואי של החיים המודרניים?**
* **מתי האדם בונה לעצמו בועה? האם זה מהלך מודע, מתוך בחירה?**

**התועלות והחסרונות לחיים בבועה**

* **לאור המציאות הלא קלה, האם זה טוב שהאדם חי באיזושהי בועה? האם זה מנגנון הגנה?**
* **מה היתרונות והחסרונות בלחיות בבועה?**
* **האם אדם מפסיק את ההתפתחות שלו אם הוא חי בבועה?**
* **אם אדם מתעקש לחיות בבועה - מהו הפידבק שהוא מקבל מהטבע על כך? כיצד תגובת הטבע מתבטאת בחיי אותו אדם?**
* **כיצד חיים בבועה משפיעים על מערכות היחסים של האדם? האם אפשר לקיים מערכות יחסים כשכל אדם בבועה משל עצמו?**
* **האם כאשר אדם חי בתוך בועה הוא מתנתק מתוכנית חייו הפוטנציאלית?**

**לצאת מהבועה**

* **מתי אדם מפסיק לחיות בבועה? האם היא מתפוצצת לו בפנים או שהוא צומח ומשאיר אותה מאחוריו? מתי בועה מפסיקה לשרת את המטרה שלה? באילו תנאים?**
* **למה צריך לצאת מהבועה? למה כדאי לאדם לעשות זאת? מה הוא ירוויח?**
* **אם בתוך הבועה יותר כיף וקל, איזו תועלת יש בלצאת ממנה? מי מרוויח מזה?**

**חיים מחוץ לבועה**

* **מהם חיים מחוץ לבועה לאדם הפרטי?**
* **האם לחיות מחוץ לבועה - זו יכולת או כשרון אישי או משהו שאפשר ללמוד לעשות?**
* **מה יש מחוץ לבועה של עצמי?**
* **אם אני אחיה מחוץ לבועה, מה יגן עליי? איך אתמודד עם החוסר ודאות והחוסר בטחון שבחיים?**
* **אם אצא מהבועה של עצמי, אצליח לנהל מערכות יחסים טובות יותר?**

**השיטה לצאת מהבועה**

* **האם אדם יכול לצאת בעצמו מתוך הבועה שהוא חי בה?**
* **מה זה אומר-לצאת מהבועה? על מה אדם צריך לוותר ומה הוא צריך לעשות?**