

## סדר פנימי חדש למימוש קריירה וזוגיות

### החופש לבחור בדרך שלך

#### שלב 1 - שאלון 4 השאלות שלי שיעשו לך סדר

#### < הרגלים

- כתוב 3 פעילויות קבועות וחוזרות על עצמן שאתה עושה יום יום בעבודה ובבית. דוגמא: עבודה - פגישות עם לקוחות, תוכן, שיווק || בית - משחק, סדר, בישול.
- סמן ליד כל פעילות שרשמת את ההרגשה הפנימית שמלווה אותך כאשר אתה עושה אותה.
- דוגמא: הנאה, כיף, לחץ, כעס, ביקורת, עצבנות, עצב, שמחה.
- כתוב באיזו תדירות אתה מקדיש זמן לתחביבים. במידה ואינך מקדיש זמן לתחביבך שאתה אוהב כתוב למה.

#### < עבודה וקריירה

- האם בסוף יום עבודה אתה מותש וחסר כוחות או שיש לך אנרגיה לעשות עוד כמה דברים?
- במידה וענית שאתה מותש, כתוב ממה.

#### < זוגיות ויחסים

- האם אתה מנהל דו שיח פתוח וכנה על כל נושא עם בן הזוג שלך?
- כמה אתה מבטא את עצמך בחופשיות מבלי לפגוע או להיפגע?
- על מה תעדיף לא לדבר?
- במידה ואינך בזוגיות, חשוב על מערכת יחסים קרובה וענה לעצמך על השאלה.

#### < משמעות

- מהו הדבר המשמעותי ביותר שאתה רוצה להשיג בחיים שלך?
- האם אתה בדרך לשם? במידה ולא, האם אתה יודע מה מונע ממך להשיג את הדבר הזה?

- **הצעה:** קח את הזמן לענות על השאלות. מומלץ לענות עליהן שוב ושוב במשך כמה ימים על מנת לדייק לעצמך את התשובות.

## שלב 2 -

### ניתוח תשובות והרחבת מבט

#### < הרגלים

יש לך את 3 הפעילויות הקבועות שאתה עושה בעבודה ובבית, חיברת להם את התחושות שלך ושמת לב לכמות הזמן המוקדש לתחביבים.

#### ייתכן שמצאת ש...

- פעילויות שהיו מהנות בעבר עכשיו לא
- אתה עסוק מידי בהתחייבויות יום יומיות לא מהנות
- פעילות מסוימת כבר לא מתאימה לך
- אחר

#### חידוד:

- כתוב ליד כל פעילות למה אתה עושה אותה.
- כתוב את התופעות הפיזיולוגיות המלוות אותך החל מלחץ וכלה בכאבים ותופעות גופניות.
- רשום את מסקנותייך

#### < עבודה וקריירה

ההבדל בין עבודה שנכונה לנו לזו שלא, היא איך אנחנו מרגישים בסוף היום. אם בסוף היום אתה מלא ושמח סימן שאתה במסלול הנכון. עיסוק שאינו מתאים מתיש אותנו פיזית ונפשית. במידה ואתה מותש, שאל את עצמך מה לא מתאים לך בעבודה?

#### ייתכן שמצאת ש...

- מה שהיה עד עכשיו עבד מצוין ומיצה את עצמו
  - אתה מרצה אנשים אחרים והתוכן כבר לא מעניין אותך
  - אתה לא מממש את היתרון היחסי שלך
  - אתה מפספס את הייחודיות שלך
- בנוסף, שווה לתת מבט "על" בסביבת העבודה ולשאול את עצמך איפה תרצה להיות בעוד 5 שנים מהיום.

#### < זוגיות ויחסים

זוגות רבים נפרדים (או לא מתקרבים) בגלל חוסר תקשורת כאשר הבעיה האמיתית היא שהם לא מצליחים לשתף ולמצוא פתרונות יחד בנושאים מעיקים. קרא את תשובתך וענה לעצמך בכנות איך בן זוגך חווה את התקשורת איתך? אם אתה מרוצה, שאל מה עוד היית רוצה ליצור בזוגיות שלך? לדוגמא: קירבה, כיף, טיולים, מטרות משותפות

הצעה: קיימו שיחה זוגית - שאלו את השאלות ושתפו בתשובות.

## שלב 2 -

### ניתוח תשובות והרחבת מבט

#### < משמעות

במידה ואתה יודע מהו הדבר המשמעותי ביותר שאתה רוצה להשיג בחיים שלך, מומלץ לבדוק:  
האם תוכנית הפעולה משרתת את המטרה והמשמעות?  
האם אתה נהנה מהדרך?  
במידה ולא מצאת, אל תילחץ.  
זו שאלה שיכולה לעשות מסך שחור והרגשה של חוסר אוניס, המפגש עם הלב לא תמיד נגיש.  
שאל את עצמך:  
- מה אתה רוצה  
- מה ייתן לך נחת ושמחה

**זה עניין של תרגול והקשבה עצמית והצעד הבא הוא לזוז עם התרגיל הבא.**

## שלב 3 - תרגיל גבש תובנות תוך כדי תנועה

בזמן תקיעות או חיכוש בד"כ נתקלים באותם לופים ומתחפרים בהם. כדי שמשהו ישתנה, אני ממליצה להתחיל תנועה מהגוף. פעילות גופנית יוצרת שחרור בהירות וסדר ועם התובנות שעולות אפשר להתקדם.

**המשימה: כתיבת מחשבות אחרי פעילות גופנית.**

**הליכה עם עצמך** - קבע לעצמך 3 פעמים השבוע זמן להליכה בחוץ. רצוי במקום ירוק, בלי טלפונים ובלי חברים. כשתהיה בתנועה כל מה שמטריד יעלה. הנח למחשבות לעלות והקשב להן בלי לחוש מאוים.

**רשום את מחשבותייך** - בסיום ההליכה כתוב מחשבות באופן חופשי במשך 5 דקות. בלי לדחוף, בלי לנסות להיזכר, רק מה שיש באותו רגע. בסיום, אל תקרא מה שכתבת. עשה כך בהליכה הבאה ובבאה אחריה.

**יש לך בסה"כ 3 דייטים עם עצמך, תהנה מהם!**

< כבד עליך? יצרתי למענך פיתרון אחר.

1. במשך כל יום השבוע, בחר סיטואציה אחת שבה אתה כועס, תקוע, מאוכזב או מתוסכל משהו.
2. בזמן שאתה חש את הרגשות הללו, צא להפסקה של 5 דקות וכתוב במחברת או בנייד את מחשבותיך. כתוב דף שלם ללא עצירה או מחשבה על הדברים. המטרה היא להוציא.
3. המשך לסיכום ומסקנות כפי שהדרכתי במשימת ההליכה.

### **סיכום ומסקנות:**

- בסוף השבוע שב לסיכום באווירה טובה וללא הפרעות.
- פתח את רישומייך בדף הראשון. קרא דף אחר דף והבלט את המשפטים החשובים. העתק את המשפטים החשובים לדף חדש וקרא אותם ברצף, אם עולות מחשבות תוך כדי כתיבה הוסף אותן.
  - כתוב לעצמך מסקנות אישיות מהתרגיל

**בונוס!** שלח אליי את מסקנותייך וקבל פידבק: [mail@orlaguf.com](mailto:mail@orlaguf.com)

כי לכל אחד מאיתנו יש את החופש לבחור בדרך שלו.

**אלינור גורנשטיין**