



מנהלות את עצמנו

לא דחוף

דחוף

2 יעדים חופש	1 הבית עולה באש, משכורות
4	3 שיחות התרמה

חשוב

לא
חשוב

מה עושה הצבת מטרת לפיח שלך ופדוע זה כה אפקטיבי?

הצבת מטרת היא הרבה יותר מדרך לבנות תכנית פעולה. חוקרי מוח מגלים שפעולה כזו ממש "בונה מחדש" את הקשרים שלנו במוח וגורמת לו להיות אפקטיבי יותר, זאת בזכות גמישותו הרבה של המוח.

החלק במוח ש"אחראי" על הרגשות מכוון אצלנו את החשיבות של המטרה שהצבנו והחלק במוח שאחראי על פתרון בעיות מגדיר את הפרטים שהמטרה אמורה להשיג.

שילוב הכוחות הזה ממקד אותנו להתנהגות שתשיג את המטרה.

הצבת המטרת היא פעולה אישית מאוד, שמתרחשת אצל כל אחד מאיתנו במוח. לכן, הצבת מטרת עבור מישהו אחר לא מחוללת את אותו אפקט, זה חייב להיות "שלנו".

חוקרי מוח מגלים שמטרת שאפתנית מחוללת שינוי עמוק יותר במבנה המוח לעומת מטרת קלות. כאשר אנשים הציבו מטרה "קשה להשגה", הם התקרבו אליה הרבה, ודוקא מטרה קלה מדי, לא השיגה כל שינוי.



לזז שרואה גם אותי

- בדקי עם עצמך מה מאורר אותך
 - שמרי על תזונה ושינה מספיקים ומבריאים
 - פני זמן לעצמך
 - סדרי את הלזז לפי מה שחשוב באותו יום
 - שימי לב שהציפיות להספק תואמות את היכולת
- (נערך עפ דברים של מוריה רוזנבאום)



מנהלות את עצמנו



חלונות זמן

המוח האנושי אינו יכול לעשות כמה פעולות שונות בזמנית (נכון, אנחנו חושבים שאנחנו סופר מן, במבחן המציאות זה לא נכון, חפשי את מבחן האותיות והמספרים (תכני לך את הזמן לפי נושאים) כתיבה, תקשורת, יצירה (חשבי איזה זמן נח לכל דבר אל תקפצי מנושא לנושא).

(עדי מאור סיסו)



לגזור אחורה

התבונני באירוע \ משימה, כתיבי את כל מה שצריך על מנת שהאירוע יהיה מצוין. העריכי כמה זמן יקח לך כל משימה ועכשיו שבצי אחורה. ביומן כל משימה בזמן הנכון.

(מעובד על פי יעל זלץ)



אני מצליחה! הסתכלות חיובית!

כתיבי הצלחות מה הספקת? מה עשית טוב? הכתיבה מנכיחה את הדברים יש בשוק יומנים ומחברות לצורך זה. (היומן של ענבל גיבור, המחברת שובי אל האוצרות של אבישג יעיש ועוד...)



1. **מטרת על - בשביל מה אני עושה את כל זה?** לכתוב את המטרה הזו בגדול ולחזור עליה, היא נותנת את הכח לכל הפרטים הקטנים.
2. **מטרות אמיתיות** - תשאלו את עצמך מה את באמת רוצה? איפה האנרגיה שלך באמת צריכה להיות?
3. **מטרות שבועיות** - נסחי את המטרות והמשימות כל שבוע מחדש. הקב"ה ברא את העולם בששה ימים וטבע בשבוע כח מיוחד, תתחדשי בו (אחרי שכתבת את המטרות פרקי אותם לימים, לחלונות זמן וסמני כל יום את ההכי חשובות)
4. **עין טובה** - הסתכלי על מה שהספקת והצלחת שבוע שעבר. אנחנו נוטים להסתכל על מה שלא הצלחנו ובכך מכבים את האנרגיה שלנו...
5. **הפיקי לקחים** - להפיק לקח זה לא להגיד אי לא טובה ולהלקות את עצמך אלא לבדוק למה לא הצלחתי במטרות שלי? אולי היו לי יותר מידי ציפיות? אולי חשבתי שהמשימות יקחו פחות זמן?
6. **מתחילים מחדש** - הסתכלנו בעין טובה והפקנו לקחים ועכשיו שחררי את מה שהיה, הקב"ה ברא אותנו מתחדשים, הסתכלי קדימה והתקדמי.
7. **צרי הרגלי עבודה ועשיה** - כדי לעשות דברים חדשים צריך מסגרת - ללימוד כדאי חברותא, לספורט כדאי חוג לצורת התנהלות חיבור להרגלים (לדוגמא טלפונים בשעות מסוימות ובזמן עבודה על המחשב - להרחיק את הפלפון)
8. **צעדים קטנים** - לא להבהל מהפעולות הקטנות הן חשובות ומקדמות אותך, זו לא בריחה גפ רומא נבנתה מאלפי לבנים קטנות...
9. **הקדישי זמן משמעותי למטרות הגדולות והחשובות** - פתחי את היום בעיון במטרות שלך, הקדישי זמן לדברים החשובים, אל תתני רק לדחוף לנהל אותך...
10. **מלאי את עצמך** - לימוד, משפטי השראה, מוזיקה נעימה הם קריטיים בהתנהלות.

מעובד על פי מאמר של מתי וכסלר

פרקי משימות!

במקום לכתוב ביומן סגירת ארועי פורים - כתיבי סגירת ערב נשים וביום הבא סגירת משלוחי מנות. במקום טלפונים לכל הורי הגנים - 2 טלפונים ביום.



מרקרים

עבדי עם מרקרים צבעוניים... כל יום מרקרי לעצמך את שלושת המשימות החשובות ביותר... סיימת - המשיכי הלאה :)

(ארין פרידמן)

עיקרון פארטו 20/80

20% מהמעשים שלך אחראים על 80% מהתוצאות. בדקי אלו מעשים מקדמים אותך...

(הרחבה בדף מצורף)

