מהמדים והחליפה הביתה

אם אתם כאן, אתם מכירים את הרגע: הרכב כבר בחניה, הגוף כבר בסלון, והראש עוד בישיבה של חמש. הילדים מספרים משהו, בני או בנות הזוג שואלים איך היה, ואתם עונים "רגע" ובודקים עוד הודעה אחת...

והאמת?

מי שמחכה לכם בבית מקבל לא פעם את מה שנשאר מכם בסוף היום

והבעיה?

בעבודה יש נוהל לכל דבר, חוץ מלחזור הביתה

אז בואו נבנה מעבר קצר וקבוע
מהתפקיד אל האנשים שלכם

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

המנוע לא נכבה בחניה

כל היום אתם במצב פיקוד: מחליטים מהר, סורקים בעיות, נותנים הוראות ומחזיקים את כולם. זו מיומנות שבניתם שנים, והיא לא נכבית יחד עם הרכב. בבית זה נשמע כך:

- **טון של הוראות:** "תסדרו", "מהר", "למה זה עוד לא נעשה?".
- **עין שמחפשת תקלות:** רואים מה לא בסדר, לפני שרואים מה טוב.
- **נוכחות חלקית:** הגוף ליד השולחן, הראש עוד בשיחה של הצהריים.

והבית מרגיש את זה: אחרי יום טוב כולם נושמים, אחרי יום קשה כולם נזהרים.

זה לא פגם, זה המחיר של איכות
אבל את המחיר משלמים בבית

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

העיקרון

האדם נשאר התפקיד מתחלף

בעבודה יש לכם תפקיד: דרגה, תואר, סמכות ויעדים. יש בו ימים טובים וימים קשים, והוא משתנה כל הזמן. בבית יש לכם זהות: אבא, אמא, בן או בת זוג, אדם. הקריירה, הדרגה וההישגים הם כלים חשובים, אבל הם אמורים לשרת את מה שבאמת חשוב לכם, ולא להפך. לכן השאלה בדלת היא לא "מה עוד נשאר לעשות היום?", אלא "מי אני רוצה להיות ברגע שהדלת נפתחת?".

קודם מחליטים מי נכנס בדלת
ורק אחר כך מה עושים

כלי 1

שלוש הדקות ברכב

המעבר לא מתחיל בדלת, הוא מתחיל לפניה. בחרו אזור מעבר קבוע: הרכב בחניה, המדרגות, או התחנה האחרונה באוטובוס. שם, שלוש דקות בלבד:

- **שקט:** מכבים את הרדיו ואת השיחות, ונושמים כמה נשימות איטיות.
- **פריקה:** רושמים בטלפון את מה שנשאר פתוח, כדי שהראש יוכל לשחרר.
- **כוונה:** בוחרים מילה אחת לערב: סבלנות, צחוק, הקשבה.

מה שנרשם בחוץ
לא צריך להיכנס איתכם הביתה

כלי 2

לסגור את היום בחוץ

גם יום טוב וגם יום קשה מנסים להיכנס איתכם. יום של הצלחה מגיע עם אגו גדול ורצון שכולם יעצרו ויקשיבו. יום של כישלון מגיע עם עצבים קצרים ושתיקה כבדה. אז לפני שיוצאים מהרכב, סוגרים חשבון קצר עם היום: היה יום טוב? אחלה, מחר עושים את זה שוב. היה יום קשה? הוא נתון, לא מי שאני. מחר לומדים, מתקנים וממשיכים. ועכשיו, הביתה.

התוצאה של היום נשארת ברכב
ואתם עולים הביתה שלמים

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 3

לתלות את הדרגה

גם אחרי יום שבו כולם הקשיבו לכל מילה שלכם, בבית מבקשים מכם לקנות לחם וחלב. הגוף עוזר לראש לעשות את המעבר, אז בחרו פעולה פיזית אחת בכניסה, שחוזרת כל ערב עד שהיא נעשית אוטומטית:

- **הטלפון:** נכנס למגירה או למטען שליד הדלת, לא לכיס.
- **הבגדים:** מחליפים את המדים או את החליפה לבגדי בית.
- **המים:** שוטפים פנים, ומשאירים שם את היום.

בבית אף אחד לא מצדיע
וטוב שכך

כלי 4

עשר הדקות הראשונות

הרגע שבו נכנסים הביתה קובע את הטון של כל הערב. אם עשר הדקות הראשונות הולכות למייל האחרון, לחדשות או להערה על הבלגן במטבח, זה מה שהבית יזכור. נוכחות היא לא תחושה, היא החלטה. אז מה כן לעשות??

- **שלום אמיתי:** עם עיניים, לא מהמסדרון.
- **שאלה אחת טובה:** לא "איך היה?", אלא "מה היה הכי מצחיק היום?".
- **עשר דקות של משחק:** עם הילדים, בלי טלפון ובלי לתקן כלום.

עשר דקות של נוכחות מלאה
שוות יותר מערב שלם של חצי

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 5

לספר את הדרך לא את התוצאה

הילדים לא שומעים מה אתם אומרים על היום, הם רואים איך אתם נכנסים. כשהורים נכנסים עצבניים ומסתגרים, הילדים לומדים שיום רע הוא סוף העולם, ושמותר לשמוח רק כשבעבודה היה טוב. במקום להסתיר או להתפרץ, משתפים במשפט פשוט: "היה לי היום יום מאתגר. ניסיתי משהו וזה לא הלך, מחר אנסה שוב". וגם עם בני או בנות הזוג: פחות דוח על הישיבות, יותר על מה שהרגשתם.

ילדים שרואים אתכם ממשיכים
לומדים להמשיך בעצמם

חמש דקות לפני השינה

רגע לפני השינה, בלי יומן מסודר ובלי ציונים, שאלו את עצמכם שלוש שאלות:

- איך נכנסתי היום הביתה, ומה הייתי רוצה לשנות מחר?
- מה עבד הערב, ולו רגע אחד קטן?
- על מי בבית אני רוצה להודות היום?

ואם הערב לא יצא כמו שרציתם? זה לא ציון עליכם. מחר יש עוד דלת, ועוד הזדמנות לעבור בה אחרת.

כל ערב קצת יותר נוכחות
זה כל השיפור שצריך

ההזדמנות שלכם

תקופות עמוסות הן מבחן אמיתי לבית: הרבה אחריות בחוץ, מעט אנרגיה בפנים. אבל הן גם ההזדמנות לבנות הרגל אחד קטן שמשנה את כל הערב. השתמשו בכלים האלו כדי שהתפקיד יישאר איפה שהוא שייך, ותגיעו הביתה בדיוק כמו שאתם רוצים להיות שם. בני או בנות הזוג והילדים לא צריכים את המפקד או את המנהל. הם צריכים אתכם.

בכל ערב יש דלת אחת
ובכל ערב אתם בוחרים מי עובר בה

הצעד הבא

אם אתם מרגישים שהעבודה נכנסת איתכם הביתה כל ערב, רוצים להיות נוכחים באמת עם האנשים שהכי חשובים לכם, או מורידים את המדים או את החליפה אחר הצהריים, אבל נשארים איתם בראש עד הלילה...

מוזמנים לפנות אליי ישירות, כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק למידות שלכם.

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il