הזהות שלי אחרי המדים

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: הבוקר הראשון אחרי הפרישה. אין תדריך, אף אחד לא פונה אליכם בדרגה, ואין החלטה שמחכה רק לכם...

והאמת?

במשך שנים המערכת ענתה במקומכם על השאלה מי אתם

והבעיה?

כשהיא נגמרת, צריך לבנות תשובה חדשה בעצמכם

אז בואו נבנה זהות
שמחזיקה גם בלי דרגה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

מי שהגדירו אתכם מבחוץ

דרגה, תפקיד, שפה משותפת וסדר יום: במשך שנים כל אלה הגדירו אתכם בלי שהיה צריך לשאול. כשהם נעלמים, נעלם גם מי שענה במקומכם, ומה שנשאר הוא שאלה פתוחה. זה לא קושי של חולשה. זה מה שקורה למי שחי שנים בתוך זהות שנבנתה בשבילו.

אתם לא אבודים
אתם בין שתי תשובות

העיקרון

הדרגה היא מה שעשיתם

הדרגה והתפקיד הם הישגים אמיתיים, ואפשר להיות גאים בהם. אבל כל עוד הערך העצמי נמדד בהם, כל שינוי מרגיש כמו איבוד של עצמכם. העיקרון הוא להפריד: מה שעשיתם הוא חלק מהסיפור, ומי שאתם הוא מה שנשאר גם כשהסיפור ממשיך.

אפשר להיות גאים במה שעשיתם
בלי להזדקק לו כדי להרגיש שווים

כלי 1

משפט בלי דרגה

קחו דף וכתבו, בלי להיעזר בתפקיד או בדרגה, שלוש תשובות לשאלה "מי אני":

- **מה חשוב לי:** שלושה ערכים שמנחים אתכם גם כשאף אחד לא רואה.
- **מה אני יודע לעשות:** שלוש יכולות שעוברות מכל תפקיד לכל תפקיד.
- **מי אני לאנשים שלי:** שלושה תפקידים שאינם קשורים לעבודה.

זה הבסיס
שנשאר כשהתפקיד מתחלף

כלי 2

ההצגה העצמית

בפעם הבאה שתציגו את עצמכם, שימו לב מה אתם אומרים ראשון. אם זו הדרגה או התפקיד הקודם, זה טבעי, כי זה מה שהיה. אפשר לתרגל גרסה אחרת בשלושה שלבים:

- **לנסח:** משפט אחד על מה שחשוב לכם ועל מה שאתם עושים היום.
- **לנסות:** לומר אותו בקול פעם אחת השבוע, בפני אדם קרוב.
- **לשפר:** לשנות מילה אחת אם משהו לא יושב נכון.

לא מוחקים את העבר
מוסיפים אליו הווה

כלי 3

האני העתידי

בלי לתכנן הכל, שאלו מי אתם רוצים להיות בעוד שלוש שנים: איך אתם מתנהלים, מה תופס מקום בימים שלכם ועם מי אתם נמצאים. אחר כך גזרו מזה פעולה אחת להיום:

- **תמונה:** שלוש שורות שמתארות יום טוב בעוד שלוש שנים.
- **פער:** מה כבר קיים מזה, ומה עדיין לא.
- **צעד:** פעולה קטנה אחת שמקרבת אתכם, כבר השבוע.

לא צריך לדעת את כל הדרך
צריך לדעת לאן פונים

כלי 4

בוקר בלי תדריך

כשהמבנה נעלם, הבוקר יכול להרגיש ריק. אפשר לבנות לעצמכם עוגנים קטנים וקבועים:

- **שעה קבועה:** לקום ולהתחיל באותה שעה, גם כשאין לאן למהר.
- **מטרה קטנה ליום:** דבר אחד שחשוב לכם, לא רשימה שלמה.
- **תנועה:** הליכה או אימון קצרים לפני כל דבר אחר.

סדר קטן בבוקר
שווה יותר מתוכנית גדולה שלא נשארת

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 5

מי נשאר איתכם

חלק מהקשרים שהכרתם נשענו על המסגרת, וחלק נשארים גם בלעדיה. בלי לשפוט, אפשר לעשות סדר:

- **מי שנשאר:** שלושה אנשים שהקשר איתם לא תלוי בתפקיד, ושווה לשמר.
- **מי שמתרחק:** קשרים שנחלשים, ושלא חייבים להחזיק בכוח.
- **מי שחדש:** מקום אחד שבו תכירו אנשים בלי קשר לשירות.

זהות חדשה
אוהבת גם אנשים חדשים

חמש דקות בסוף היום

לפני השינה, בלי יומן מסודר ובלי ציונים, שלוש שאלות:

- מתי היום הרגשתי שאני עצמי, בלי קשר לתפקיד?
- מה עבד היום, ולו רגע אחד קטן?
- על מה אני מוקיר תודה?

ואם היה יום ריק? גם זה בסדר. מחר יש עוד הזדמנות לצעד אחד קטן.

אחוז אחד ביום
בונה זהות שלמה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

ההזדמנות שלכם

פרישה היא סיום של פרק, אבל היא גם הזדמנות להכיר את עצמכם בלי תפקיד: מה חשוב לכם, מה מעורר אתכם ועם מי אתם רוצים להיות. השתמשו בכלים האלה כדי לבנות זהות שמחזיקה, בלי למהר ובלי להשוות לשנים שחלפו. את הבחירה על הפרק הבא אתם עושים בעצמכם.

החיים לא מתחילים בפרישה
הם ממשיכים ומתחדשים

הצעד הבא

אם אתם מרגישים שהדרגה והתפקיד היו כל מי שאתם, שאלת "מי אני עכשיו" לא נותנת מנוח, או שהבוקר בלי תדריך מרגיש ריק...

מוזמנים לפנות אליי ישירות, כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק למה שאתם צריכים.

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il