משמעות בלי תפקיד

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: יש יום פנוי,
אין בו שום דבר רע, ובכל זאת משהו חסר, ולא ברור מה...

והאמת?
התפקיד נתן משמעות בלי שהרגשתם, ועכשיו היא חסרה

והבעיה?

אי אפשר לחפש משהו שלא יודעים מה הוא היה

אז בואו נבנה משמעות
שנשארת גם בלי תפקיד

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

משמעות שבנויה לתוך היום

בשנים של תפקיד לא שאלתם כל בוקר למה אתם קמים. התפקיד ענה בשבילכם: יש משימה, יש אנשים שסומכים עליכם, ויש החלטה שמחכה רק לכם. כשהוא נגמר, נעלם הכל בבת אחת, ומה שנשאר הוא ריקנות בלי כתובת. זה לא חולשה. זה מה שקורה למי שחי בתוך עשייה משמעותית מעצמה.

המשמעות לא נעלמה
היא פשוט כבר לא מובנית

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

העיקרון

לבחור במקום לקבל

בתפקיד קיבלתם משמעות מוכנה. עכשיו אפשר לבחור אותה, וזו הזדמנות ולא רק חיסרון. העיקרון הוא לא לחפש תפקיד שיחזיר הכל, אלא לבנות כל חלק בנפרד, בקטן, ממה שבשליטתכם: מה אתם עושים, למי ובאיזו שעה בשבוע.

את התפקיד אי אפשר להחזיר
את המשמעות אפשר לבנות

כלי 1

מה התפקיד נתן לכם

קחו דף וכתבו ליד כל אחד מהחמישה מה קיבלתם מהתפקיד, ואחר כך סמנו מה חסר לכם הכי הרבה:

- **שליחות:** מה היה חשוב מעבר לכם.
- **נחיצות:** מי היה צריך אתכם.
- **אתגר:** מה דרש את מיטב הכוחות.
- **שייכות:** עם מי הרגשתם בבית.
- **מבנה:** מה קבע לכם את היום.

מה שחסר הכי הרבה
הוא המקום להתחיל בו

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 2

תרומה בקטן

משמעות גדלה כשיש למי להועיל. לא צריך תפקיד חדש כדי להתחיל, מספיק מקום אחד קבוע:

- **מה:** דבר שאתם יודעים לעשות, כמו הדרכה, ליווי או התנדבות.
- **איפה:** מקום אחד שבו זה באמת נחוץ.
- **מתי:** שעה קבועה בשבוע, ביומן, כמו פגישה חשובה.

שעה אחת של תרומה
שווה יותר מתוכנית גדולה שלא מתחילה

כלי
3

אתגר שבחרתם

התפקיד נתן אתגרים שקיבלתם. עכשיו אפשר לבחור אחד בעצמכם, כזה שמרגיש קשה במידה הנכונה:

- **לבחור:** יעד אחד, כמו לימוד, מסע, אימון או פרויקט.
- **לחלק:** צעד קטן ראשון שאפשר לעשות השבוע.
- **להתחייב:** לספר לאדם אחד, כדי שיהיה מי ששואל.

אתגר שבחרתם
שייך לכם יותר מזה שקיבלתם

כלי 4

מי צריך אתכם

נחיצות לא חייבת להגיע מתפקיד. היא יכולה להתחיל מאדם אחד, ומשיחה אחת:

- **מי:** אדם אחד השבוע שאפשר לעזור לו, בלי שביקש.
- **איך:** שיחה, ליווי או עזרה במשהו מעשי.
- **שולחן קבוע:** מקום שחוזרים אליו כל שבוע ופוגשים בו אנשים.

מי שצריך אתכם
לא חייב להיות מי שמפקד עליכם

כלי 5

ניסוי של ארבעה שבועות

לא בוחרים משמעות בראש, מנסים ובודקים. בחרו חלק אחד מהכלים הקודמים ותנו לו ארבעה שבועות:

- **לנסות:** בלי להתחייב לתמיד.
- **לשאול:** הזמן עבר מהר? הרגשתי שזה שווה?
- **להחליט:** להרחיב, לשנות או לעבור לניסוי הבא.

ניסוי שלא הצליח
הוא מידע ולא כישלון

חמש דקות בסוף היום

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

- מתי היום הרגשתי שמה שעשיתי חשוב?
- מה עבד היום, ולו רגע אחד קטן?
- על מה אני מוקיר תודה?

ואם היה יום ריק? גם זה בסדר. מחר יש עוד הזדמנות לדבר אחד שחשוב לכם.

אחוז אחד ביום
בונה משמעות שלמה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

ההזדמנות שלכם

סיום תפקיד הוא סוף של פרק, אבל הוא גם הזדמנות לבחור משמעות בעצמכם: במה אתם רוצים להועיל, אילו אתגרים שלכם, ועם מי אתם רוצים להיות. השתמשו בכלים האלה כדי לבנות אותה בצעדים קטנים, בלי למהר ובלי להשוות לשנים שחלפו.

התפקיד נגמר
המשמעות ממשיכה

הצעד הבא

אם אתם מרגישים שהתפקיד לקח איתו את המשמעות, שהימים פנויים אבל ריקים, או שאתם לא יודעים מה יחזיר לכם את התחושה שזה חשוב...

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