הבוקר שלכם לפני שהוא של כולם

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: השעון מצלצל, קבוצת הוואטסאפ של הצוות כבר מלאה, ומישהו בבית לא מוצא נעל.

והאמת?

עוד לפני הקפה הראשון, אתם כבר מגיבים למישהו.

והבעיה?

מי שפותח את הבוקר בתגובה, מבלה ככה גם את שאר היום.

אז בואו נבנה בוקר שמתחיל בבחירה, לא בתגובה.

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

זמינים לכולם קודם לעצמכם

הזמינות היא איכות של מובילים. מי שרגיל לנהל אנשים, רגיל גם להיות הראשון שעונה. הבעיה היא שהבוקר הוא אחד הדברים היחידים שבאמת בשליטתכם, ולמרות זאת הוא הדבר הראשון שמוותרים עליו. התוצאה היא שהיום מתחיל לפי סדר העדיפויות של מישהו אחר.

הבוקר הוא לא עוד משאב לחלוקה.
הוא הזמן היחיד ביום שבאמת שלכם.

"מי" לפני "מה"

לא מוסיפים עוד משימה לרשימה של הבוקר. השאלה הראשונה היא מי אתם רוצים להיות היום, ורק אחריה מה צריך להספיק. מי שבוחר להיות רגוע לפני שבודק את התיבה, מגיע לבדיקה הזו כבר רגוע. מי שפותח ישר בתיבה, נותן לתיבה לקבוע מי יהיה היום.

זהות קודמת להתנהגות. בוחרים מי, ואז בוחרים איך לפתוח את הבוקר.

כלי 1

הבוקר מתחיל בערב

בוקר טוב לא נפתח בבוקר. הוא נפתח בלילה הקודם, בהחלטות הקטנות שחוסכות זמן ולחץ. בלי הכנה, כל דקה מתחילת היום הולכת לחיפוש נעל, מפתחות או תיק. ולכן, "סוגרים חלונות" לפני השינה: מכינים את התיק, המפתחות והבגדים, וכותבים פתק קצר עם שלוש מטרות אמיתיות למחר.

מה שסגרתם בערב, הבוקר לא צריך לפתור.

כלי 2

עשר דקות לפני המסך

הטלפון מחכה. הוא יחכה גם עוד עשר דקות. ברגע שהעיניים נפקחות על מייל, חדשות או קבוצת וואטסאפ, היום מתחיל בסדר היום של מישהו אחר. "הטלפון מחכה": עשר הדקות הראשונות בלי מיילים, בלי חדשות ובלי וואטסאפ. מים, אוויר צח ומתיחה קצרה, ולא מסך.

מי שמבקש מהגוף ומהראש להתעורר לפני שהוא מבקש מהם להגיב, מתחיל יום שהוא שלו.

כלי 3

מילה אחת ליום

לא כל בוקר אפשר לתכנן, אבל כל בוקר אפשר לבחור איכות אחת להוביל אותו. "מילת היום": רגוע, סבלני או נוכח, נבחרת בבוקר ונכתבת במקום שרואים. ברגע הקשה של הצהריים, כשהישיבה מתארכת או הטלפון לא נרגע, המילה הזו היא התזכורת למי שבחרתם להיות.

מילה אחת, שחוזרים אליה שוב ושוב, משנה איך עובר יום שלם.

כלי 4

שתי שאלות על הקפה

בזמן שהקפה מתקרר, יש שתי דקות שקטות שאפשר למלא בתגובה למייל, או במשהו אחר. "על מה אני מודה? למה אני מחכה היום?" שתי שאלות פשוטות, שמזכירות שיש ביום הזה גם דברים טובים, לא רק דברים שצריך לכבות.

מי שפותח את היום עם תודה, פותח אותו גם עם זווית ראייה רחבה יותר.

כלי 5

צעד אחד שהוא שלכם

לפני שפותחים את המיילים, לפני שהיום הופך לרשימת בקשות של אחרים, יש מקום לדבר אחד שהוא שלכם. "הצעד הראשון": עשר דקות קריאה, הליכה קצרה או תרגול שמקדם משהו שחשוב לכם, לא למישהו אחר.

צעד אחד שהוא שלכם, לפני שהיום מתחיל להיות של כולם.

חמש דקות בסוף היום

בסוף היום, לפני השינה, יש מקום לשלוש שאלות קצרות. הייתי היום מי שבחרתי להיות בבוקר? מה עבד בבוקר הזה, ומה לא? מה כבר אפשר להכין הערב, למחר?

חמש דקות של תחקיר הופכות הרגל מקרי להרגל שמשתפר.

ההזדמנות שלכם

שגרה עמוסה היא מבחן להרגלים הישנים, אבל היא גם הזדמנות לבנות בוקר אחר. השתמשו בכלים האלו לא כדי להספיק עוד, אלא כדי לבחור מי אתם רוצים להיות לפני שהיום בוחר בשבילכם.

הבוקר שבחרתם הוא לא פינוק. הוא הבסיס לכל השעות שבאות אחריו.

הצעד הבא

אם אתם: מרגישים שהבוקר כבר לא שלכם, שהיום מתחיל בתגובה ולא בבחירה, או שאתם רוצים שגרה שמחזיקה גם בשבוע עמוס:

מוזמנים לפנות אליי ישירות כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק לכם.

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il