ניהול עצמי תחת אי ודאות

לנהל את החיים כשהמציאות מחייבת לעצור

אם אתם כאן כנראה שהמלחמה שיבשה לכם את השגרה, חוץ מאזעקות וריצה לממ"ד, חרדה והתעסקות 24/7 בילדים, עברתם מחיים מלאי משימות המחייבים אנרגיות ופתאום אתם סגורים בבית עם חיים ללא סדר... ללא שגרה...ללא תכלית...

והאמת?

נמאס לכם ואתם רוצים את החיים הרגילים

והבעיה?

אתם תלויים בהחלטות של אחרים מתי השגרה תחזור

אז בואו נחזיר את השליטה לידיים שלנו

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

למה השקט הזה כל כך מרעיש?

אנשים שרגילים לנהל ולהוביל, בנויים על מתח עשייה גבוה.
כשהמציאות סוגרת אותנו בבית:

- המוח מחפש בעיות לפתור, וכשאין כאלה הוא מתחיל **לייצר דאגות**.
- **תחושת הערך העצמי** שלנו, שלרוב קשורה לעשייה והשפעה, **נפגעת**.
- **האנרגיה** הגבוהה שלא מוצאת פורקן **הופכת לתסכול** ולחוסר שקט פנימי.

ההבנה שהקושי הוא טבעי ונובע מהאיכויות שלכם היא הצעד הראשון להחזרת השליטה.

המטרה היא לא לכבות את המנוע,
אלא ללמוד לעבוד בטורים נמוכים

מעגל השליטה

בזמן משבר, רוב האנשים משקיעים את רוב האנרגיה שלהם בדברים שאין להם שום יכולת לשנות. הגישה הסטואית מלמדת אותנו לחלק את העולם לשניים:

- **מה שלא בשליטתי:** מתי המצב יסתיים, החלטות הממשלה, החדשות, או התנהגות של אחרים.
- **מה שבשליטתי המלאה:** סדר היום שלי, התגובות שלי, היחס שלי לבני המשפחה והמיקוד המחשבתי שלי. בכל פעם שאתם מרגישים תסכול או חרדה, עצרו ושאלו את עצמכם:

האם הדבר הזה נמצא בשליטתי?
אם לא, שחררו אותו. אם כן, פעלו.

ניהול אנרגיה במקום ניהול זמן

כשאנחנו סגורים בבית, אין משמעות אמיתית לשעות השעון.
הניסיון למלא 16 שעות ערות ברשימת משימות אינסופית יוביל רק לשחיקה.
אז מה כן לעשות??

- במקום לתכנן זמנים, תכננו רמות אנרגיה.
- זהו מתי אתם בשיא הריכוז והקדישו את הזמן הזה ללמידה או למשימה מורכבת.
- זהו מתי האנרגיה יורדת והקדישו את הזמן הזה למנוחה, קריאה או זמן משפחה חופשי.

המטרה היא לסיים את היום
בתחושת סיפוק ולא באפיסת כוחות

עוגני ברזל בשגרה רופפת

המוח שלנו זקוק לוודאות, וכשהמסגרת החיצונית קורסת אנחנו חייבים לבנות מסגרת פנימית. צרו לעצמכם שלושה עוגנים קבועים שעליהם לא מתפשרים:

- **עוגן בוקר:** שעת קימה קבועה, מקלחת, ולבוש רגיל, לא נשארים בפיגמה.
- **עוגן תנועה:** פרק זמן מוגדר ביום שמוקדש להזזת הגוף.
- **עוגן ניתוק:** שעה שבה סוגרים מסכים ומתנתקים מהחדשות לחלוטין.

העוגנים האלו מייצרים איים של יציבות
בתוך אוקיינוס של אי ודאות

דיאטת חדשות וניקוי רעשים

צריכה אובססיבית של חדשות בזמן משבר מייצרת אשליה של שליטה, אך בפועל היא רק מרוקנת אותנו מאנרגיה ומגבירה חרדה.

- הגדירו שני חלונות זמן בלבד ביום להתעדכנות בחדשות.
- כבו התראות מאפליקציות של אתרי חדשות בטלפון הנייד.
- הימנעו מקבוצות וואטסאפ שמפיצות שמועות וזורעות פאניקה.

הגנה על התודעה שלכם היא משימה קריטית לא פחות מהגנה פיזית

כוחם של פרויקטי מיקרו

כדי לשמר את תחושת המסוגלות, אנחנו צריכים לחוות הצלחות קטנות. כשהפרויקטים הגדולים בהקפאה, עברו לפרויקטי מיקרו:

- סידור יסודי של חדר העבודה או ארון הספרים.
- קריאת ספר מקצועי שתמיד רציתם להגיע אליו.
- למידת כלי חדש ברשת או צפייה בהרצאה מעשירה.

פרויקט מיקרו צריך להיות משהו שיש לו התחלה, אמצע וסוף ברורים, שאפשר לסיים ביום או יומיים ולקבל זריקת מוטיבציה

תחזוקת הגוף כמפתח לחוסן מנטלי

יש קשר ישיר בין תנועה פיזית למצב רוח. ישיבה ממושכת מול המסך או על הספה מכווצת את הגוף ומובילה לדכדוך.

- התחילו כל בוקר בעשר דקות של מתיחות.
- מצאו אימונים קצרים ברשת שניתן לעשות בתוך הבית ללא ציוד.
- נשמו בצורה מודעת: קחו מדי פעם כמה דקות רק כדי לנשום עמוק ולהכניס חמצן למערכת.

גוף בתנועה מייצר תודעה
גמישה וחזקה יותר

מודל התחקיר היומי

תנסו להיות כמו טייסי חה"א הגיבורים, שעבורם תחקיר אחרי טיסה הוא כלי עבודה בסיסי.
אמצו אותו גם בבית, אבל מזווית של פסיכולוגיה חיובית.
בסוף כל יום הקדישו חמש דקות לשאול את עצמכם:

- מה **עבד לי טוב היום** ואיך לשמר את זה למחר?
- איפה איבדתי אנרגיה ואיך **אפשר לדייק** את עצמי יותר?
- על איזה דבר אחד קטן **אני רוצה להודות** היום?

סיום היום בצורה מובנית מאפשר
סגירת מעגל ושינה טובה ושקטה יותר

ההזדמנות שלך

תקופות של שהייה כפויה בבית הן מבחן **לחוסן המנטלי שלנו**, אבל הן גם **הזדמנות** נדירה לעצור, להתבונן פנימה **ולדייק** את **הדרך שלנו** קדימה. השתמשו בכלים האלו כדי **לשמור על המנוע** שלכם פועם, מדויק **ומוכן** ליום שבו הדלתות ייפתחו שוב

הצעד הבא

אם אתם בשלב בחיים שאתם רוצים לדייק את עצמכם, מחפשים כיוון לפרק חדש בחיים או פשוט רוצים כלים נוספים לניהול העצמי והמנטלי שלכם...

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

Be.Me | Ezer Salem
Be More, Be You