

מלכתחילה ביקשת את עזרתם, וכמובן, קראי שוב את רשימת ה"בשביל מה", ואת החזון.

כדאי לזכור כמה דברים:

1. לכל שינוי כל שהוא יש זמן הסתגלות משלו. קחי את זה בחשבון, הכיני את עצמך לכך והבטיחי לעצמך לקחת את הזמן בסבלנות אך לא לוותר לעצמך. הזכירי את כל ה"בשביל מה", ואם זה מספיק חשוב - את תעמדי בכך.

2. לכל שינוי יש מחיר ורווח. את הרווח כבר בדקת. זה כל הרשימה של "בשביל מה", אך חשוב לוודא שהמחיר מתאים לך ושווה את השינוי. אם עדיין הרווח יהיה גדול יותר - עשית בחירה נכונה.

3. ישנם שינויים שכדאי ורצוי לתזכר אותם עד שיכנסו לשיגרה שלך ויהפכו לחלק ממנה. למשל, אם בחרת להכניס מים לשתיה היומית שלך, שימי תזכורת בפלאפון קצת אחרי השעה בה השעון המעורר מצלצל. זה יזכיר לך למלא את קנקן המים ולהעמידו במטבח, במקום גלוי, ואולי כבר לשתות כוס אחת על קיבה ריקה. בשעה 12:00 בצהריים תהיה לך תזכורת קבועה נוספת שתזכיר לך למלא את בקבוק המים שעל ידך וללגום ממנו שוב, אם לא עשית זאת עד עכשיו. וכך הלאה, בהתאם לסדר היום שלך.

אם החלטת שבכל יום שלישי עד יוצאת לקורס, הזכירי לעצמך ביומן ביום שני בצהריים, כך תוכלי להיערך מראש ולהפוך את היציאה למשהו אפשרי יותר ונעים יותר.

זכרי ששיגרה היא איכות חיים ואיזון שכל אחד מאיתנו צריך, וככל שהיא תתאים יותר לצרכים שלך ותאפשר לך גם מקום לשינויים קטנים, כך היא תהיה ברוכה יותר.

שיהיה חורף בריא ושמח, ושיגרה טובה וברוכה.

וכמובן, שתזכי ליצור שינויים מבורכים.

רוצה לדעת עוד? לפרטים על קורס קואופ'ינג מקצועי ומקצועות נוספים באי להכיר ולחוות בימים הפתוחים הקרובים של מכללת מעיינות 02-6510888

של שינוי שהוא לא מתאים לשלב זה של חיך.

ככל שיהיו פחות התנגדויות ברקע - יהיה קל יותר ליישם את השינוי ולהתמיד בו.

4. שומרים - אז כבר יש לך סידור לילדים, ואת מחליטה שאת יוצאת. אבל אז פתאום מחליט בן החמש שהוא עושה סקנדל, או שאת חושבת פתאום שעדיף להישאר בבית כי יש הררי מכונות... או שהקורס הזה מידי יקר ויותר חשוב לקנות את הארון ההוא... כל אלו נקראים "השומרים", שמגנים עליך מפני שינויים בחיים, ששומרים על השיגרה שלך ולעיתים שומרים חזק מידי כך שלא תזוזי מ'אזור הנוחות' הלא נח שלך ותעשי את הצעד החשוב קדימה.

שימי לב שככל שאת קרובה יותר להשגת המטרה - יהיו יותר שומרים שיצטקו יותר חזק. זה הוכחה שאת בדרך הנכונה. אל תוותר.

5. התמדה - ברוך השם כבר יצאת מהבית. כבר הלכת לקורס, להליכה, לגינה עם ספר טוב, או כל דבר אחר... היה מקסים.

"טוב, מספיק", את מדברת אל עצמך. "איזה יופי שהתאפשר לי, עכשיו אני צריכה להיות הגיונית ולזכור שיש מטלות בחיים ואין זמן לפינוקים או לשינויים... רק אם ממש אצטרך אעשה זאת שוב..."

טעות!

ככה בדיוק את חוזרת אל הנקודה בה היית "לפני החגים". לנקודה בה מאד רצית את אותו השינוי אבל לא יישמת אותו.

לא צריך להגיע למצב של "חייבת" כדי לעשות שינוי, שהרי אז כבר תעשי מה שצריך בכל מקרה. **החכמה היא לעשות את הדברים ממקום של בחירה,** כי אז יש יותר יישוב הדעת ושיקולים שמתאימים גם לך וגם לסובבים אותך. ואז גם יש סיכוי גבוה יותר שהשינוי יישאר ויהפוך לחלק מהשיגרה.

ואם עדיין קשה לך - בקשי את עזרת השותפים שבחרת, שיזכירו לך למה

ככל שיהיו לך יותר תשובות ברורות ומפורטות לשאלה "בשביל מה?" כך הסיכוי שתשיגי את השינוי שאת רוצה לאורך זמן גבוה יותר, שהרי כבר חודשים שאת רוצה וזה לא יוצא, אז למה עכשיו זה יצליח?

כי עכשיו את מפרטת את כל הסיבות שבעולם לחשיבות המטרה שלך, ובמקום "סתם לנשום אוויר" תביני שאת תרגישי שיש לך משהו אחד שהוא רק שלך ושאת לא רק בשביל אחרים, תחכי לערב הזה והציפייה תרגש אותך כל השבוע, תחזרי עם כח ואנרגיות לילדים שצריכים אמא רגועה, לבעל ששמח לראות את אשתו מרוצה, לעובדות בצוות שנמאס להם לשמוע אותך מדברת רק על החלק הסזיפי של היום-יום. כשתכירי נשים חדשות זה יגדיל את מעגל החברות שלך, ויעלה בך את האנרגיה, יאפשר לך להתחלק עם נשים נוספות בעצות, רעיונות, תוכניות... ועוד ועוד.

וכל "בשביל מה" כזה פרקי לעוד "בשביל מה" נוספים. אם בעלי יראה אותי שמחה זה יגביר לו את הרצון לעזור לי, ואז גם יהיה לי קל יותר וכו'.

רשימת ה"בשביל מה" זה ההבדל בין סתם לרצות שינוי בחיים לבין להשיג אותו. כי אם מתברר לך שהדבר חשוב עד כדי כך - את תמצאי את הדרך להשיג אותו.

3. בוחן מציאות - אחרי שאת יודעת מה את רוצה, מה השינוי יעשה בחיים שלך וכמה את רוצה אותו - בדקי איך את יכולה לשלב אותו ביום-יום. לשם כך חשוב גם להיות מציאותיים ולבחון עם הסביבה עד כמה הדבר אפשרי. אם נמשיך את הדוגמא על אותו ערב שאת רוצה לפנות לעצמך, חשוב שהדבר יהיה בתיאום עם כל מי שיכול לעזור לך שהדבר יתבצע. אם זה בעל שנשאר לשמור על הילדים, או אם זו הילדה הגדולה, ואולי שכנה בדלת ממול או אמא שלך שבפנסיה ותשמח לעזור. זה השלב בו את יותר ממוזמנת לשתף את מי שיכול לעזור ולבקש את עזרתו.

בחרי במשהו שהוא חשוב לך והוא אפשרי ליישום, גם אם יהיה קצת קשה בהתחלה. עם זאת, הימנעי מבחירה

הזדמנות גדולה

לשינוי פני

המושג "אחרי החגים" הפך קצת לבדיחה, משום שזמן רב לפני תקופת החגים (חגי תשרי או חג פסח) כבר מדברים על "אחרי החגים", אבל למעשה, זה כלל לא בדיחה. זו ההזדמנות לחזור לשיגרה טובה יותר ונכונה יותר עבורך, כי שיגרה לכשעצמה היא דבר מבורך אך חשוב שתהיה כזו שהכי קרובה למצב שהוא אידיאלי לך כדי לחיות את היום יום בטוב ולראות את היופי שבחיים. ואם לא שמת לב, "אחרי החגים" כבר כאן.

ביתך, נניח: להוציא את השתיה המתוקה מהבית ולהפוך את המים לשתיה המרכזית.

כל אחת בתחום בו היא באמת רוצה לעשות שינוי קטן, שהשפעתו תהיה משמעותית לה וליקרים לה.

אז למה דווקא עכשיו?

כי "אחרי החגים" זה תמיד זמן להתחלה חדשה, לרוב גם עונה חדשה. תקופה בה האוויר משתנה, אורך היום משתנה, תכולת הארונות, בחלקה, משתנה (זה הזמן להוריד את בגדי החורף...), וכמו שקל יותר להתחיל דיאטה דווקא ביום ראשון, שמסמל שבוע חדש, כך קל יותר גם ליצור שינוי בפיתחה של תקופה חדשה.

אז איך עושים את זה?

1. מיני חזון - לפני הכל, דמייני לעצמך בפרטי פרטים ממש את השינוי שאת רוצה להכניס אל תוך חיך ומה הוא יוצר. אם בחרת בערב שאת מפנה לעצמך, דמייני איך את קמה בבוקר, איך את שולחת את הילדים באותו היום, מה את מורחת להם בכריך, מה את עושה

בדיוק בשביל זה בחרנו לראיין את דבורי וקשטוק, מאמנת אישית מוסמכת לשינויים במעגל החיים, מנהלת את "סוויטש" - אימון לשינוי, מכשירה מאמנות במסגרת קורס אימון ב'מכללת מעיינות' - המרכז לרפואה משלימה, מנחת זוגות ומחברת הספר "מסע כבד" בשם העט פרידי דביר, שתאמן אותנו לנצל את "אחרי החגים" כראוי.

אז מה ההזדמנות, בעצם?

ההזדמנות היא להוסיף עוד משהו ללו"ז הצפוף של היום-יום, אבל לא עוד מכונת כביסה שממילא תצטרך לכבס, אלא משהו שאת ואני ממש אבל ממש רוצות, ולא ממש מצליחות עדיין לשלב בחיינו. ולכל אחת יש משהו אחד כזה, או יותר נכון - כמה משואים כאלה. זה יכול להיות משהו רק בשבילך, להטעין את עצמך: אולי קורס מרתק ומעשיר או יציאה קבועה לבד או עם הבעל, חברה או אחות. משהו חדש שבו, מעניין ולא מעיק. כזה שתרגישי שהוא נועד רק עבורך. אולי זה דווקא להתחיל את השינוי בתזונה שאת כל כך רוצה, לך ולבני