

תרגיל 'המחיר' - לחיזוק המוטיבציה והמחויבות

שלב 1: קח/י לעצמך מינימום 10 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת

שלב 2: מה ה'מחיר' שאני משלם/ת עכשיו?

חשבו לעומק וענו על השאלות הבאות:

במצב בו אני לא מתגבר/ת על הפרידה מה ההשפעה על איכות החיים שלי? איך אני מרגיש/ה כשאני קמ/ה בבוקר? כשאני הולכת/ת לישון? במהלך היום?

מה ההשפעה על ההתנהלות שלי בעבודה? על ההורות שלי? על חיי החברה שלי?

איך אני מרגיש/ה עם עצמי? איך זה משפיע על הביטחון העצמי שלי?

שלב 3: מה ה'מחיר' שאשלם עם המצב 'ימשך'?

במידה ולא אתגבר על הפרידה בצורה טובה עוד 3 חודשים – איך זה ישפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

במידה ולא אתגבר על הפרידה בצורה טובה עוד 6 חודשים – איך זה ישפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

במידה ולא אתגבר על הפרידה בצורה טובה עוד שנה – איך זה ישפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

במידה ולא אתגבר על הפרידה בצורה טובה עוד 3 שנים – איך זה ישפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

במידה ולא אתגבר על הפרידה בצורה טובה עוד 5+ שנים – איך זה ישפיע עליי ועל חיי והקרובים לי?

שלב 4: רשמו את הצהרת ה'מחיר' שלכם, שתכלול את המחירים העיקריים + החלטה (כמו - אני לא מוכנה/ה להמשיך ככה) - הדפיסו ושימו במקום בו תוכלו לקרוא ולהיזכר 1-3 פעמים ביום.

חשוב לזכור! יש לנו נטייה ל'טאטא מתחת לשטיח' את המחיר, ולמרות שזה אמור להיות במודעות שלנו ולהשפיע על ההחלטות שלנו, זה לעיתים לא כך

דוגמא למשפטים:

כואב ונמאס לי לקום כל בוקר עם מועקה וכאב

אני לא יכול/ה להרשות לעצמי יותר ללכת 'לאיבוד' בעבודה

דף תרגיל 'המחיר' – שיעור פתיחה עקרונות להצלחה - וידאו 2

כואב לי ולכן אני חסר סבלנות עם הילדים, וזה לא יכול להמשיך ככה

בקצב הזה יכולים לפטר אותי

הדיכאון הזה משתלט לי על החיים – זה לא מי שאני – ואני לא מוכנה להמשיך ככה

הזמן עובר ובינתיים אני לא מוצא/ת זוגיות חדשה ומתחיל/ה מחדש

הזמן עובר ובינתיים אני לא מקימ/ה את המשפחה שאני חולמ/ת עליה

חשוב לשתף ולשאול בתגובות:

מוזמנת/ לשתף בתגובות את הצהרת ה'מחיר' שלך, וכמובן לשתף ולשאול כל שאלה.

שלך, אילת