

15

כללים לסדר בבית וסדר בחיים



דנה הורוביץ - שחר

TIDYING THERAPY 🌸



**לחיות בבית מסודר זה לא מותרות.
זאת איכות חיים. זה לבחור להכניס
הביתה חפצים שמשקפים את מי
שאנחנו, ולאמץ הרגלים יומיומיים
שמייצרים שקט, תנועה ומרחב
נשימה.**

15 הכללים שבחברת זאת הם קווים מנחים
ועקרונות פעולה שעזרו לי, ולמאות האנשים
שפגשתי בדרכי המקצועית כפסיכותרפיסטית
ויועצת לסידור הבית, לאמץ הרגלים טובים של
סדר ולייצר רגעים של שמחה בחייהם.

חלק מההמלצות הן הזמנה לחשיבה מחדש,
וחלקן פעולות פרקטיות שניתן ליישם באופן
מידי.

אני ממליצה לקרוא את המדריך לפי הסדר,
אבל אפשר כמובן לדלג מנושא לנושא, ולבחור
את ההרגלים שתרצו לאמץ.

תיהנו 
דנה הורוביץ - שחר

- 01: כלל DAY ONE
- 02: כלל אחד נכנס אחד יוצא
- 03: כלל הסרואים שלא ראה אור יום
- 04: כלל השינוי מתחיל בזהות
- 05: כלל אין מתנות חינם
- 06: כלל מקומות קבועים
- 07: כלל כאן גרים בכיף
- 08: כלל ושמחת בחפציך
- 09: כלל בלי סנטימנטים
- 10: כלל מיון לפי קטגוריות
- 11: כלל למקרה ש...
- 12: כלל חכי עם זה רגע
- 13: כלל רשימות או לא להיות
- 14: כלל פומודורו 12
- 15: כלל מדדים להתקדמות

אנחנו מדברות על זה המון. על זה שיום אחד אנחנו נעשה סדר יסודי. אנחנו נפנה את הזמן, "נתלבש" על הבית וניפטר מכל החפצים המיותרים. אבל היום הזה אף פעם לא מגיע.

רובנו מאמינות שנוכל לעשות את הצעד הראשון כשנהיה פנויות יותר, כש"זה יתאים", או כשנפחד פחות, אבל במציאות זה עובד הפוך. קודם פועלים, ואז מגיעים ההרגשה הטובה והחשק לסדר.

כדי להתחיל בפעולת הסידור מומלץ לשנות את המחשבה, ובמקום להגיד "יום אחד" - One Day, להחליט: "היום!" - Day One.

רגע לפני שתתחילו לעבוד, אני ממליצה לענות על השאלות:

למה אני רוצה לסדר את הבית? 

מה ארוויח מסידור הבית? 

מי עוד, חוץ ממני, ירוויח מהסדר שאעשה? 

התשובות לשאלות הללו יעניקו משמעות לתהליך סידור הבית, ויעוררו מוטיבציה בשלבי העבודה השונים.

02 אחד נכנס, אחד יוצא

שטח האחסון בבית שלנו מוגבל. אם לא נקפיד על כמות קבועה של חפצים בבית, יהפוך מרחב המחיה שלנו לעמוס ומבולגן.

מכירות את החניונים האלה שברגע שהם מתמלאים, הם ננעלים לכניסה של מכוניות, וכדי להיכנס אליהם יש להמתין ליציאה של מכוניות מהם? מנגנון חכם, נכון? בוודאי עדיף על פני חניונים מלאים, שאנחנו מתפתות להיכנס אליהם, נוסעות בהם כמה דקות בחיפוש אחר מקום פנוי, ואז מגלות שאין חניה פנויה, ונאלצות לצאת מהם. איזה בזבז של זמן ועצבים!

גם בבית שלנו נוכל ליישם את מנגנון החניה החכם, ולהחליט שלא נכניס פריט חדש לפני שנוציא אחד אחר.

בחרתן להכניס הביתה חפץ חדש? החליפו אותו בחפץ אחר מאותו סוג (למשל, החליפו חולצה חדשה בישנה, סט צלחות אחד באחר וכיוב').

אתן נמצאות בחנות ומצאתן משהו שמתחשק לכן לרכוש? הישבו על החפץ שתחליפו בו. לא מצאתן חפץ שיחליף אותו? וותרו על הרכישה.

שימו לב:

✿ מותר לחרוג מהכלל אם מדובר ברכישה של פריט שהיה חסר לכתחילה

✿ הכלל תקף גם כשמדובר בחפצים שקיבלתן במתנה

03 הסרוויס שלא ראה אור יום

הסופר האמריקני ג'ון א. שד (JOHN A. SHEDD) אמר פעם:
"אונייה שעוגנת בנמל היא בטוחה, אבל לא לשם כך נבנו אוניות."
כך גם בבית – חפץ שיושב סתם כך, לא מממש את יעודו ותופס
מקום יקר.

התבוננו בחפצים שיש לכן בבית, ובידקו, האם הם מממשים את ייעודם?
הספרים שבסלון – האם נקראו או ייקראו בקרוב?
הבגדים שבארון – האם נלבשו בשנה האחרונה?
הסרוויס של סבתא שעובר במשפחה במשך דורות – האם ראה אור יום או
שממתין עדיין לאורחים?

חפצים המונחים בבית רק כי ישמשו אותנו "מתישהו בעתיד", מבטאים התנהלות
שמקורה בפחד או בתקיעות, והם וודאי אינם מממשים את ייעודם.
כל חפץ שאין לו ערך שימושי, אסתטי או רגשי, עדיף שיימסר. כך תוכלו להעניק
חיים חדשים לחפצים המיותרים בבית, ולחיות את חייכן "כאן ועכשיו".

שימו לב:

חפצים שמממשים את ייעודם אבל השימוש בהם אינו יומיומי (כמו קערת
הפונץ' שנעשה בה שימוש רק בחורף, או אוהל שיוצא לטיול שטח פעם
בשנתיים) – בידקו אם שווה לכן להמשיך להחזיק בהם בבית. אם
התשובה היא חיובית – השאירו אותם ומיצאו להם מקום מתאים



04 זהות לפני פעולה

רובנו מכריזות מ פעם לפעם: "אני רוצה לרזות בחמישה קילוגרמים" או "אני רוצה לסדר את הבית". הכרזות כאלה מבטאות את הנטייה שלנו להתמקד בתוצאה שאנחנו שואפות להשיג, נטייה שהיא, בדרך כלל, לא אפקטיבית.

בספרו המצוין 'הרגלים אטומיים', מסביר ג'יימס קליר, מומחה עולמי להטמעת הרגלים, שהסיכוי לאמץ הרגלים חדשים גדל כאשר ראשית מאמצים את הזהות של האדם שנרצה להיות, ואז את הבחירות האופייניות לאדם כזה. את רוצה בית מסודר? עלייך להחליט שאת אישה מסודרת (זהות), ולפעול בהתאם.

קיבלת במתנה דוגמית מיועצת היופי בחנות הפארם הקרובה לביתך. שאלו את עצמך: האם אישה מסודרת הייתה לוקחת את הדוגמית ושומרת אותה בבית רק כי ניתנה בחינם?

נקרעה הנעל שאהבת, ומיהרת לרכוש זוג נעליים חדש. שאלו את עצמך: האם בחורה מסודרת הייתה משאירה אצלה גם את זוג הנעליים הישן, ליתר ביטחון?

ארזת מזוודה לסוף שבוע קצר באירופה. אתגרי את עצמך ובדקי: האם אישה מסודרת הייתה בוחרת בטרולי, או במזוודה גדולה?

בכל פעם שתבחרי בפעולה של אדם מסודר, את תהפכי לכזאת בעצמך.

05 אין מתנות חינם

כשאנחנו משאירות בבית חפץ שאנחנו לא אוהבות, רק כי קיבלנו אותו במתנה ולא נעים לנו להיפטר ממנו, אנחנו לא רק פוגעות בעצמנו, אלא גם מפספסות את הכוונה המקורית של מי שרצו לשמח אותנו.

כדי להיפרד מחפצים כאלה ללא רגשות אשם, מומלץ לשאול את עצמנו: האם מסירת המתנה שקיבלנו למישהו אחר פירושה שאנחנו לא מעריכות את הנתינה? האם מי שנתנו לנו את המתנה היו רוצים שנשאיר אותה אצלנו רק מתוך נימוס?

כפי שאין סיבה להיעלב מסירובך לטעום שקשוקה ביתית, פשוט כי את לא אוכלת עגבניות, כך אין סיבה להיעלב מחפץ שאת מבקשת להוציא מהבית, פשוט כי אינו מתאים לסגנון חייר.

כדי שלא ניתקע עם מתנות לא רצויות, הנה כמה הרגלים שמומלץ לאמץ:

אם אפשר, החליפו את המתנה בחנות שבה היא נרכשה, ומיצאו משהו אחר שיתאים לכן 

העבירו הלאה את המתנה למישהו שאתן אוהבות, ושימחו בכך שיהנה ממנה 

לימדו להגיד "לא, תודה". קיבלתן מתנה שאתן לא אוהבות? פשוט אמרו את האמת. לא רוצות להעליב? הוסיפו: איזה כיף שחשבת עליו" 

ואם אתן בצד הנותן ורוצות להעניק מתנה למישהו: בידקו שהמתנה אכן מתאימה לאורח החיים שלו ושיש לה ערך עבורו.

שאלו את עצמכן: האם המתנה תביא לו הנאה? האם היא תהיה שימושית עבורו?

לא בטוחות? העדיפו להביא משהו מתכלה, כמו שמן זית או יין טוב, או בחרו במתנה לא גשמית, כמו כרטיסים להופעה טובה, תבשיל חם, בייביסיטר או מינוי לנטפליקס. מתנות כאלה יתקבלו באהבה, לא יתפסו מקום בבית, ויזכרו לזמן רב.

06 מקומות קבועים

האם הייתן פעם בבית מרקחת ושמעתן את הרוקחים שואלים אחד את השנייה איפה האופטלגין? כנראה שלא. למה? כי לכל תרופה ותרופה יש את המגירה הקבועה שלה. זה הסוד לסדר שנשמר תמיד.

להחזיר דברים למקום. נשמע טריוויאלי, נכון? אבל רוב האנשים לא עושים את זה. למה? כי הם לא יודעים מה זה המקום הזה. אם לא תקצו מקום אחסון מתאים וכתובת קבועה לחפצים שלכן, הם יתחילו לנדוד, להיערם ולייצר עומס פיזי ומנטלי.

אתן תחפשו משהו שחשוב לכן ולא תמצאו אותו. אתן תרוצו לחנות לקנות פריט שחשבתן שהלך לאיבוד, והוא יימצא יומיים לאחר מכן; אתן תריבו עם בני הזוג, תריבו עם הילדים, תבזבזו זמן, כסף ואנרגיה.

מה לעשות?

לאסוף את כל החפצים מאותו הסוג (למשל תרופות, כבלים או ציוד משרדי), ולמצוא להם מקום אחסון קבוע. כדאי להשתמש בסלסילות או בקופסאות כדי לייצר הפרדה בין המשפחות השונות של המוצרים, וכדי להקל על החזרתם למקום ועל הוצאתם ממנו בעת הצורך.

כשלחפצים שלנו יהיה מקום קבוע, פעולות הסידור היומיומיות יהפכו לאוטומטיות ולפשוטות, בני-המשפחה שלנו יוכלו בקלות להחזיר דברים למקומם, ולכולנו יתפנה זמן לדברים החשובים באמת.

07 כאן גרים בכיף

מה עושים כשאחד מבני-הזוג בלגניסט והשנייה מסודרת? או כשאחת אגרנית והשני מינימליסט? התשובה - ביחסים כמו ביחסים, מתפשרים!

כשבני-הזוג שונים זה מזה מבחינת יחסם לסדר וארגון, קל להניח שהסובלים ביותר הם המסודרים, אך האמנם? בעוד שהמסודרת נאלצת להחזיר חפצים למקום, לסדר את הבית כל יום, ולגור בבית שאינו מסודר כפי שהיא אוהבת, לבן-הזוג שלה, הבלגניסט, קשה לא פחות.

חישובו על זה: הוא שחי בשלום בבלגן, מוצא את עצמו דרוך, לעיתים נזוף, נדרש להחזיר דברים למקום לפני שבת-הזוג חוזרת הביתה, ופעמים רבות מרגיש צורך להתנצל. לא תענוג גדול.

לכן, כדי להקל על הצדדים, כדאי להחליט יחד על חלוקה של החללים בבית; כל אחד מבני-הזוג יקבל אחריות על הסדר (או על הבלגן) בחלל שלו. חשוב שלא להעיר ולא להתערב בכל הנוגע לאזור של בן-הזוג, ומומלץ תמיד לעצור ולשאול: מה חשוב לי עכשיו יותר, בית מסודר או יחסים טובים? בחרו בחוכמה!

"בית מלא שמחה הוא כמו מוזיאון אומנות שכולו שלכן" **-מארי קונדו**

מארי קונדו, כוהנת הסדר העולמית, שינתה את תפיסתנו בנוגע לסדר וארגון, והזמינה את כולנו לבחור בתשומת לב רבה אילו חפצים ייכנסו לבית שלנו.

אחד מעקרונות הליבה בשיטה של קונדו לסידור הבית נוגע לשלב מיון החפצים, ולשאלה איך נדע מה להשאיר בבית וממה להיפרד.

התשובה לכך יפה בפשטותה: קונדו המליצה להשאיר בבית רק פריטים שממלאים אותנו שמחה.

הכוונה היא לחולצה שיושבת עלייך בול וגורמת לך להרגיש טבעית ונינוחה בה, לעט שאת אוהבת לכתוב בו, לספר שמונח בספרייה וגורם לך לחייך, ולקערה שאת אוהבת להגיש בה את סלט החסה המפורסם שלך. כל חפץ אחר שאינו עונה על הקריטריון הזה, כלומר לא ממלא אותנו שמחה, ייצא מהבית.

ככל שנקיף את עצמנו בחפצים שאנחנו אוהבות באמת, כאלה שיש להם ערך ומשמחים אותנו, כך נרגיש טוב יותר בבית שלנו ונזכה בשקט ובהרמוניה.

"LOVE PEOPLE, USE THINGS BECAUSE THE OPPOSITE NEVER WORKS"

הציטוט הנפלא הזה מהבלוג המצליח ה"מינימליסטים", מבטא פילוסופיה עמוקה ופשוטה שתקל עלינו להיפרד מחפצים סנטימנטליים שתופסים מקום בבית ומייצרים עומס פיזי ורגשי.

זיכרו - חפצים הם חפצים. הם לא אנשים! חפצים יכולים להזכיר לנו אדם אהוב, תקופת חיים יפה, חלומות שהתגשמו והבטחות שניתנו, אבל לעולם יהיו רק חפצים. לכן, כדי שלא נהפוך לעבדים לחפצים שלנו, עלינו להבין זאת.

כשאנחנו מקצות מקום אחסון יקר לחפצים סנטימנטליים, אנחנו משלמות מחיר יקר. האם המחיר הזה משתלם? כדאי מאוד לבדוק. הנה כמה פעולות שיקלו למיין חפצים סנטימנטליים:

השאירו רק חפצים שמעוררים תחושה טובה ולא 'תוקעים' אתכן בעבר



שאלו את עצמכן: האם אנחנו באמת חייבות לשמור את החפץ הזה כדי לנצור את הזיכרון שהוא אוצר?



אם אתן שומרות כמויות גדולות של חפצים סנטימנטליים מאותו הסוג (למשל תמונות, בגדים או אוספים), נסו להבין אם אתן אכן זקוקות לכל הכמות, או אולי אחד או שניים יספיקו כדי לחבר אתכן לזיכרון ולשמר את החוויה



הכירו תודה לחפץ שאתן מוסרות! הכרת תודה מקלה על תהליך הפרידה ומאפשרת לנו להתמקד בטוב, להעריך את התרומה שהייתה לו עבורנו, לסגור מעגל ולהמשיך הלאה



10 מיון לפי קטגוריות

חלק מרכזי בסידור הבית הוא מיון החפצים וקבלת החלטה מה להשאיר וממה להיפטר. בכדי שהמיון יהיה אפקטיבי, עלינו לדעת מה יש לנו וכמה יש לנו מכל דבר.

ולרובנו אין מושג. למה? כי אנחנו נוהגות לסדר את הבית לפי חדרים. אנחנו ניגשות בכל פעם לחדר מסוים וממיינות רק את החפצים שנמצאים בו. מאחר ויש לנו נטייה לפזר חפצים שונים מאותה המשפחה בחדרים שונים, אנחנו לא באמת יכולות לדעת מה יש לנו בבית, בסך הכל.

הפיתרון? לעשות את המיון לפי קטגוריות של חפצים.

זה אומר, שמהיום, מחליטים מראש איזו קטגוריה של חפצים רוצים לסדר (למשל בגדים, כלי מטבח, ניירת) ומתמקדים בה בלבד. עושים סיבוב בבית ואוספים מהחדרים השונים את כל החפצים ששייכים לאותה המשפחה, ומרכזים אותם יחד במקום אחד. כך אפשר לראות בבהירות כמויות, כפילויות, ופריטים שהם מיותרים.

ברגע שהכל מרוכז במקום אחד, ניתן להתקדם לשלב הבא ולקבל החלטה איזה חפצים מאותה הקטגוריה אנחנו רוצות להשאיר, וממה עלינו להיפטר.

פעמים רבות המוח שלנו מתרגם שינוי לאיום. מסיבה זאת נעדיף רובנו להישאר במקום מוכר, גם כשלא טוב לנו. מנגנון הישרדותי זה נקרא הטיית הסטטוס קוו והוא פותח כדי להגן עלינו מסכנה.

עשיית סדר והוצאת חפצים מהבית הן פעולות המפעילות באופן אוטומטי את מנגנון ההישרדות הזה, המקשה עלינו להיפרד מחפצים, גם כשברור לנו שהם מיותרים ומעמיסים עלינו.

מה עלינו לעשות? ללמד את המוח שלנו שהוצאת חפצים מהבית אינה כרוכה בסכנה ממשית. ולכן, בכל פעם שעולים בנו הקולות הבאים: "ואם אני אתן ואז אתחרט?" "אולי מישהו יצטרך את זה מתישהו?" "חבל, זה עלה המון כסף"... עלינו לעצור.

לתת מקום למחשבות הללו, ולבדוק:
מה המשמעות של מסירת החפץ הזה עבורי?
מה אני מפחדת שיקרה?
האם באמת לא אצליח להסתדר בלעדיו?

כדאי לחשוב על המחיר, הפיזי והרגשי, שאנחנו משלמות כשאנחנו ממשיכות לשמור בבית חפץ שאנחנו לא זקוקות לו באמת. האם המחיר הזה משתלם לי?

בדיקה כזאת **ופעולה אקטיבית** של מסירת חפצים המלווה אותן, ילמדו את המוח שלנו שלא רק שהשינוי הכרוך בסדר מחדש אינו מסוכן, אלא בדיוק הפוך - הוא משפר את חיינו!

12 חכי עם זה רגע

לקנות זה כייף. זה אפילו מוכח מדעית! יחד עם זאת, כאשר קונים בצורה אימפולסיבית, מבצעים רכישה על מנת לספק צורך רגעי או כדי לפצות על יום קשה, אנחנו נשארות עם המון חפצים מיותרים ומשלמות מחיר כלכלי ורגשי כבד.

הכלל "חכי עם זה רגע" יאפשר לכן לקנות באופן מודע, שקול ומדויק עבורכן. איך לעשות זאת?

לפני יציאה לקניות הכינו רשימת קניות ספציפית, בדיוק כמו לפני קניות בסופר או במכולת: סניקס שחורות, מחבת, טיפקס נוזלי. רשימה מדויקת תעזור לכן לרכוש בדיוק את מה שתצטרכו, ותעזור לכן להימנע מקניית חפצים מיותרים



נכנסתן לחנות ובחרתן פריט חדש? מצוין! עכשיו חכו רגע ואל תמהרו לשלם. הניחו את החפץ בצד, וצאו לסיבוב בן עשר דקות. עברו עשר דקות ואתן מתקשות לזכור מה תכננתן לרכוש? סימן שהקנייה הזאת מיותרת, ואפשר לוותר עליה. כך גם בקניות און ליין; העבירו את הפריט שבחרתן לעגלת הקניות הווירטואלית, ועיזבו את האתר. חיזרו אליו רק למחרת



אם בחרתן בחפץ מסוים בחנות, שאלו את עצמכן: מה התחושה הראשונה שעולה בי כשאני אוחזות בחפץ? קנו רק חפצים שגורמים לכן להרגיש טוב.



האם יש לי חפץ דומה בבית? אם כן, שיקלו לוותר על הרכישה. האם אני יודעת מתי אשתמש בחפץ הזה? היכן בדיוק אניח אותו? אם לא, וותרו עליו.

האם קניית החפץ הספציפי שאני אוחזות בו עכשיו היא הדרך הטובה ביותר להוציא את סכום הכסף שברשותי?

התנהלות נכונה לא רק שתעזור להקטין את מספר החפצים המיותרים שנרכשו ונכניס הביתה, אלא גם תתרום לשמירה על הסביבה ולאחריות חברתית.

13 רשימות או לא להיות

העומס המנטלי שאנחנו חוות בחיי היומיום לא נובע דווקא ממספר המשימות שעלינו לבצע, אלא מכך שמשימות אלה תופסות שטח אחסון במוחנו עד לביצוען, ומתחרות על הקשב והריכוז שלנו. הפיתרון? לעבוד עם רשימות.

בין שמדובר במשימה פשוטה כמו לקנות נייר טואלט, במשימה מורכבת כמו לתכנן טיול בחו"ל, במטלה שקשורה בעבודה כמו להכין מצגת או בפעולה שקשורה בילדינו כמו לזכור להקפיץ לחוג – בכל פעם שמטלה שדורשת בירור או טיפול חולפת במוחך – כיתבו אותה מיד.

הפעולה הזאת של "הורדת" המשימה מהראש לנייר (או לטלפון הנייד) תפחית את הלחץ שמופעל על המוח שלנו לזכור אותה, ותפנה מקום לעיסוק בדברים יצירתיים וחשובים יותר.

דגשים לעבודה בעזרת רשימות:

✿ נסחו את המשימה כפעולה ספציפית ולא ככותרת, למשל: במקום לכתוב: הפניה, כיתבו: להתקשר לד"ר רונן ולבקש הפניה לבדיקת דם. במקום לכתוב: ניירת, כיתבו: לעבור על החשבונות ולעשות מיון

✿ רכזו את כל המשימות במקום אחד, במחברת, באפליקציה או בפתקים בטלפון הנייד

✿ חלקו את המשימות לנושאים: אישי, עבודה, ילדים ובית, וסדרו אותן בהתאם לסדר עדיפויות שתבחרו

✿ ביצעתן משימה? מצוין! עכשיו מחקו אותה מהרשימה, אין בה עוד צורך

14 פומודורו 12

גם בתים מסודרים מתבלגנים. זה נורמלי ומעיד על תנועה וחיוניות. עם זאת, כדי להימנע מהשתלטות הבלגן על הבית ומסופי שבוע שמתבזבזים על סידור, מומלץ לאמץ הרגל יומי פשוט.

ההשראה להרגל מקורה בטכניקת הפומודורו (Pomodoro Technique) שפיתח האיטלקי פרנצ'סקו צ'ירילו בשנת 1987. צ'ירילו ביקש למנוע שחיקה ולסייע להתמודד עם דחיינות, ולשם כך הציע לבצע מטלות שונות במחזורי זמן קצרים וקבועים, וכך להשלים אותן באופן יעיל.

איך ליישם את השיטה בסידור הבית?
בחרו זמן נוח, שעה קבועה בכל יום שתוקדש לאיפוס הבית. הפעילו טיימר ל-12 דקות בדיוק, והתחילו לעבוד; הסתובבו בבית, הרימו כל חפץ מפוזר או זרוק, והחזירו למקומו. הקפידו שלא לעשות בזמן הזה שום דבר אחר. בהישמע הצלצול, עיצרו והפסיקו לעבוד, זמן הסידור היומי הסתיים.

שימו לב: ככל שתקפידו לסדר את הבית במועד קבוע, כך יהפוך הסידור להרגל, והבית למסודר יותר



12 דקות הן המלצה, ואפשר בהחלט להגדיר מסגרת זמן שונה



זמן הפומודורו מוקדש לסידור בלבד, ואינו כולל כביסות, כלים, בישולים או כל פעולה אחרת. ניתן לשמוע מוסיקה שאוהבים



כדי להימנע מהליכה הלוך וחזור בין חדרי הבית, כדאי להשתמש בסלסילה או בגיגית, לאסוף בהן את החפצים המפוזרים בחללים השונים, ואז להחזירם למקומם בנוחות



אפשר ומומלץ לגייס את בני הבית, ולהפוך את הסידור לחוויה מהנה ומגבשת



15 מדדים להתקדמות

כמו בכל פרויקט מאתגר אחר, גם בסידור הבית כדאי לזכור שתהליך שינוי אינו ליניארי. נפילות או חזרה להרגלים ישנים הם חלק טבעי מהדרך. איך נדע שאנחנו במגמת שיפור והתקדמות? נבדוק שלושה מדדים:

1. תדירות: מהי תדירות הנפילה או החזרה להרגלים הישנים? האם התדירות הולכת ופוחתת? (לדוגמה: אם היום לא החזרנו את החפצים למקומם, האם אתמול ושלשום דווקא הקפדנו להחזיר למקום?)

2. עומק: כמה עמוקה הנפילה? האם עומק הנפילה פוחת מפעם לפעם? (לדוגמה: אם השבוע קניתי דברים "כי בא לי", ולא בגלל צורך אמיתי, האם בזבזתי פחות כסף על הקנייה, לעומת קניות קודמות?)

3. מהירות התאוששות: באיזו מהירות אנחנו מתאוששות מהנפילה? האם מהר יותר מנפילה לנפילה? (לדוגמה: אמרתי "כן" למתנה שלא רציתי כי לא היה לי האומץ להגיד את האמת, אבל מסרתי אותה הלאה תוך שבוע ולא תוך חצי שנה, כמו פעם).

אם ניכר שיפור באחד המדדים האלו, זהו סימן נהדר להתקדמות!

הזמנה לתרגול: חישבו על התנהגות שתרצו לשנות (לדוגמה: להפסיק לצעוק על הילדים, לאכול פחות אוכל ממותק, לא לחיות בבלגן) ובידקו התקדמות בעזרת המדדים המצוינים מעלה



תודה לליאה ארד הנפלאה מ'המסע אל עצמי' על ההשראה





מוזמנות לשמור על קשר:

+972-52-330-9999

DANA@DANATT.COM

WWW.DANAHOROWTZ.COM
