

מדרון לחישוב מסלול מחדש באמצע החיים



שמיי ליאור פרץ וסרמן, בת 49,
מאמנת למציאת ייעוד ולפיתוח
קריירה, נשואה ואמא ל-3 בנות.
רוז שנותיי עצדתי במשרות שונות
במגזר הציבורי, באיזור הנוחות
וזחוסר מימוש עצמי.
עד שהחלטתי לזחור בעצמי!

הסיבה שבגללה אתם
מרגישים ריקים מצפנים
היא זד"כ כי אתם לא חיים
את הייעוד האמיתי שלכם.

אשמח לעזור לכם למצוא
אותו ולפתח אותו

Let's begin here.



החיים הם מסע ארוך ומלא תהפוכות.
לאורך הדרך, אנו עשויים למצוא את
עצמנו בצמתים בהם אנו מרגישים צורך
לחשב מסלול מחדש. ייתכן שאנו לא
מרוצים מהעבודה שלנו, מהיחסים
שלנו או מהכיוון הכללי של חיינו.

בין אם הסיבה ברורה וזין אם לא,
חישוב מסלול מחדש באמצע החיים
יכול להיות תהליך מאתגר אך משמעותי
ומרגש, המאפשר לנו לקחת שליטה
על חיינו ולכוון אותם לכיוון הרצוי לנו.

המדריך המפורט הזה יעניק
לכם כלים פרקטיים וטיפים יעילים
שיסייעו לכם לנווט בתהליך זה
בהצלחה.



שלבים עיקריים:

01 התזוננת פנימית עמוקה

02 ניתוח המצב הנוכחי

03 הגדרת יעדים ברורים

04 בניית תוכנית פעולה מפורטת

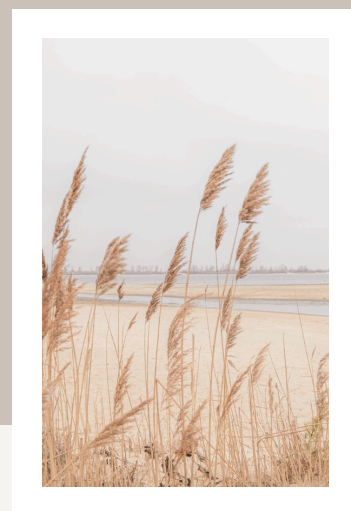
05 נקיטת פעולה נחושה והתמדה



שלב 1: התבוננות פנימית עמוקה - הצעד הראשון הוא לקחת זמן לעצמנו כדי להבין מה באמת חשוב לנו.

- הקדישו זמן לחקר עצמי: הקדישו זמן לדיון עצמי עמוק, שאלו את עצמכם שאלות נקזות כמו: מה באמת חשוב לוי? מהם החלומות שלי? מה גורם לוי אושר? מהם הערכים שמנחים אותי? מהן התשוקות שלי?

- זכנו את תחושותיכם: שימו לב לרגשות שעולים בכם לאורך היום. מה גורם לכם שמחה, סיפוק, השראה? ומה גורם לכם תסכול, חרדה או חוסר סיפוק?



- צרכו חשבון נפש: העריכו את ההישגים שלכם עד כה, את הכישורים שרכשתם ואת הניסיון שצברתם. כמו כן, זהו תחומים בחייכם שבהם אתם רוצים להשתפר או לשנות כיוון.

- היוצרו ככלי עזר: כתובת יומן, מדיטציה, דמיון מודרך, שיחות עם אנשים קרובים וצוד, יכולים לסייע לכם בתהליך ההתבוננות העצמית.



שלב 2: ניתוח המצב הנוכחי - לאחר התבוננות פנימית, חשווה להעריך את המצב הנוכחי שלנו בצורה מציאותית.

- הזינו את מציאות חייכם: בצעו ניתוח מעמיק של חייכם הנוכחיים. התחום המקצועי, הקשרים האישיים, תחומי העניין, המצב הכלכלי, מקום מגוריכם וצוד.

- זיהוי אתגרים והזדמנויות: זהו את האתגרים העומדים בפניכם ואת ההזדמנויות הקיימות עבורכם. התייחסו למגבלות וגם למשאבים העומדים לרשותכם.

- השתמשו בכלים: צרו טבלה וזה רשימה של "חיוזי" ו"שלילי". רשמו בטבלה זו את כל הדברים הטובים בחייכם (חיוזי) ואת כל הדברים שאתם רוצים לשנות או לשפר (שלילי).



שלז 3: הגדרת יעדים ברורים - נצת

הגיע הזמן להגדיר יעדים חדשים.

מה אנו רוצים להשיג בחיינו?

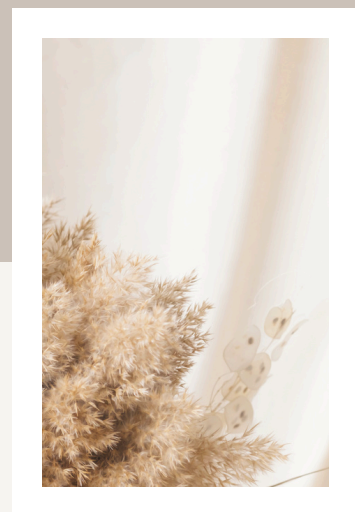
מה אנו רוצים לשנות?

- ניסוח יעדים SMART: ודאו שהיעדים שאתם מגדירים הם ספציפיים, ניתנים למדידה, ניתנים להשגה, רלוונטיים ומוגבלים בזמן (לפי מודל SMART).

- הקפידו על יעדים אישיים: ודאו שהיעדים שתגדירו תואמים את הערכים, החלומות והתשוקות שלכם.

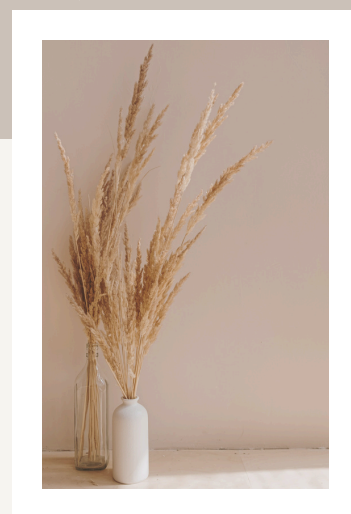
- הציבו יעדים קטנים וניתנים להשגה: חלקו את היעדים הגדולים למטרות קטנות וזרות השגה לאורך זמן.

- כתבו את היעדים שלכם: כתיבת היעדים תעזור לכם להטמיע אותם בתודעה ולחזק את המחויבות שלכם להשגתם.



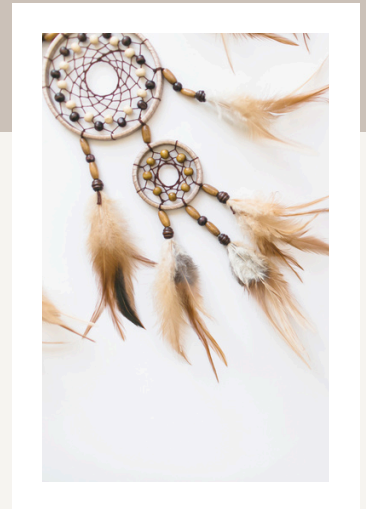
שלב 4: זניית תוכנית פעולה מפורטת - לאחר הגדרת יעדים, חשוב ליצור תוכנית פעולה שתעזור לנו להשיג אותם.

- פצלו את היעדים לשלבים: קצו את אזור הדרך שעליכם ללכת על מנת להשיג את היעדים שלכם.
- קצו לוחות זמנים ריאליים: הגדירו תאריכי יעד לכל אזור דרך התוכנית הפעולה שלכם.
- צפו במכשולים אפשריים: חשבו מראש על אתגרים ומכשולים שעשויים להתעורר לאורך הדרך ותנו פתרונות או דרגי התמודדות איתם.
- הקצו משאבים: ודאו שיש לכם את המשאבים הדרושים (זמן, כסף, תמיכה) לביצוע תוכנית הפעולה שלכם.



שלב 5: נקיטת פעולה נחושה והתמדה - הצעד החשוב ביותר הוא להתחיל לפעול! לא לחכות יותר מדי זמן, אלא להתחיל לעשות צעדים קטנים לקראת היעדים שלנו.

- צאו לדרך: אל תחכו לרגע המושלם, התחילו לפעול כבר עכשיו, גם בצעדים קטנים. כל צעד שתעשו יקדם אתכם לעבר היעדים שלכם.
- היו סבלניים: שינוי אמיתי לוקח זמן. אל תתייאשו אם אתם לא רואים תוצאות מיידיות. התמקדו בתהליך ובהתקדמות שלכם, צעד אחר צעד.
- הסתגלו לשינויים: ייתכן שתצטרכו לשנות את התוכניות שלכם לאורך הדרך. היו גמישים ופתוחים ללמוד ולהתאים את עצמכם למצבים חדשים.
- חגגו את ההצלחות: חשוב לציין ולכבד את ההישגים שלכם, לא משנה כמה קטנים הם עשויים להיראות. חגיגת ההצלחות תתן לכם מוטיבציה להמשיך.
- התמידו: המפתח להצלחה הוא התמדה! אל תוותרו על היעדים שלכם, גם כשקשה. האמינו בעצמכם וזיכורת שלכם להשיג כל מה שאתם חולמים עליו.



טיפים נוספים:

- חפשו תמיכה: שתפו את יקיריכם בתהליך שאתם עוזרים. חפשו קבוצות תמיכה או מנטורים שיכולים להעניק לכם הדרכה ועידוד.
- למדו מנסיונם של אחרים: קראו ספרים, בלוגים וסיפורים של אנשים שעזרו תהליך דומה של חישוש מסלול מחדש.
- טפלו בעצמכם: הקפידו על אורח חיים בריא, תזונה נכונה, פעילות גופנית מספקת ומנוחה. טיפול בעצמכם ייתן לכם את האנרגיה והכוחות הדרושים לכם לביצוע השינויים שאתם רוצים לחייכם.
- האמינו בעצמכם: הכי חשוב, תאמינו בעצמכם וביכולות שלכם לשנות את חייכם לטובה. זכרו, יש לכם את הכוח לבנות את החיים שאתם רוצים.

"לא תמיד צריך לדעת לאן ללכת,
לפעמים מספיק לדעת איפה לא להישאר!"

אם אתם מרגישים
שהמסע הזה גדול עליכם
וצרכים ליווי בתהליכי
שינוי, העצמה והכוונה,
זדרך להגשמה עצמית,
אני מזמינה אתכם
לשיתת היכרות בחנם.

צרו עימי קשר:

050-7974428



לחצו על הכפתור

