

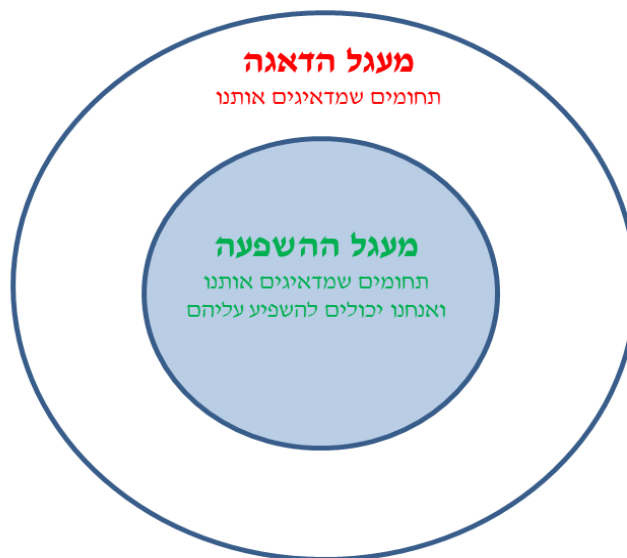
Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

לכולנו יש דאגות בחיים, דברים המטרידים אותנו ומציקים לנו.

תחומי הדאגה הם שונים וכוללים בין היתר קריירה, פרנסה, מצב חשבון הבנק, משפחה, זוגיות, בריאות, מצב בטחוני...

מתוך כל תחומי הדאגה שלנו, יש כאלה שאנחנו מסוגלים להשפיע עליהם ויש כאלה שההשפעה שלנו עליהם מצומצמת ביותר, או כלל לא קיימת.

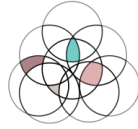


במהלך היומיום שלנו אנחנו מרבים להתעסק בתחומים שמדאיגים אותנו. אנחנו חושבים עליהם, מדברים עליהם, ומנסים לטפל בהם.

השאלה הנשאלת היא- **האם אנחנו נוטים להתמקד בדאגות שגם יש לנו השפעה עליהן או בכאלה שאין לנו שליטה עליהן?**

בספרו 'שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד' טוען ד"ר סטיבן קובי, כי כשאדם מתמקד בדאגות עליהן הוא לא יכול להשפיע, הוא למעשה מחליש את עצמו, מגביר את תחושת הקורבנות, ומזניח תחומים עליהם הוא כן יכול להשפיע.

ככל שנמקד את עיקר האנרגיה שלנו במעגל ההשפעה (הדאגות עליהן אנחנו יכולים להשפיע), תחושת החיוניות שלנו תעלה, נתמלא באנרגיות חיוביות, נרגיש בעלי כוח לשנות וליזום פעולות על מנת לעצב את חיינו.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

בימים מתוחים במיוחד, הדאגות ממלאות את לבנו ואנו חשים מוטרדים, כואבים וחסרי אנרגיות.

ראשית, חשוב לומר שפעמים רבות זוהי תגובה נורמלית למציאות שאינה נורמלית. שנית, על מנת להקל על המצב ולגרום לך להתעצם ולהחזיר לעצמך את האנרגיות, להלן הצעה לתרגיל שעשוי לסייע:

תרגיל בהעצמה

1. הכן רשימה של כל הדאגות שלך בנוגע למצב המטריד
2. שרטט טבלה בעלת 2 עמודות- "תחומים שאני יכול להשפיע עליהם"
i. "תחומים שאני לא יכול להשפיע עליהם"
3. הכנס לטבלה את הדאגות שרשמת, תוך סיווגן לשתי העמודות על פי תחושותיך
4. השלב המתגר- החלט שאתה מניח לדאגות שאינך יכול להשפיע עליהן (מעגל הדאגה) ומתמקד בדאגות שיש לך אפשרות להשפיע עליהן (מעגל ההשפעה).
5. בכל יום גש לרשימת ההשפעה ובחר דאגה אחת שעליה אתה מנסה להשפיע היום.

בהצלחה!