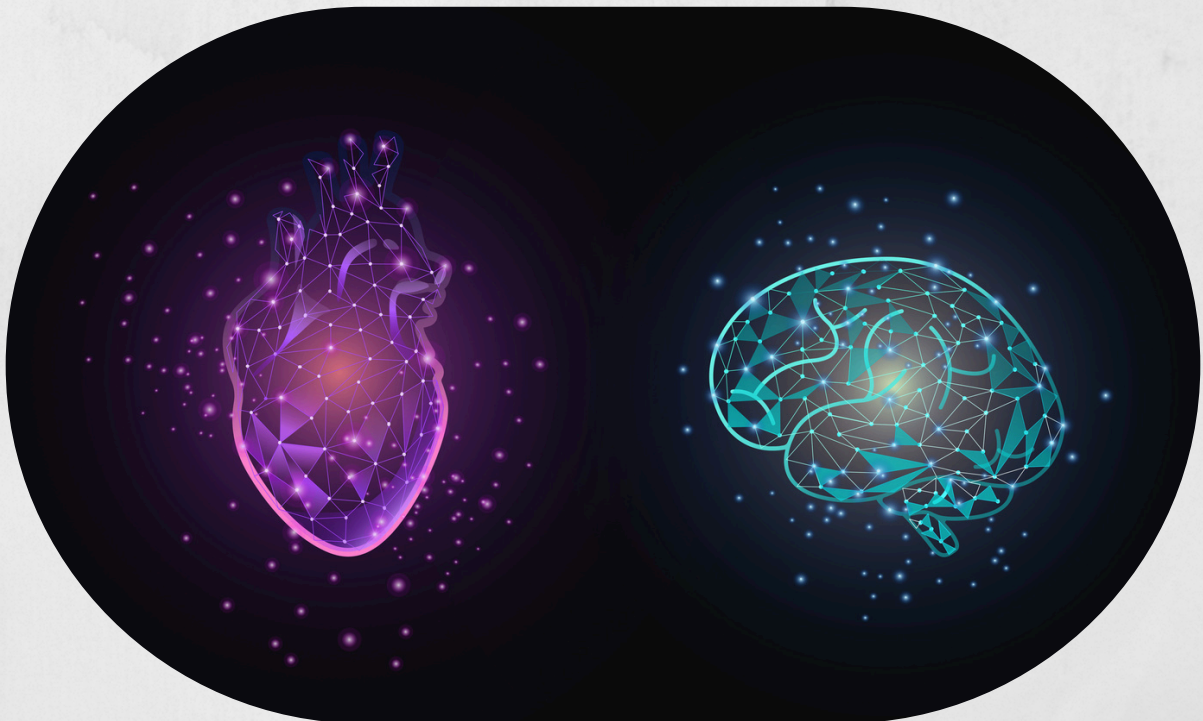


# SHIFT

לחיי השלווה שלך



---

חוברת מלווה למיני קורס  
תכנית החירום המנטלית: 7 ימים  
לניהול פרואקטיבי של סטרוס

---

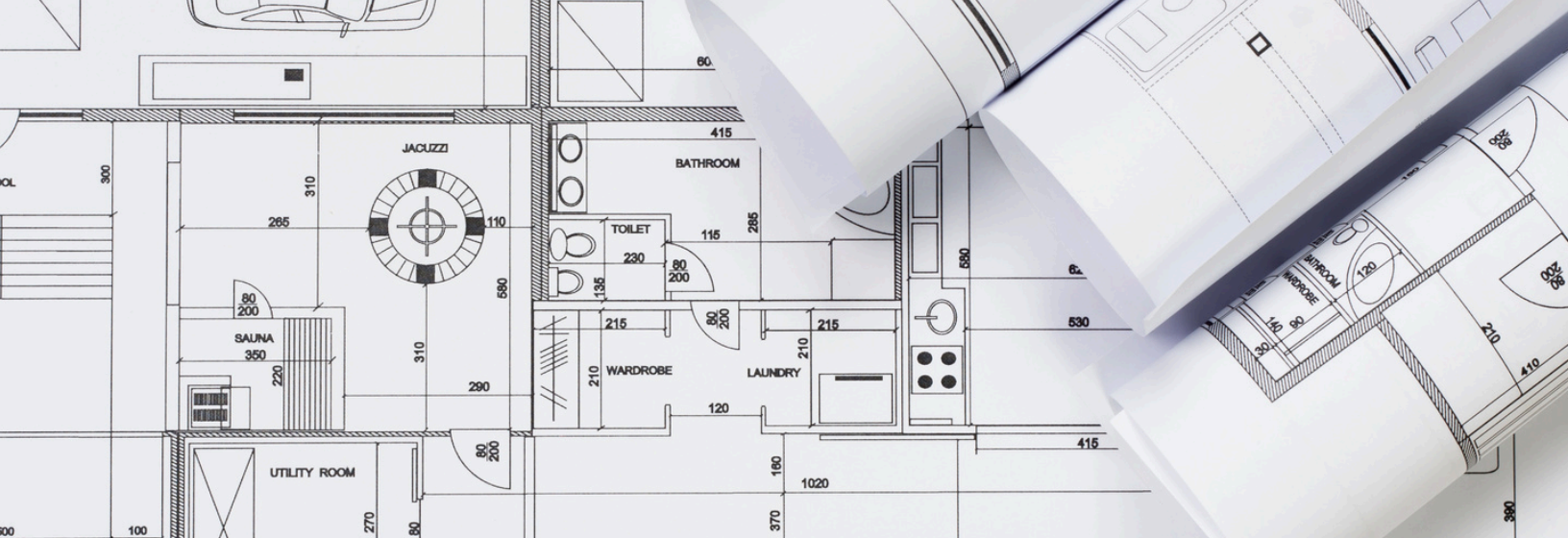


## ברוכים הבאים ל-SHIFT

חוברת זו היא טעימה מתוך תכנית "שיפט" המלאה - מסע של 6 שבועות ליצירת חיים מאוזנים ומלאים - להיפטר מהסטר ולחיות חיים מבוססי לב ושלווה

בשבוע הקרוב תלמדו ליצור "תכנית חירום מנטלית" אישית - כלי רב עוצמה להתמודדות עם ארבעת סוגי הלחץ העיקריים בחיינו. תגלו כיצד גישה פרואקטיבית, בהשראת לוחמי עילית ופילוסופים עתיקים, יכולה לשנות את חייכם.

שאזמי חסאכ



# יוס 1 - תכנית אדריכלית למניעת סטרס עתידי

כל אדריכל טוב יודע שבתכנון מבנה, חשוב להתחיל מ"תכנית חירום" - איך המבנה יעמוד בפני סוגים שונים של אתגרים ולחצים. בדיוק באותו אופן, כשאנחנו בונים את "מצודת השלווה הפנימית" שלנו, כדאי לנו ליצור תכנית להתמודדות עם מצבי לחץ אופייניים.

**המטרה של התרגיל היא שתלמדו לזהות ולנהל 4 סוגים עיקריים של מקורות לחץ:**

- 1. לחץ זמן (TIME STRESS):** לחץ זמן נחוזה כחוסר בזמן הדרוש להשלים את מה שהתכוונו לעשות. סוג לחץ זה נפוץ מאוד בסביבת העבודה, בהשפעת תאריכי יעד של פרויקטים, ציפיות לקוחות וכו'.
- 2. לחץ מצבי (SITUATIONAL STRESS):** לחץ מצבי מתעורר כשאנחנו ניצבים בפני מצב בו אנו חשים חסרי אונים או שליטה. בניגוד לסוגי הלחץ האחרים, סוג זה נוטה להפגיע אותנו יותר כמו טעות שקרתה או ריב שהגיע בהפתעה גמורה.
- 3. לחץ מקדים / צופה עתיד (ANTICIPATORY STRESS):** לחץ מקדים קשור לאירועים שעדיין לא התרחשו. למשל, כשחרדים מפגישה חשובה או ממצב שצפוי בעתיד הקרוב.
- 4. לחץ ממפגשים בינאישיים (ENCOUNTER STRESS):** לחץ זה נגרם מאינטראקציות עם אנשים אחרים - אולי לקוח קשה, מנהל מלחיצ או עמית קונפליקטואלי לעבודה.

# תכנית אדריכלית למניעת סטרס עתידי

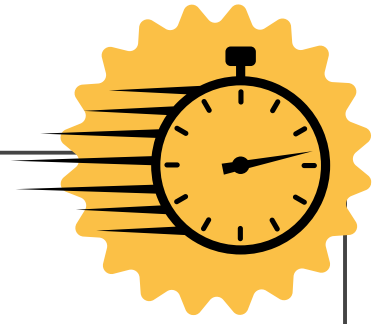
היזכרו באירוע מהזמן האחרון. בכל דף:

1. תארו בקצרה את המקרה,
2. כיצד חשבתם וכיצד הרגשתם.
3. כיצד פעלתם
4. כיצד תוכלו להגיב בצורה אחרת כדי להיות מוכנים יותר למצבים כאלו ולפעול באופן הנכון (והפחות מלחיץ) עבורכם בעתיד. היו ספציפיים, **מתי ואיך** בדיוק

לדוגמה: לחץ זמן - "לוח זמנים צפוף בעבודה לקראת פרויקט חשוב. הרגשתי מותש ולחוץ, חששתי שלא אספיק. מה שעזר לי היה לפרק את המשימות לחלקים קטנים יותר ולתעדף. להבא - אתרגל להכניס 'הפסקות איפוס' של 5 דקות כל שעתיים, גם בתקופות לחץ, כדי לא להגיע לשחיקה."

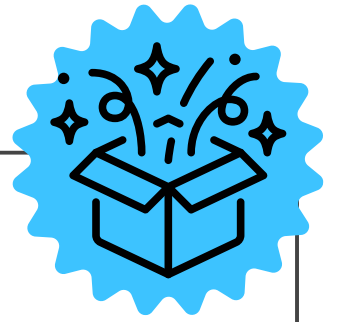
בעמוד האחרון אגדו יחד את כל התגובות לעתיד לכל 4 המצבים של "מה ארצה לעשות בעתיד"

זכרו - המטרה כאן היא לא לייצר רשימה "מושלמת", אלא להתחיל לזהות דפוסים ולבנות מודעות. ככל שתתרגלו יותר את ההתבוננות הזו בחיי היומיום, כך תוכלו לזהות מראש מצבי סטרס שחוזרים על עצמם, להתכונן אליהם מנטלית ולבחור מראש תגובה מיטיבה.



## יום 2 - לחץ זמן

מה חשבתי והרגשתי	מה היה המקרה
<u>מה</u> ארצה לעשות בעתיד <u>ומתי</u>	מה עשיתי



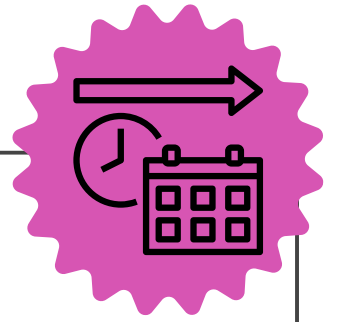
## יום 3 - לחץ מצבי

מה חשבתי והרגשתי	מה היה המקרה
<u>מה</u> ארצה לעשות בעתיד <u>ומתי</u>	מה עשיתי



## יום 4 - לחץ בינאישי

מה חשבתי והרגשתי	מה היה המקרה
<u>מה</u> ארצה לעשות בעתיד <u>ומתי</u>	מה עשיתי



## יום 5 - לחץ מקדים / צופה עתיד

מה חשבתי והרגשתי	מה היה המקרה
<u>מה</u> ארצה לעשות בעתיד <u>ומתי</u>	מה עשיתי



לגזור ולשמור



# יום 6 - סיכום תכנית למניעת סטרס עתידי

בכל סוג לחץ ציינו מתי בדיוק ואיך בדיוק תרצו להגיב בפעם הבאה

לחץ מצבי	לחץ זמן
לחץ בינאישי	לחץ מקדים / צופה עתיד

---

יום 7

רפלקציה ואינטגרציה

# תרגיל רפלקציה ואינטגרציה בשלושה שלבים:

## שלב 1 - רפלקציה:

קחו כמה דקות לחשוב על השבוע שעבר. איזו תובנה או איזה רגע למידה היכו בכם במיוחד? מה גרם לכם לראות את הדברים בצורה שונה? ומה ההשלכות של התובנה הזו על חייכם? רשמו את המחשבות שלכם.

## שלב 2 - הכוונה לפעולה:

עכשיו תחשבו קדימה על השבוע שמגיע. איך תוכלו להטמיע את מה שלמדתם?

## שלב 3 - הכרת תודה:

לסיום - קחו כמה נשימות עמוקות, והביעו הכרת תודה לעצמכם. על ההשקעה בבניית מצודת השלווה הפנימית שלכם. על הפתיחות, על ההתמדה, ועל הנכונות להמשיך במסע הזה של צמיחה והתפתחות.

