

עשו רשימת "לא לעשות"



בוודאי שמעתם על הכוח להגיד לא, ועל החשיבות של הצבת גבולות בריאים בחיים האישיים ובעבודה. רשימת דברים לעשות הנערכת עם כוונות טובות יכולה להיות דרך נהדרת ליצור סדר וארגון ולנהל לוח זמנים לחוץ. אבל האם חשבתם פעם ליצור רשימת דברים "לא לעשות"?

עריכת רשימת "לא לעשות" אישית, תעזור לכם לזהות מה סוחט את הכוחות מהראש, הגוף והנפש שלכם. לפניכם דף-עבודה איתו אפשר להתחיל.

מלאו כל אחת מהתיבות בדברים ו/או אנשים אשר באופן קבוע:

מעוררים אצלי רגשות של הצפה, סערה, חרדה או לחץ:

לא גורמים לי להרגיש שרואים אותי, תומכים בי, שומעים אותי או שאני בטוח/ה:

גורמים לי להרגיש אילוף:

גורמים לי להרגיש שלא מעריכים אותי מספיק:

עושים לי מצב רוח רע:

מבזבזים את זמני, מרוקנים את האנרגיה שלי, או שפשוט אינם נעימים לי:

עולים לי יותר מידי זמן או כסף:

עכשיו, השתמשו בחמשת ההצהרות הללו, ותחליטו מה תוכלו לעשות במקום, ולמה זה כדאי.

כעת, קראו שוב את הרשימה שערכתם בעמוד הקודם. הקיפו חמישה דברים שאתם בוחרים לא לעשות יותר. כתבו אותם מתחת.

במקום זה, בכוונתי:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

אין בכוונתי לעשות:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

לדוגמה:

במקום זה, בכוונתי לנצל את הזמן הזה כדי להתאמן, דבר שטוב בשבילי וגורם לי להרגיש טוב.

במקום זה, בכוונתי לתכנן מועד אחר לבקר את ההורים שלי, למשל אחרי החג, כשהכרטיסים יותר זולים.

אין בכוונתי לבזבז זמן עם _____ . זה בסדר לסרב להזמנה.

אין בכוונתי להסכים לנסוע הביתה לחגים בשנה הבאה. זה יקר מידי ומלחיץ אותי.

מקורות:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

Written by eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

תוכנה זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום התקשרו לשירותי החירום או גשו לחדר המיון הקרוב. תוכנה זו לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש להתייעץ עם רופא המשפחה שלכם בנוגע לצרכים רפואיים ספציפיים, טיפולים או תרופות. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנה זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או לכל הגדלים של קבוצות, והם כפופים לשינויים. ייתכנו מגבלות כסוי.