

כמה אוטומט יש בי?

מדריך קצר, חד ומפתיע לזיהוי השגרות שמנהלות אותך (בלי ששמת לב בכלל)

אם את פה כנראה שיש חלק בתוכך שלא מוכן להמשיך על אוטומט. המדריך הזה לא הולך להציף אותך בעוד תיאוריה, הוא פשוט, קצר, בועט. הוא יעזור לך לזהות איפה הלחץ מתגנב, מתי את כבר לא בוחרת ומה אפשר לעשות ברגע אחד כדי להחזיר שליטה.

* שלב ראשון: זיהוי

סימני סטריס סמויים הם התראות שקטות, זה לא כואב, לפחות לא תמיד פיזית...
סימני הסטריס שמופיעים כאן נראים כמו "הכל בסדר", אבל הם סימן שמשהו עמוק מבקש תשומת לב.

7 סימנים ש "האוטומט משתלט":

- ✓ קבעת עם חברה וביטלת כי "אין לי אוויר לזה עכשיו"
- ✓ את שוכחת למה נכנסת לחדר (אבל יש לך תואר שני)
- ✓ את מתעוררת עייפה, גם אחרי 8 שעות שינה
- ✓ נהיית רגשית יתר על המידה, או יבשה מדי
- ✓ את מוותרת לעצמך על מה שחשוב לך ("לא עכשיו... מתישהו")
- ✓ את קונה עוד מחברת חדשה במקום לכתוב במה שיש
- ✓ את מרגישה שדברים פשוט קורים – ואת רק מגיבה

סימנת 3 או יותר? תעצרי רגע.
זה לא את, זו פשוט העייפות שנכנסה למערכת ההפעלה.

* שלב שני: ההבנה

האוטומט הוא לא האויב. הוא מנגנון הגנה.
אבל ברגע שהוא משתלט, את כבר לא שם.
השינוי מתחיל ב־זיהוי. ואז הופך לבחירה.

* שלב שלישי: הבחירה- צעד ראשון לחזרה לעצמך

1. זהו פעולה אחת שחזרת עליה השבוע בלי לחשוב (נגיד: לדפדף ברשתות, לאכול מול הטלוויזיה, לצעוק על הילד כשהוא רק ביקש משהו).

2. רשמי לעצמך: **מה באמת הייתי צריכה ברגע הזה?**

3. מה הפעולה שיכולתי לעשות במקום- פשוטה, ריאלית, לא מושלמת?

4. עכשיו יש לך יכולת בחירה, בפעם הבאה שתהיי בסיטואציה דומה תזהי את הצורך האמיתי ותוכלי לבחור ליישם את הפעולה שיותר נכונה עבורך.

💡 זה לא תרגיל תיקון עצמי. זה תרגיל של חמלה.
כשאת מבינה מה עומד מאחורי האוטומט נפתח מרחב חדש לבחירה.

מאחלת לך בחירות מוצלחות,

מלי