ק ב ל ת
ה ח ל ט ו ת

מהו ההרגל שיעשה
שינוי משמעותי בחיים שלכם?

ההרגל של לקבל החלטות

לקבל החלטות זה משהו שרוב האנשים לא באמת לומדים

"חוסר החלטה הוא הרגל המתחיל בדרך כלל מילדות.
ההרגל הופך לדרך קבע, כאשר הצעיר לומד בבית הספר היסודי,
התיכון ואפילו באוניברסיטה, בלי להגדיר את מטרתו.
החולשה העיקרית של כל מערכות החינוך
היא שהן אינן מלמדות או מעודדות את ההרגל להחליט
החלטה ברורה."

חשוב והתעשר/נפוליאון היל

המילה **אולי** מייצרת הרבה מאד סבל.

ככל שאדם אומר לעצמו שקשה לו להחליט זה נהיה קשה יותר.

"מקבלי ההחלטות המיידיות והברורות, יודעים מה הם רוצים,
ובדרך כלל משיגים את מבוקשם.
המנהיגים בכל תחום בחיים מחליטים במהירות ובתקיפות.
זו הסיבה הראשית להיותם מנהיגים.
בעולם, קיים הרגל לפנות את הדרך לאדם שמילותיו ומעשיו מראים
שהוא יודע לאן הוא הולך."

חשוב והתעשר/נפוליאון היל

החלטה

↓

קודם יש לנו את העצים ואז יש לנו אש ולא להיפך

FIRST YOU HAVE THE WOOD AND THEN U HAVE FIRE

מחוייבות

↓

תשוקה

החלטה = קיבלתם החלטה/בהירות לגבי הרצון שלכם להתפתח

↓

מחוייבות = נכחתם במפגשים, התמדתם משימות

↓

תשוקה = תוצאה של קבלת ההחלטה והמחויבות

מה הסיבה שזה דבר קריטי לחיים טובים
ללמוד לקבל החלטות?

מה הסיבה שרוב האנשים לא מקבלים החלטות?

מה הסיבה שרוב האנשים לא מקבלים החלטות?

הם לא מצליחים **לראות איך להגיע לשם.**

ואז מה הם עושים?

הם ממשיכים לעשות בדיוק את אותם הדברים שהם יכולים לראות איך הם יגיעו לשם
ולכן החיים לא באמת משתנים להם.

* סרטון בוב פרקטור דקה 06:19 *

ASSIGNMENT

תחשבו על תחום אחד בו אתם רוצים לגדול
(זה יכול להיות גם משהו קטן)

איזו החלטה שלכם כיום תיקח אתכם לרמה הבאה שלכם?

דגשים לגבי קבלת החלטות :

- רוב בני האדם משקיעים את מירב האנרגיה שלהם עד לרגע שבו הם מקבלים החלטה ולא את מירב האנרגיה למה שקורה אחרי קבלת ההחלטה. החכמה היא להשקיע את האנרגיה בלהפוך את ההחלטה שלכם להחלטה הכי טובה שקיבלתם.

דגשים לגבי קבלת החלטות :

- רוב בני האדם לא מבולבלים לגבי איזה החלטה לקבל. אנחנו יודעים מה נכון לנו אנחנו פשוט מפחדים. מפחדים לקחת אחריות על הבחירות שלנו, מפחדים מלשאת בתוצאות של ההחלטות שלנו ולכן אנחנו נותנים המון כוח להחלטה עצמה כי אין לנו ודאות מה יקרה אחרי שנקבל החלטה.

דגשים לגבי קבלת החלטות :

- כשאנשים מבולבלים זה לרוב לא בגלל החלטות שהם צריכים לקבל. לא ההחלטות הן שמבלבלות אותם אלא שהם במצב מבולבל ואז הם נותנים המון כוח להחלטה כזאת או אחרת במקום לחזק את עצמם אל מול הפחדים ואז זה מאפשר קבלת החלטות ספונטנית ואיתה גם לקיחת אחריות.

מנגנון קבלת החלטות:

- חשבו על החלטה שאתם נמנעים כרגע מלקבל (זה יכול להיות בתחום התזונה, משקל, לימודים, התפתחות, יחסים קריירה וכו).
- מה בדרך כלל מונע ממך לקבל החלטות?
- מה המחיר שאת/ה משלם לדעתך על חוסר ההחלטה הזו ?
- מה הקונפליקט שלדעתך קיים אצלך? (להקשיב לזה מתוך הרצון והפחד)
- איך זה מתקשר אל התחום שבחרת לפרוץ בו דרך/למטרות שלך?
- איזה החלטה תעשה את כל ההבדל בתחום בו אני רוצה? להקשיב להחלטה שתהיה מנוסחת כמה שיותר ברור.
- מה 2 המחשבות העיקריות שהיו יכולות לסייע לך להגיע להחלטה?
- אילו 2 מחשבות חושב מישהו שכבר קיבל החלטה שכזאת? לשקפפפפף
- מה את/ה חש/ה ומרגיש כשקול הפחד מדבר?
- מה אתה חש ומרגיש מול הקול של הרצון?
- לפי מה אתה מחליט לאיזה קול לתת יותר משקל?
- האם יש לך דוגמא להחלטה שקיבלת שעשתה שינוי חיובי גדול בחיים שלך? (אופציונאלי)
- מה איפשר לך לקבל החלטה בדוגמא הזו לדעתך? (אם אין בהירות אפשר לבקש עוד דוגמא להחלטה)

תוצאות מחקר הרווארד משנת 1938

מה שומר עלינו בריאים ומאושרים?

3 שיעורים גדולים לגבי יחסים:

יחסים חברתיים לחברים ולקהילות הם טובים לנו.
בדידות הורגת.
אנשים שיותר מחוברים למשפחה, בריאים יותר פיזית וחיים יותר
מאשר אנשים שפחות מחוברים.

1.חווית הבדידות היא מרעילה.
אנשים שמבודדים יותר מאחרים או יותר מכפי שהם רוצים להיות,
מדווחים שהם פחות מאושרים,
הבריאות שלהם מתדרדרת מוקדם יותר באמצע החיים,
פעילות המוח שלהם מתדרדרת מוקדם יותר,
והם חיים חיים קצרים יותר בהשוואה לאנשים שהם לא בודדים.

3 שיעורים גדולים לגבי יחסים:

ואתם יכולים להיות בודדים גם כשאתם מוקפים באנשים
וגם כשאתם במערכות יחסים זוגיות ולכן שיעור מס 2 הוא:

2.האיכות של היחסים הקרובים שלכם היא זו שמשנה הכול
חיים זוגיים/נישואין בתוך קונפליקט קשה וחוסר חיבה הם רעים מאד לבריאות שלנו (יותר מגירושין).
חיים בתוך יחסים טובים וחמים מגנים על הבריאות שלנו.

הגברים והנשים שהיו מרוצים ממערכות היחסים שלהם דיווחו בשנות ה-80 שלהם
על זה שגם כשיש להם כאבים פיזיים המצב רוח שלהם נשאר שמח.
בעוד, אלו שהיו ביחסים לא מאושרים, כשהם דיווחו על כאבים פיזיים זה היה מוגבר על ידי כאב רגשי.

3 שיעורים גדולים לגבי יחסים:

3.יחסים טובים לא רק מגנים על הגוף שלנו אלא גם על המוח שלנו.

כשאנשים ביחסים שהם מרגישים שהם יכולים לסמוך על האדם שלצידם בזמני צורך,
הזיכרונות שלהם נשארים חדים יותר לאורך זמן.
כשאנשים מרגישים שהם לא יכולים לסמוך על הפרטנר/ית שלצידם
הם חווים אובדן זיכרון מוקדם יותר.

3 שיעורים גדולים לגבי יחסים

המסקנה החד משמעית:

האנשים שהצליחו הכי טוב היו האנשים שנטו לפתח יחסים עם משפחה, חברים וקהילות.

M B T

© כל הזכויות שמורות לוולספרינג – מעיין בן ציון בע"מ