



לא חייבים למלא הכל. קחו מה שמתאים לכם.

דוגמה — איך זה נראה בפועל

דנה, 32, מפתחת תוכנה. מטפלת באמא שלה אחרי שבץ.

E חרדה מהפגישה מחר עם הניירולוג

D אני צריכה לנשום. אולי אצא להליכה קצרה

M לתאם את ההסעה לבית החולים מחר

I אולי אבקש מרותם שתבוא איתי

T 1. לתאם הסעה 2. להכין שאלות לרופא 3. לענות למייל של HR

מה אני מרגישה עכשיו?



לאן הרגש הזה מוביל אותי?



מה הדבר האחד שחייב לקרות היום?



מה עוד עובר לי בראש? מישהו אחר יכול לעזור?



מה צריך לקרות? תעדפו:



משימה	חובה	בינוני	קטן



1 מחזורי האנרגיה שלי

אין לוח זמנים נכון לכולם. שימו לב לתבניות שלכם.

מתי יש לי הכי הרבה כוח?

מתי אני הכי מרוקן.ת?

2 שלושת העוגנים הפיזיים שלי



שינה

7 שעות יעד
שנץ קצר = ריסט



תזונה

חלבון לפני סוכר
אוכל ומים לפני קפה



בוקר

חשיפה לשמש
10 דקות

סימני שחיקה מוקדמים – סמנו מה מתאים:

הצבעים בחיים קצת דהו

אני על אוטומט

אני מרגישה ציניות חריגה כלפי הסביבה

אם משהו מתוך הרשימה מדבר אליכם – זה לא חולשה. זה סימן שהגוף מבקש עזרה.

קו סיוע רגשי: 1201 (ער"ן) · שיחה אנונימית, 24/7

קחו נשימה

← בפרק הבא: תקשורת וגבולות – השיחות שאף אחד לא לימד אתכם. הדף הזה ילווה אתכם.

“אל תנסו להספיק הכל. למדו לנהל את האנרגיה שלכם, לא את הזמן.”

– מתוך המדריך לשאת את המסע