



תרגול 5 |
ניהול זמן הוא הגורם
לקושי בהתנהלות
שכך - ממש לא

ניהול זמן הוא הגורם לקושי בהתנהלות שלך - ממש לא

אני איתך בתרגול אחרון אבל זה לא אומר שאנחנו נפרדות אחרי שהכרת את **"מודל משולש הנצחון/הקסם"** שעליו אני מדברת בסרטון החמישי והאחרון בסדרה, אני מקווה שאת כבר מבינה שארגז כלים פרקטי בלבד - טוב ככל שיהיה, אינו נותן את המענה לשינוי יסודי באופן ההתנהלות שלך. את כבר מכירה אותי מעט ויודעת שכעת אני אתן לך תרגול שיסייע לך בשינוי:

1. הכיני רשימה כתובה של הנטיות/דפוסים שאת מזהה שמעכבים אותך בהתנהלות היומיומית שלך. דוגמאות לדפוסים/נטיות: פרפקציוניזם, דחיינות, ריצוי, חוסר בטחון עצמי, קורבנות, אחריות מוגזמת, שליטה ועוד.
2. בחרי דפוס אחד איתו את רוצה להתחיל להתאמן וכתבי מה הרווחים שלך מימנו ומה ההפסדים שלך מימנו?
3. בחרי רווח אחד עליו את מוכנה להתחיל לוותר בדפוס הזה והתאמני על כך. המשיכי עם שאר הרווחים ברשימה.
4. שתרגישי מוכנה, עברי לדפוס הבא ותרגלי כפי שהנחתי בסעיפים לפני. שימי לב זה תרגול שלוקח זמן ודורש סבלנות ואני כאן בשבילך לכל שאלה/התלבטות/קושי ואשמח לסייע.

כתבי לי לווטס אפ: 052-2501185

בהצלחה

רחל רוזנפלד-בדיוק בזמן

אימון להתפתחות אישית ועסקית

דרך ניהול זמן



[להורדה במתנה את המדריכים החדשים
להתנהלות מודעת ומתיחת גבולות הזמן](#)

[לפרטים על סדנת האון ליין לניהול זמן באושר](#)