



# לשבת - לקום

כולנו מוצאות את עצמנו לעתים מיישמות את שיר הילדות: "עוגה, עוגה, עוגה, במעגל נחוגה, נסתובבה כל היום, עד אשר נמצא מקום..." היום, נצא ביחד לסיבוב מושכל ממניעים הגורמים לנו שוב ושוב להגיע ל"עוגה" או לאכילה רגשית אחרת. ואילו "עוגות" אחרות יכולות לעזור לנו להגדיר לנו מה קורה אתנו ולמה, ולמצוא לעצמנו ולכל הדברים החשובים לנו - את המקום!

## עוגה אישית!

לכל אדם בעולם "עוגה אישית", ה'עוגה' מיוצרת מזמן, ומהכוחות והמשאבים המוגבלים בחיים, ומכילה את המטרות שבשבילן עמל האדם. העוגה אמורה להתחלק בין הרבה מאוד תחומים חשובים וראויים להשקעה. כשאנחנו מתעסקים באימהות, העובדה הזו מתעצמת פי כמה. המשימות הן רבות ומגוונות מיני ספור, המצבים השונים בחיי האם, מייצרים מגבלות כוח ומחויבויות רבות, עד שבתקופות שונות נראה כי אין דרך לדחוק הכול לעוגה אחת עגולה ומושלמת...

אם את משקיעה זמן רב בבישול או באפיה, נשאר לך אחר כך עבודה רבה יותר של ניקיון ומעט כוח וזמן לניקיון הזה.

אם את מסדרת את הבית במשך כל שעות הבוקר, את מגלה שהגיעה שעת הצהריים וארוחת צהריים - אין... ואם את ילדת לפני שבוע וחצי, ובבוקר ישבת על הררי הכביסות שהצטברו, המנוחה החיונית כל כך - כבר לא תהיה חלק מסדר יומך הנוכחי.







לקדם ולממש את ערך הבריאות בחייך – עבודות הבית ימתינו לשעה מאוחרת יותר.  
עם גישה זו בסייעתא דשמיא תוכלי לתמרן טוב יותר בין מילוי המשימות שלך ומימוש הדברים החשובים לך. תוכלי להרגיש טוב בהתנהלות היומית והשבועית שלך

ולתכנן יותר ברוגע ובשלמות פנימית את צעדייך. מניסיון עם נשים רבות אומר לך, שכאשר את שלמה עם עצמך, תגלי כמה זמן מתפנה לפני העבודה, במהלכה ואחריה. כשאת רגועה ושלווה עם עצמך – העבודה זורמת יותר וההספקים מתרבים!

### עד אשר נמצא מקום! מה אני יכולה באמת לעשות?

על חצי הכוס המלאה. דבר זה ימנע את האכילה הרגשית המיותרת.

#### רוצה לפתור את הבעיה מהשורש?

למדי לנהל יומן, העריכי את משך הפעולות הדרוש למילוי המשימות, ערכי רשימות ותכנונים עם זמני הפסקות וזמנים לעיסוקים בלתי צפויים. כך תנמיכי את הציפיות, ובהתאם לכך – את האכזבות!

מומלץ להציב מטרות מאתגרות, הדורשות מאמץ הגבוה במעט מעבר ליכולת, אך לא יעדים שברור בעליל שיקשה מאוד להגיע אליהם והם עלולים לאכזב.

כל אחת מוזמנת למצוא את דרך הפעולה המתאימה לה, ל'טעום' מהחלקים החשובים בעוגת המשאבים ולהתמקד בהם – והעיקר לשמוח בחלקה, ולעשות כמיטב יכולתה בשמחה ובסיפוק ממה שכן עשתה והספיקה.

**ואת העוגה האמתית מהמקרר – להשאיר למישהו אחר...**

**לחץ ומתח הנגרמים מתחושת עומס תפקידים ומטלות, נובעים במקרים רבים מציפיות לא ריאליות.**

תארי לעצמך את יום אסרו חג של פסח. נניח שאת פותחת את היום בתכנון להתגבר על כל הכביסה שהצטברה מימי החג, להחזיר את כלי הפסח למקומם וגם לא לוותר על שיעור הכושר השבועי שלך.

בסוף יום זה, עלולה להתגנב לחדרי הלב הרגשה של מתח, לחץ ותסכול. את חשה שלא הספקת הרבה דברים שרצית, ובעצם הכביסה לא הושלמה, סידור הבית לא בוצע והעבודה לא תמה. זה יום שבסופו, בשעות הערב, עלולות להופיע זליה ואכילה בלתי מבוקרת (הצ'יפס המטולוגי של פסח...), אשר ייתכן שתחרטי עליהן מאוחר יותר.

במחשבה שנייה, תוכלי להרגיש שבעצם עשית המון היום. הספקת דברים חיוניים ביותר ולא בזבזת זמן כלל וכלל! אז מהיכן צמחה לה תחושת המתח והתסכול על ההספק היומי?

**מהציפיות הלא ריאליות!** אנו נוטות להציב לעצמנו רשימה גדולה אך לא ריאלית מבחינת הזמן העומד לרשותנו. וכך, במקום להביט על מה שכן הספקנו היום, אנו מביטות על מה שעוד לא הספקנו, ועוד נותר להשלים בהמשך השבוע.

מהו, אם כן, המפתח לשינוי?

המפתח לשינוי הוא לחזק את עצמנו ולדעת שהספקנו הרבה. אנו יכולות להרגיש טוב עם מה שעשינו ולהביט

### טיפלוס

נוזל כלים איכותי (מומלץ פיירי) – יכול להועיל בהסרת כתמים. יש למרוח מעט על הכתם ולהכניס למכונה.

#### זהבה רוז Master NLP ודמיון מודרך

מומחית לשחרור מאכילה רגשית ולעיצוב הרגלים לאורח חיים בריא.

מאמנת אישית פרטנית לתת כוח, כלים וטכניקות עוצמתיות להגשים כל מטרה ולהצליח בהרזיה. מנחת סדנאות לשמירת משקל ובריאות באמצעות העצמה, התפתחות אישית ושיטת 'תוכנית 10' ומחברת הספר רב המכר: "10 הדרכים הטובות ביותר להצלחה בהתמודדות עם אכילה רגשית"

### "אי אפשר לאכול את העוגה ולהשאיר אותה שלמה!"

עד שעות הערב, לאחר שהילדים ילכו לישון. את מודעת לכך שחינוך הילדים והקשר אתם חשוב לך יותר מכיור פנוי בכל רגע נתון. כך תוכלי להיות שלמה עם עצמך – שהרי פעלת בהתאם לערכים שלך.

הגישה הזו מאפשרת לך לחיות בשלום ולהיות רגועה ושלווה יותר עם כל מה שלא בוצע היום ומחכה למחר. בשונה ממה שקרה עד להפגמת הרעיון, לא תלכי לאכול מתוך נקיפות מצפון ותסכול על כך שלא ביצעת היום את הכול, ובשיא השלמות.

**תדמיני לעצמך בר עשיר ומפואר שמולו את עומדת.** הבר מלא בעוגות מדהימות, קורצות ומשכנעות מאד. שורות שורות של עוגות מקושטות ומושקעות קוראות לך ומוזמינות אותך רק לטעום...

היום, מול הבר הזה, לא נעים לך לקחת יותר מפיסת עוגה אחת. לכן, לא נותר לך אלא להחליט באיזו פיסה את בוחרת! אם את חושבת וחוככת בדעתך ברצינות את מה את באמת רוצה, לא תצטערי אחר כך על ההחלטה שלך! לכל עוגה ש'תקרא' לך אחר כך תאמרי: "אני, את שלי, כבר בחרתי!"

אז איך אפשר להשתמש במשאבים המוגבלים באופן יעיל? אחד מהפתרונות הוא להתרכז תחילה בדברים שהם בראש סדר העדיפויות שלך, התמקדי בדברים האלה ועשי אותם. אלה דברים שגם בגיל שמונים או מאה תהיי שלמה אתם וגאה שהקדשת להם מאמץ, כסף או זמן רב.

זכרי את המורה שהדגים לתלמידיו איך ניתן להכניס לכלי אחד גם אבנים גדולות, גם אבנים קטנות, גם חול וגם מים: אם מתחילים מהאבנים הגדולות, נשאר מקום גם לשאר הדברים. פעלי לפי הערכים החשובים לך יותר, הם דומים לאבנים הגדולות שאותן יש להכניס ראשונות, אחר כך תוכלי להמשיך ולהגשים גם משימות אחרות שפחות חשובות עבורך.

בהתאם לעיקרון זה, אם את יושבת לשחק עם הילדים ואינך מתפנה לעבודות בית אחרות, את יכולה להיות שלמה עם עצמך, מאחר שחשוב לך מאוד להעניק לילדים תשומת לב לפני שיחלפו שנות הילדות שלה, וערך זה חשוב לך יותר מערך של עבודות טיפוס והברקת הבית! כך לא תחוש ייסורי מצפון ותימנעי מלאכול את הלב וגם את העוגה... אם נותרה ערימת כלים בכיור, היא תמתין לך בסבלנות

### נסתובבה כה וכה... מה אני רוצה באמת לעשות?

**קיימת דרך נפלאה לזהות אם הפעילות שאת מבצעת לאורך היום והשבוע, מתאימה לערכים שלך.**

קחי דף ועט וסרטטי שני טורים: בטור השמאלי פרטי חמישה עד עשרה ערכים ותחומים החשובים לך בחיים כיום. אלה החלקים שמרכיבים את העוגה. בטור הימני רשמי את הפעולות שביצעת היום, בפירוט ככל האפשר. עתה תוכלי להעביר קו בין הפעילות לערך או לכמה ערכים שהפעילות הזו נועדה להגשים.

שימי לב: את לומדת מן הרישומים הללו לאן האנרגיה והזמן שלך מופנים. לחלק מן הערכים מחוברים הרבה מאוד קווים ולחלקם מעט מאוד, אם בכלל.

שאלי את עצמך: האם יש ערכים שהיית רוצה לחזק ולהקדיש להם זמן רב יותר? האם יש ערכים שהביצוע של הפעולות הקשורות אליהם – גוזל ממך יותר מדי, ואת רוצה להקדיש להם פחות זמן ואנרגיה?

סכמי לעצמך אילו שינויים היית רוצה לעשות, ועל מה היית בוחרת לוותר בימים של עומס ולחץ.

