

להרוג את הצי - משימות



1

המשימה הראשונה היא לזהות מה את חושבת ש"אמור להיות" ולא מתגשם במציאות.

נבין שתי רשימות: ה"אמורים שלך" ו"האמורים שלו".
שלך לדוגמה: אני אמורה להיות זמינה לילדים בשעות אחר הצהריים, אני אמורה להזמין חופשות משפחתיות, אני אמורה לדאוג שיהיה נקי.
שלו לדוגמה: הוא אמור לבלות איתנו את הזמן הפנוי שלו, הוא אמור לתת לי מחמאות.
רשימת האמורים שלך ושלו תשמש אותך בכל שאר המשימות - אז חשוב להשקיע בה. אגב, רק לראות אותה כתובה לפעמים עוזר לאזור את האמונות שלנו ולראות מה לא רלוונטי יותר.

2

המשימה השנייה היא ניתוח של הריב החוזר שלכם.

1. נושא הריב החוזר - לדוגמה: האם אמורים לבלות ביחד את השבת או שכל אחד ת. מאיתנו יכול לצאת לתחביבים שלו, למשל רכיבה, שיט או ריקוד, ולחזור אחה"צ (עייף או לא)
2. מה הפרשנות שסביב הריב הזה? מי אומר מה ואיך הצד השני מפרש את זה?
לדוגמה: הוא הולך לרכוב כל שבת בבוקר ← זה אומר שהוא לא רוצה לבלות איתי את הזמן הפנוי שלו / לא אכפת לו ממני.
3. איזה צרכים יש מתחת ל"אמורים" ולפרשנויות שלנו? לדוגמה: הוא הולך לרכוב בשבת בבוקר ← זה אומר שהוא לא רוצה לבלות איתי / לא אכפת לו ממני ← הצורך שלי הוא "זמן ביחד" ו/או "אכפתיות".

3

המשימה השלישית היא זיהוי ויצירת משאבים שימלאו את הצרכים שלי

בסביבה שלי:

איזו רשת אישית יש לי? איזה חלק במשפחה / חברות תומך בי ואיזה מעיק עלי? עם מי בא לי לבלות?
מה בחיים שלי אני יכולה להוציא לאאוטסורסינג?
איזה בקשות ישירות אני יכולה לבקש ועדיין לא ביקשתי? מבן זוגי? מחברותיי? מהשכנה?

מענה שלי לעצמי:

מה האמונות שלי עלי ועל מה ש"אמור" להיות? האם חלקן מיושנות ולא נכונות?
אני חברה שלי! אני מדברת אלי יפה ממש כמו שהייתי מדברת לחברה טובה.
רווחים לרווחה: יצירת רווחים קטנים בל"ז, כל יום, לעצירות מתוכננות כדי לנשום: 5 דקות לשמוע שיר לפני שנכנסת הביתה/ מקלחת נעימה באמצע היום/ כתיבת עמוד ביומן. כל מה שיוצר עצירה מלאה, ללא חשיבה, ללא דאגה. תדלוק של אנרגיה.



שאלות? אין פה