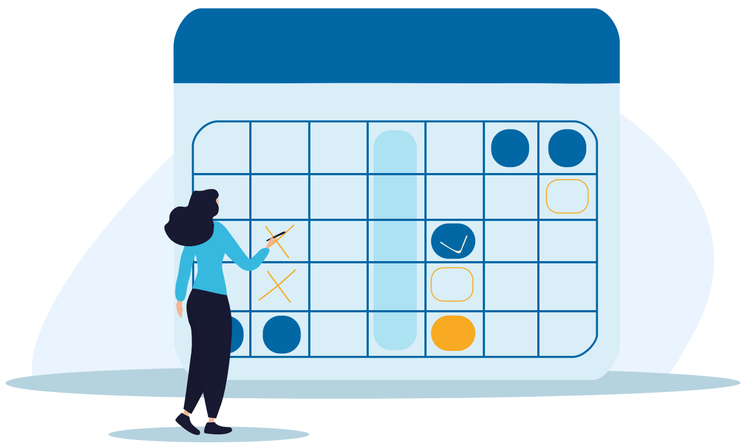

גיליון התעמלות

טכניקת היומן/לוח זמנים

השימוש בלוח זמנים יהיה מועיל לנו מאוד, במיוחד אם נקבע לעצמנו חשיבות רבה לחיינו האישיים כמו שנותנים חשיבות להתחייבויותינו. בנוסף, זה מאפשר לנו לא להתמהמה! אכן, לפעמים אנו נבדלים בין משימות כי היינו רוצים שהם ייעשו בצורה מושלמת אך בפועל אנו רק צריכים לבצע אותן! לדחות ליום אחר יוביל אותנו אל עייפות יתר מרוב שלא עושים כלום. לשנות הרגלים דורש מאמץ והתדמה רבה. צריך להקדיש לזה זמן ואנרגיה באופן יומומי.
יש לך את ההזדמנות לכך ? האם לוח הזמים שלך מאפשר זאת?

הטבלה שלהלן מציעה לעזור לך להעריך את החובות ואת רגעי ההנאה בחיי היומיום שלך.

חובות, שיעורי בית, מטלות ...	מידת ההתחייבות (מ- 0 עד 10)	הנאה, הרפיה, הסחות דעה	עוצמת תענוג (מ- 0 עד 10)

תצלם את הדף הזה ותמלא עותק כל יום עבור שבוע רגיל (למעט חופשה או תקופת פעילות חריגה כמו קורס הכשרה, למשל).

אם מאזן ההתחייבויות וההנאות אינו מאוזן ונוטה יותר לצד ההתחייבויות:

- תרשום את ההתחייבויות הרגילות שלך, אלה שחוזרים לעיתים קרובות או באופן קבוע, על פי סדר מסוים (מהחשובה ביותר עד הפחות חשובה). האם אתה בטוח שלא תוכל למחוק את אלה שבסוף הרשימה לכמה זמן לפחות, או שלא תוכל להעביר אותן לקרוב משפחה?

- תכין רשימה עם כל הפעילויות הנעימות והמרגיעות בעייניך (למשל 20 דקות באמבטיה עם המוזיקה האהובה עליי). בחר את אלה שאתה יכול לעשות בקלות. ואז תכניס את אותן הפעילויות בלוח הזמים וביום יום/שבוע שלך. וביום יום/שבוע שלך.

גיליון התעמלות
טכניקת היומן/לוח זמנים

תעשה את זה למשך שבועיים ואז תבדוק אם הצלחת להכניס את הפעילויות האלו בלוח הזמנים שלך ואם ביצעת אותן.

שאלת האיזון בין אילוצים לתענוגות אינה פרט או עניין של פינוק עצמי.
להפך, יש לזה חשיבות משמעותית במידה ותרצה לעמוד בתנאים בהם אתה מאפשר לעצמך לשנות את ההרגלים שלך.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR
fondation fondamental