

# להתגבר על דחיינות

ברוכים הבאים, אני תומר יעקב ישראלי, מנטור ומאמן להתפתחות אישית עם ניסיון עשיר בליווי אנשים בדרך להשגת מטרותיהם. אם הגעתם לכאן, אתם כבר מבינים שההתמודדות עם דחיינות היא לא רק עניין של משמעת או זמן – היא קשורה לרגשות, לחששות ולחסמים שמעמידים בפנינו אתגרים אמיתיים.

במהלך השנה האחרונה עבדתי עם עשרות לקוחות, למדתי שהדחיינות היא אתגר שרבים מתמודדים איתו – אבל עם הכלים הנכונים והטכניקות הנכונות, אפשר לא רק להתגבר עליה, אלא להפוך אותה למנוע צמיחה אמיתי! אני מאמין בשילוב בין כלים מעשיים לעבודה פנימית, שמובילים לתוצאות חזקות וארוכות טווח.

המדריך הזה נכתב מתוך הרצון שלי לתת לכם גישה לכלים האלה בצורה הכי מעשית ומחוברת, דרך מסע אישי שבו תלמדו להבין את עצמכם לעומק, לשחרר חסמים ולבנות את עצמכם מחדש בכל יום. כאן לא מדובר רק בהשגת משימות, אלא בהפיכתכם לאנשים שלוקחים אחריות על החיים שלהם ומתקדמים בדרך שנכונה להם.

אני מזמין אתכם להצטרף אליי למסע הזה בעל 3 החלקים שבו אני נותן לכם 4 שיטות שונות שיהפכו אתכם מאדם דחיין לאדם בעל שליטה עם מוטיבציה חזק יותר ללמוד, לעשות, לגדול ולגלות את העוצמות שבתוכם. זה הזמן לקחת את הצעד הראשון ולהפוך את הדחיינות מכלי מעכב לכלי של חופש והצלחה אישית.

## חלק 1: דחיינות היא האויב השקט של ההתקדמות

כולנו מכירים את התחושה הזאת – המשימה יושבת עלינו, ואנחנו פשוט דוחים אותה שוב ושוב. למה זה קורה? יש פעמים שזה נראה כאילו חוסר מוטיבציה או סתם עצלנות מעכבים אותנו, אבל האמת היא שזה עמוק יותר. זה קשור לרגשות שלנו, לפחדים שאנחנו לא תמיד מודעים להם, ולפעמים גם לחוסר ביטחון או תחושת עומס. התרגילים הללו עזרו ללקוחות שלי ללמוד על הדחיינות שלהם, להתמודד מולה ולהשתפר.

למה אנחנו דוחים דברים?  
 העולם שלנו מלא הזדמנויות, וזה מלחיץ. יש לנו מלא דברים לבחור מהם, אז אנחנו לפעמים פשוט משותקים. התחושת של חוסר הוודאות או אפילו פחד מלעשות טעות גורמים לנו לדחות ולהימנע. זה לא שאנחנו לא רוצים להצליח, אלא שיש רגעים שבהם אנחנו מפחדים לפעול בכלל, בין אם זה בגלל הפחד מכישלון, או אפילו פחד מהצלחה. לדחות משימה זה לפעמים הדרך שלנו להימנע מלהתמודד עם זה.

איך נוכל להתמודד?  
 המדריך הזה הוא לא רק על איך לסיים משימות, אלא גם על להבין את עצמנו טוב יותר. נתחיל מלהבין למה הדחיינות יושבת עלינו, ונבנה דרך להתמודד איתה בצורה שתעזור לכם לא רק לעשות יותר, אלא להרגיש טוב יותר עם עצמכם.

מה הולך להיות פה?

1. **הבנת השורשים הרגשיים של הדחיינות** – נבין למה אתם דוחים דברים ונחפור עמוק כדי לראות איך זה קשור לרגשות שלכם.
2. **כלים לניהול רגשי** – נקבל שיטות חדשות שיכולות לעזור לכם להתמודד עם דחיינות בדרך שלא תעיק עליכם, אלא תשחרר אתכם.
3. **שיטות מעשיות לפריצת דרך** – אחרי שנבין את העניין לעומק, נעבור לשיטות שיעזרו לכם להתחיל לזוז ולהפוך את הדחיינות לכלי לצמיחה אישית.

המטרה הסופית:

המדריך הזה הוא לא רק על להתמודד עם דחיינות – הוא על איך להפוך את הדחיינות למשהו שמניע אתכם קדימה. ברגע שתבינו את המקורות שלה, תוכלו לקחת את זה למקום חיובי ולבנות על זה כדי לצמוח ולהתפתח.

## חלק 2: למה אני דוחה דברים?

כדי להתחיל לטפל בדחיינות, חשוב להבין למה בכלל אנחנו עושים את זה. זה לא תמיד עניין של עצלנות – ברוב הפעמים זה קשור למשהו עמוק יותר. אנחנו דוחים משימות בגלל כל מיני סיבות, כמו פחד מכישלון, תחושת עומס, חוסר ביטחון או לפעמים אפילו פחד מהצלחה. כן, גם פחד מהצלחה יכול לגרום לנו להימנע ממשימות גדולות.

פחד מכישלון:

הרבה פעמים, הפחד מלעשות טעות או לא לעמוד בציפיות גורם לנו פשוט לא להתחיל. אם לא נתחיל, אנחנו לא ניכשל – אבל זה כמובן תוקע אותנו במקום.

חוסר ביטחון עצמי:

כשהמשימות נראות לנו מורכבות או שאנחנו לא מרגישים שיש לנו את היכולות הדרושות, אנחנו נוטים לדחות אותן. לפעמים זה מגיע מהחשש שלא נצליח להתמודד עם האתגרים.

פחד מהצלחה:

זה אולי עלול להישמע מוזר קצת, אבל יש פעמים שאנחנו מפחדים להצליח כי ההצלחה יכולה לגרום שינויים שאנחנו לא בטוחים איך להתמודד איתם – יותר אחריות, ציפיות, ואפילו שינויים במערכות יחסים.

תרגיל "לחשוף את הסיבה לדחיינות"

לפעמים הדחיינות שלנו נובעת מהפחדים והחסמים הפנימיים שמסתתרים עמוק בפנים. כדי להתגבר על הדחיינות, חשוב קודם כל להבין מה באמת עוצר אותנו. התרגיל הזה יעזור לכם לחשוף את הסיבה שמאחורי הדחיינות.

הוראות:

1. זיהוי הדחיינות בזמן אמת: בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם דוחים משימה (קטנה או גדולה), תעצרו לרגע ותתבוננו במצב. קחו דקה לשאול את עצמכם: "מה הסיבה שאני נמנע/ת עכשיו?" ונסו להיות כנים עם עצמכם. אל תמהרו לענות, תנו לתחושות ולמחשבות לעלות בצורה טבעית.

2. כתיבה מודעת: אחרי ששאלתם את עצמכם את השאלה, קחו דף ועט, ותכתבו את התשובות שעולות. זה יכול להיות משהו פשוט כמו "אני עייף/ה" או משהו עמוק יותר כמו "אני מפחד/ת להיכשל". תרשמו את התשובות, גם אם הן לא לגמרי ברורות לכם באותו הרגע.

3. זיהוי דפוסים חוזרים: תבצעו את התרגיל הזה במשך שבוע. בסוף השבוע, תסתכלו על כל התשובות שלכם וחפשו דפוסים שחוזרים על עצמם. אולי תבחינו שאתם דוחים משימות מסוימות בגלל פחד קבוע מכישלון או חוסר ביטחון עצמי. זהו השלב שבו אתם מתחילים להבין מה באמת מניע את הדחיינות שלכם.

4. התמודדות עם התשובות: אחרי שזיהיתם את הדפוסים, חשוב להבין שזו לא חולשה, אלא הזדמנות. תרשמו את הפחד או החסם המרכזי שמצאתם בתהליך הזה, ותחשבו על דרכים להתמודד איתו. לדוגמה, אם הפחד הוא כישלון, תוכלו לשאול את עצמכם: "מה יקרה אם אכשל באמת? ואיך אוכל להתמודד עם זה?"

## שיטה מס' 1: "המדרגה הראשונה" – איך להתחיל כשהכל נראה קשה

אחת הסיבות המרכזיות לדחיינות היא שהמשימות נראות לנו גדולות מדי, מאיימות או פשוט בלתי ניתנות לביצוע. כשאנחנו מסתכלים על משימה ענקית, המוח שלנו מגיב בהתגוננות, אנחנו מרגישים חסרי יכולת להתמודד, ולכן מעדיפים לדחות. אז איך אפשר להתחיל?

שיטת "המדרגה הראשונה" נועדה לעזור לכם להתגבר על הפחד הזה ולהתחיל לפעול בצעדים קטנים. המטרה היא לפרק את המשימה הגדולה לחלקים קטנים וברורים, ולהתחייב רק על החלק הראשון "המדרגה הראשונה". ברגע שתתחילו, תרגישו שהמשימה הופכת להיות יותר אפשרית, והתחלה קטנה יכולה להוביל להמשך מייד.

איך זה עובד?

### 1. חלקו את המשימה לחלקים קטנים במיוחד:

לפני שאתם ניגשים למשימה, שבו עם עצמכם ונסו לפרק אותה לחלקים הקטנים ביותר שאתם יכולים לדמיין. לדוגמה, אם עליכם לכתוב עבודה, "המדרגה הראשונה" יכולה להיות רק לפתוח את המסמך ולתת לו שם.

### 2. התחייבו רק למדרגה הראשונה:

השלב הבא הוא להתחייב לעצמכם לעשות רק את החלק הראשון הקטן. תוכל להגדיר לעצמכם: "אני רק אעשה את החלק הזה, וזהו". המטרה היא להוריד את הלחץ מהתחייבות למשימה כולה, ולאפשר לכם פשוט להתחיל.

### 3. המשכו באותו הקצב:

שתסיימו את המדרגה הראשונה, תרגישו שיש לכם יותר מוטיבציה להמשיך. המדרגה השנייה תהיה כבר פחות מאיימת, וכך הלאה. השיטה הזו עוזרת להתגבר על החשש מהמשימה הגדולה באמצעות התחלה קטנה ופשוטה.

**תרגיל "המדרגה הראשונה":**

1. תבחרו משימה אחת שאתם נוטים לדחות, ותפרקו אותה למדרגות קטנות במיוחד. תכתבו את החלק הראשון – הפעולה הפשוטה ביותר שאתם יכולים לעשות, כמו "לפתוח את המייל" או "לסדר את השולחן".
2. התחייבו לעצמכם רק לעשות את המדרגה הראשונה. לא משנה אם תמשיכו או לא, העיקר הוא להתחיל.
3. אחרי שתבצעו את המדרגה הראשונה, תרגישו איך המשימה מתחילה להיראות פחות מפחידה. תוכלו להחליט אם להמשיך, אבל סביר שתמצאו את עצמכם עושים את הצעד הבא.

## חלק 3: ניהול אנרגיה במקום זמן – איך לזהות את השעות שבהן אתם

### במצב הנכון

אנחנו רגילים לחשוב על ניהול זמן כאמצעי למקסם את היעילות שלנו, אבל מה אם הזמן לא הבעיה? פעמים רבות, אנחנו דוחים משימות לא בגלל חוסר זמן, אלא כי אנחנו פשוט לא באנרגיה המתאימה. לפעמים אנחנו מנסים לעבוד במשימות מורכבות בשעות שהגוף והנפש לא בשיאם, וזה מוביל לתסכול, חוסר ריכוז ודחיינות.

במקום לנסות לדחוף את עצמכם לעבוד בשעות הלא נכונות, חשוב להבין מתי אתם במצב הנכון לתכנן את המשימות החשובות לשעות האלו. מדובר בניהול אנרגיה, לא רק ניהול זמן.

איך לנהל את האנרגיה שלך?

#### 1. הכירו את המחזור האנרגטי שלכם:

לכל אחד מאיתנו יש זמנים ביום שבהם אנחנו בשיא הערנות והיעילות, וזמנים שבהם האנרגיה צונחת. נסו לשים לב מתי אתם מרגישים הכי ממוקד ומלא אנרגיה. זה יכול להיות בבוקר, בצהריים או בערב.

#### 2. התאמו את המשימות לרמת האנרגיה:

במקום לתכנן את היום רק לפי שעות, תתכננו אותו לפי רמת האנרגיה שלכם. במשימות שדורשות ריכוז גבוה, תשמרו את השעות שבהן אתם מרגישים הכי ערניים. למשימות קטנות ופשוטות, תנצלו את הזמנים שבהם האנרגיה נמוכה יותר.

#### 3. שבירות אנרגיה – נצל את הזמן למנוחה יזומה:

אנחנו נוטים לחשוב שצריך לעבוד ברצף לאורך כל היום, אבל מנוחות קטנות יכולות לחדש את האנרגיה שלכם בצורה משמעותית. במקום לדחוף את עצמכם עד לעייפות מוחלטת, קחו הפסקות יזומות של 10-15 דקות בין משימות, אפילו אם אתם מרגישים שנשארה לכם אנרגיה.

### תרגיל "מפת האנרגיה האישית":

1. במשך שבוע, תתעדו בכל שעה מהיום את רמת האנרגיה שלכם (מ-1 עד 5), כאשר 1 זה נמוך מאוד ו-5 זה שיא האנרגיה.

2. אחרי שבוע, תסתכלו על המפה שיצרתם. תבחינו בדפוסים קבועים – שעות שבהן האנרגיה שלכם בשיא ושעות שבהן היא בירידה.

3. בהתאם למפה שלכם, תתכננו את השבוע הבא: תשמורו את המשימות שדורשות הכי הרבה ריכוז לשעות עם רמת אנרגיה גבוהה, ואת המשימות הפשוטות לשעות שבהן רמת האנרגיה נמוכה.

### שיטה מס' 2: "תגמול מיידית" – תכניסו מוטיבציה לפעולה

אחד האתגרים הכי גדולים בהתמודדות עם דחיינות הוא העובדה שהתוצאה של המאמץ נראית רחוקה מדי. המוח שלנו אוהב תגמולים מידיים, כשאנחנו מקבלים תגמול מיד אחרי פעולה, זה נותן לנו תחושת סיפוק ומדרבן אותנו להמשיך. לכן, כשמשימה נראית רחוקה מהתוצאה או מהתגמול, אנחנו נוטים לדחות אותה.

שיטת "תגמול מיידית" נועדה להכניס מרכיב של הנאה והצלחה מידיים לתוך המשימות שאתם מבצעים, כדי שהמוח שלכם יקבל את הסיפוק שהוא מחפש מיד אחרי כל פעולה קטנה. במקום לחכות לסיום המשימה כדי להרגיש סיפוק, אנחנו ניצור לכם תחושה של הצלחה לאורך כל הדרך.

איך זה עובד?

#### 1. חלק את המשימה למקטעים קטנים עם פרסים:

תפרקו את המשימה שלכם למקטעים קטנים, וכל פעם שתסיים חלק, תעניקו לעצמכם פרס מיידית. זה לא חייב להיות משהו גדול, אפילו קפה טוב או הפסקה של 10 דקות יכולים להיות תגמול ראוי. ככה תוכלו לשמור על תחושת סיפוק לכל אורך הדרך.

**2. השתמשו בתגמולים שאתה אוהב:**

1. כדי שהשיטה תעבוד, תבחרו תגמולים שאתם באמת נהנים מהם. אם אתם אוהבים לשמוע שיר אוהב, תשתמשו בטלפון לכמה דקות או לאכול משהו קטן, תתכננו את זה כתמריץ אחרי כל חלק במשימה. ככה, גם אם העבודה עצמה לא כיפית, יהיה לכם למה לצפות.

**3. התגמול צריך להיות מייד:**

אל תחכו עד לסיום כל המשימה כדי להרגיש טוב עם עצמכם. במקום זאת, תבנו מערכת של הצלחות קטנות ופרסים מידיים שמדרבנים אתכם להמשיך. ככל שהמוח שלכם יקבל יותר חיזוקים לאורך הדרך, ככה תרגישו יותר מוטיבציה להמשיך.

**תרגיל:**

חלקו את היום שלכם ל-4-3 "אזורים". תקצו זמנים לפעילויות שמתאימות לאזורים האלה במקום להתמקד במשימות ספציפיות. התוצאה תהיה פחות לחץ על כל משימה ותחושת סיפוק גבוהה יותר.

**שיטה מס' 3: "התחלה מחדש" – למחוק את העבר ולהתחיל שוב**

יש רגעים שבהם הדחיינות הופכת למעגל בלתי נגמר. המשימות נערמות, תחושת האשמה והלחץ רק גוברים, והפחד להתחיל את המשימה נעשה חזק יותר. אחד הפתרונות הכי חזקים לדחיינות מתמשכת הוא פשוט... להתחיל מחדש.

שיטת "התחלה מחדש" מבוססת על הרעיון שכאשר אנו מרגישים תקועים לחלוטין, יש כוח בלתת לעצמנו את האפשרות להתחיל מאפס, מבלי להיתקע בעבר. ההתחלה מחדש עוזרת לשחרר את העול של הכישלונות הקודמים ולהתמקד בהתקדמות מעכשיו והלאה.

איך זה עובד?

**1. מוחק/ת את תחושת האשמה:**

התחלה מחדש פירושה לשחרר את עצמכם מכל תחושת האשמה או האכזבה על זה שדחיתם משימה עד עכשיו. זה הרגע לסלוח לעצמכם ולהבין שמה שחשוב זה מה שתעשו מעכשיו, לא מה שקרה בעבר.

**2. הגדרו נקודת פתיחה חדשה:**

כשאתם מתחילים מחדש, תבחרו נקודת התחלה חדשה ומשימה קטנה שהכי קל לכם לבצע עכשיו. במקום להתמקד במה שלא הצלחתם לעשות עד עכשיו, תתמקדו רק במה שאתם מתכוונים לעשות מהרגע הזה.

**3. פשוט תפעלו – בלי לחשוב על הכישלונות:**

אל תבזבזו זמן בלחשוב על כמה פעמים דחיתם את המשימה. ההתחלה מחדש מאפשרת לכם לשחרר את העבר ולהתמקד בפעולה הקטנה שתעשו עכשיו. אפילו צעד קטן הוא צעד בכיוון הנכון.

**תרגיל "התחלה מחדש":****1. המשימה שהכי דחיתם:**

תבחרו משימה שאתם מרגישים שצברה לכם עומס אדיר כזו שדחיתם יותר מדי פעמים ושגורמת לכם לתחושת כישלון או אשמה.

**2. שחררו את העבר:**

תנו לעצמכם רשות לשחרר את כל תחושות האשמה והלחץ שקשורות למשימה הזאת. תגידו לעצמכם: "מה שהיה – היה. עכשיו אני מתחיל/ה מחדש."

**3. משימה חדשה קטנה:**

תבחרו פעולה קטנה אחת שאתם יכולים לעשות ברגע הזה. התחייבו רק לפעולה הזאת, בלי לחשוב מה יבוא אחר כך.

**4. המשכו עם גישה "הרעינון העצמי":**

אחרי שתתחילו מחדש, נסו להמשיך בכל יום מהנקודה החדשה הזו. תרגיל זה יעזור לכם לפרוץ את מעגל הדחיינות ולהתחיל לפעול בצורה רעננה ואפקטיבית.

## שיטה מס' 4: "משא ומתן עם עצמך" – לנהל את הדחיינות בצורה

### אפקטיבית

לפעמים, הדרך הכי טובה להתמודד עם דחיינות היא לא לנסות להילחם בה ישירות, אלא לנהל איתה משא ומתן. במקום לכפות על עצמכם לעבוד, נסו למצוא דרך שתעזור לכם להסכים עם עצמכם לפעול סוג של "פשרה" שמביאה אתכם לתוצאה הרצויה. השיטה הזו עוזרת לכם להרגיש בשליטה ולהימנע מהמאבק הפנימי שמוביל לדחיינות.

איך זה עובד?

#### 1. הגדירו את "ההצעה":

התחלו מלהציע לעצמכם פשרה. למשל, במקום להתחייב לכתוב דו"ח שלם, תציעו לעצמכם להתחיל רק עם חצי שעה של עבודה – זה הרבה יותר קל להתמודדות. אתם לא מכריחים את עצמכם לגמור את הכל, אלא רק להתחיל.

#### 2. תמצאו את האיזון הנכון:

אם המשא ומתן הזה עדיין לא עובד, הציעו פשרה נוספת. לדוגמה, תציעו לעצמכם לעבוד 10 דקות ואז להפסיק, או לעבוד עד הפסקת צהריים. המפתח כאן הוא למצוא את האיזון הנכון שיגרום לכם לפעול בלי שהלחץ יגרום לכם להתרחק מהמשימה.

#### 3. תחושת הצלחה מוקדמת:

בכל פעם שתעמדו ב"חוזה" שהצעת לעצמכם, תנו לעצמכם תחושת הישג, גם אם זה היה מאמץ קטן. זה יתחזק את תחושת השליטה שלכם ויפחית את ההתנגדות הפנימית.

## תרגיל "משא ומתן עם עצמי":

### 1. בחרו משימה קשה:

בחרו משימה שאתם נוטים לדחות שוב ושוב כי היא נראית גדולה מדי או מפחידה מדי.

### 2. הצעו לעצמכם פשרה:

מה הפשרה שאתם יכול להציע לעצמכם כדי להתחיל? לדוגמה: "אני אעבוד 20 דקות ואז אפסיק" או "אני אעשה חלק קטן מהמשימה היום ואת השאר מחר".

### 3. יישמו את הפשרה:

עבדו לפי הפשרה שהצעת לעצמכם. המטרה היא לא להכריח את עצמכם לעשות הכול, אלא למצוא את האיזון שיגרום לכם להתחיל לפעול.

### 4. תתגמלו את עצמכם על ההתקדמות:

אחרי שסיימתם את הפשרה, תנו לעצמכם פרס קטן. זה יכול להיות הפסקה קצרה או פעילות שאתם נהנים ממנה – רק תוודאו שאתם מרגישים את הסיפוק מהמאמץ.

## סיכום – איך להפוך דחיינות להצלחה

במהלך הספר הזה עברנו יחד על שיטות שונות שיעזרו לכם להבין את הדחיינות שלכם ולהתמודד איתה בצורה אפקטיבית. דחיינות היא לא אויב שאתם צריכים להילחם בו כל הזמן, אלא תופעה שניתן לנהל ולשפר בעזרתה את התפקוד היומיומי שלכם.

הנה כמה מהנקודות המרכזיות שלמדנו:

1. **למה אנחנו דוחים דברים:** הבנו שדחיינות היא לא רק תוצאה של עצלנות, אלא נובעת מפחדים ותחושות של חוסר ביטחון או עומס נפשי. הבנת השורשים הרגשיים של הדחיינות תעזור לכם לפתח גישה טובה יותר לניהול עצמכם.
2. **שיטות חדשניות להתמודדות:** למדנו שיטות כמו "המדרגה הראשונה", "ניהול אנרגיה במקום זמן", "תגמול מידי" ו"משא ומתן עם עצמכם". כל אחת מהשיטות נועדה לשנות את הדרך שבה אתם ניגשים למשימות ולהפוך אותן לקלות יותר לביצוע.
3. **תחושת הצלחה קטנה מובילה להצלחה גדולה:** הדרך להפסיק לדחות משימות היא לא רק לסיים אותן, אלא להתחיל מהצעדים הקטנים, לשים לב להצלחות הקטנות ולתגמל את עצמכם על כל צעד קדימה.

הדחיינות לא צריכה להיות מכשול שאתם לא יכולים להתגבר עליו. עם הכלים שלמדתם כאן, תוכלו להפוך את הדחיינות למנוף לצמיחה ולהתקדמות אישית. השלב הבא הוא ליישם את השיטות בחיים שלכם, ולזכור שההתקדמות מתחילה מצעד קטן אחד.

לעוד:

מוזמנים לעקוב אחריי ברשתות החברתיות לעוד טיפים, עצות שמשנות חיים והרבה מוטיבציה:

אינסטגרם [/https://www.instagram.com/tomer\\_y\\_israeli/](https://www.instagram.com/tomer_y_israeli/)

פייסבוק <https://www.facebook.com/profile.php?id=61554956501781>

טיקטוק [https://www.tiktok.com/@tomer\\_y\\_israeli?\\_t=8oyM9fIMcKI&\\_r=1](https://www.tiktok.com/@tomer_y_israeli?_t=8oyM9fIMcKI&_r=1)

בנוסף, מוזמנים לשיחת ליווי אישי - שיחה ראשונה אפיון והיכרות ללא עלות - תשלחו

הודעה: <http://wame/972535301004>