

# מרשימת ההצלחות לעולם הערכים

הסבר קצר ומלומד כיצד לחלץ מידע על עולם  
הערכים שלנו מתוך הנכונות לספר על הצלחות



# משימה מס' 1: רשימת ההצלחות

**הבעייה:** לעתים קרובות אנשים נוטים להתמקד ולראות את "הצד האפל" בחייהם, לפיו כל מה שקורה להם הוא רצף תוצאות מעציבות ומתסכלות.

**המשימה:** רשום כל יום טרם לכתך לישון 5 תוצאות ביום שעבר שמבטאות הצלחה.

**המטרה:** תירגול ממושך וחוזר של המטלה יביא את המתאמן להתחיל "לחשוב הצלחות". עקב יכולתו של המוח האנושי לחשוב בו בעת מחשבה אחת בלבד, תגרום החשיבה על הצלחות להפחתת הזמן המוקצב לחשיבה שלילית.

וחוזר חלילה לפחות שבוע ימים לפני שעוברים לשלב הבא.



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | הצלחתי להגיע בזמן<br>לרופא עיניים              | 1 |
|  |  | הצלחתי לאכול ירקות<br>בארוחת הבוקר             | 2 |
|  |  | הצלחתי לעודד חברה<br>שהיה לה מצב רוח           | 3 |
|  |  | הצלחתי למלא דו"ח<br>תשלומים להנהלת<br>החשבונות | 4 |
|  |  | הצלחתי למלא את<br>רשימת ההצלחות                | 5 |

## משימה מס' 2: מה עושה את זה להצלחה

**הבעייה:** גם כאשר אנו חשים תחושת הצלחה, איננו מנסים להבין את פשרה ולפיכך איננו מצליחים ללמוד ממנה לייצר הצלחות נוספות.

**המשימה:** רשום מול כל הצלחה, מה עושה אותה לכזו.

**המטרה:** הבנת פשר ההצלחה תסייע להבין היכן נוצרו משמעויות דומות בעבר. מכאן הדרך קצרה לזהות משמעויות דומות בעתיד, ולגזור את ההצלחה גם אליהן.

**וחוזר חלילה:** לענות גם לשורות שכבר הופקו בימים קודמים, לפחות שבוע ימים לפני שעוברים לשלב הבא.



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | עמידה בלוחות זמנים                       | הצלחתי להגיע בזמן לרופא עיניים           | 1 |
|  |  | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | הצלחתי לאכול ירקות בארוחת הבוקר          | 2 |
|  |  | דאגתי למישהו אחר                         | הצלחתי לעודד חברה שהיה לה מצב רוח        | 3 |
|  |  | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | הצלחתי למלא דו"ח תשלומים להנהלת החשבונות | 4 |
|  |  | עמדתי בהתחייבות שלקחתי לעצמי             | הצלחתי למלא את רשימת ההצלחות             | 5 |

# משימה מס' 3: "ולכן ההצלחה היא..."

**הבעייה:** ההבנה "מה עושה את זה להצלחה" אינה מספקת, אלא אם תתרום לתובנה נוספת, התבוננות ובירור מחודש של ההצלחה, ונסיון להציבה בהקשר יותר רחב ומתכלל. ולכן:

**המשימה:** רשום בכל שורה, "מהי אם כן ההצלחה.."

**המטרה:** בירור מחודש של מהות ההצלחה מזמין לראות אותה בתחומי חיים נוספים ובכך להפיק ממנה תועלת יותר רחבה ומשמעותית.

**וחוזר חלילה:** לענות גם לשורות שכבר הופקו בימים קודמים, לפחות שבוע ימים לפני שעוברים לשלב הבא.



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 | הצלחתי להגיע בזמן לרופא עיניים           | עמידה בלוחות זמנים                       | התחלת שינוי פרדיגמה קיימת לפיה "אני לא מסוגל לדייק" |
| 2 | הצלחתי לאכול ירקות בארוחת הבוקר          | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | יש מטרות, למשל הבריאות שלי, ששווה לי להתאמץ עבורן   |
| 3 | הצלחתי לעודד חברה שהיה לה מצב רוח        | דאגתי למישהו אחר                         | אני יכול להפיק הנאה ורווח גם מפעילות למען אחרים     |
| 4 | הצלחתי למלא דו"ח תשלומים להנהלת החשבונות | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | יש מטרות, למשל ההתנהלות הכלכלית שלי, ששוות מאמץ     |
| 5 | הצלחתי למלא את רשימת ההצלחות             | עמדתי בהתחייבות שלקחתי לעצמי             | היכולת לקחת מחוייבות ולעמוד בה                      |

# משימה מס' 4: זיהוי הערך, דפוס ההתנהגות ועקרון הפעולה העומדים מאחרי ההצלחה

**הבעייה:** מאחרי כל עשייה נמצאים ערכים, עקרונות פעולה ודפוסי התנהגות המכוונים את התנהגותנו, שאם נזהה אותם, נוכל לעשות בהם שימוש גם למען מטרות נוספות.

**המשימה:** רשום בכל שורה, "מהו הערך המכוון את ההצלחה"

**המטרה:** בירור והבהרת הערכים ומודעות אליהם, מקנים את היכולת לבחור "מה מתאים ומה פחות" ולייצר תהליך ניהולי המבדיל בין טפל ועיקר ומייצר סדרי עדיפויות וכלי הכוונה.

**וחוזר חלילה:** לענות גם לשורות שכבר הופקו בימים קודמים, לפחות שלושה שבועות רצופים (נכון, גם כולל שבתות וחגים).





# משימה מס' 4: זיהוי הערך, דפוס ההתנהגות ועקרונות הפעולה

דוגמה

|                             |   |  |  |   |
|-----------------------------|---|--|--|---|
| הכל בשליטה שלי              | התחלת שינוי פרדיגמה קיימת לפיה "אני לא מסוגל לדייק" | עמידה בלוחות זמנים                       | הצלחתי להגיע בזמן לרופא עיניים           | 1 |
| אני אחראי לבריאות שלי       | יש מטרות, למשל הבריאות שלי, ששווה לי להתאמץ עבורן   | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | הצלחתי לאכול ירקות בארוחת הבוקר          | 2 |
| ואהבת לרעך כמוך             | אני יכול להפיק הנאה ורווח גם מפעילות למען אחרים     | דאגתי למישהו אחר                         | הצלחתי לעודד חברה שהיה לה מצב רוח        | 3 |
| אני אחראי לבטחון הכלכלי שלי | יש מטרות, למשל ההתנהלות הכלכלית שלי, ששוות מאמץ     | התגברתי על קושי של עשיית משהו שאיני אוהב | הצלחתי למלא דו"ח תשלומים להנהלת החשבונות | 4 |
| יש הנאה מלקיחת מחוייבות     | היכולת לקחת מחוייבות ולעמוד בה                      | עמדתי בהתחייבות שלקחתי לעצמי             | הצלחתי למלא את רשימת ההצלחות             | 5 |

**הבעייה:** לעתים קרובות אנו מנהלים חשיבה שאינה מסייעת לנו להשיג הצלחות, אפילו עוזרת לנו להימנע מהשגתן ומחזקת את חששותינו מפניהן.

**המשימה:** הפקת תהליך שייצר חשיבה הממוקדת בזיהוי ובייצור הצלחות.

**המטרה:** חיזוק דימוי עצמי ובטחון, באמצעות תהליך רישום הצלחות ובירור ערכים משך תקופת זמן שתגרום לו להפוך להיות הרגל אוטומטי.

