

אזור הדיוק: לעצור את המרוץ.

בעולם של היום, קל להיקלע למרוץ המתמיד של החיים. רבים מאיתנו מאמינים שלקחת הפסקה היא סימן לחולשה. עם זאת, חיוני רגע לעצור ולתת לעצמנו זמן להיטען ולהתחדש. שילוב הפסקות בחיינו אינו סימן לחולשה, אלא סימן לכוח וטיפול עצמי. כשאנחנו לוקחים הפסקה, אנחנו נותנים לעצמנו את ההזדמנות להרהר בחיינו ולקבוע מה אנחנו באמת רוצים. אנו יכולים לזהות את המטרות והשאיפות שלנו ולנקוט צעדים להשגתן.

שאלות מדייקות:

1. איך תגדיר/י את מערכת היחסים שלך עם עצמך? האם את/ה אוהב/ת להיות בחברתך?
2. מה גורם לך להרגיש חופש ושלווה פנימית?
3. האם את/ה מרגיש/ה שאתה במרוץ בלתי ניתן לעצירה? במה זה מתבטא?
4. כיצד משפיע קצב החיים הנוכחי שלך על בריאותך הנפשית והפיזית ועל מערכות היחסים שלך?
5. מהן ההשפעות ארוכות הטווח של המשך הדרך הזו?
6. איך היית רוצה שהיום שלך ייראה? איך יהיה קצב חייך? מה תעשה/י במהלך היום?
7. האם את/ה מרגיש/ה אשמה או חרדה כשאת/ה לוקח הפסקה? אם כן, מדוע?
8. שקלת להפסיק את שגרת היום שלך ולקחת חופש רק לעצמך?
9. מה מונע ממך לקחת הפסקה ואיך אפשר להתגבר על כך?
10. אילו מגבלות או אמונות מונעות ממך לעצור ולפנות זמן לעצמך?
11. אילו פעולות את/ה יכול/ה לעשות היום כדי לפנות זמן לעצמך?

אל תפסלנו, ג'ייקו.
יונה