לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

# אזור הדיוק: להכניס אנרגיה

בעולם המהיר של היום, עם הלחצים והתחרות מסביבנו, אנחנו שוכחים שאפשר ואף הכרחי להכניס אנרגיה לחיים שלנו. הדבר החשוב ביותר להבין הוא שזה אפשרי ואנחנו צריכים לקבל החלטה, לעשות פעולות ולמעשה - להסכים לחיות כך. אנרגיה והתלהבות יכולות לתדלק את התשוקות שלנו, להגביר את המוטיבציה, לעזור לנו להשיג את המטרות שלנו ולדייק את מערכות היחסים שלנו.

## שאלות מדייקות:

1. אילו פעילויות או מצבים מביאים לך הכי הרבה שמחה ואנרגיה?
2. באיזו תדירות את/ה עוסק/ת בפעילויות או במצבים אלה?
3. האם תוכל/י לחשוב על פעילויות חדשות שאחרים עוסקים בהן שהיית רוצה לעשות גם? כיצד תוכל/י להתנסות בהן?
4. האם זיהית אמונות או דפוסי חשיבה שליליים המעכבים אותך מתחושת אנרגיה?
5. אילו צעדים קטנים את/ה יכול/ה לעשות בכל יום כדי להזרים יותר אנרגיה לחייך?
6. האם שקלת לשלב פעילויות או תחביבים חדשים? איך הם ישתלבו ביום יום שלך?
7. האם יש בסביבתך אנשים ששואבים את האנרגיה וההתלהבות שלך?
8. איך את/ה יכול/ה למזער או להימנע מלהיות בקרבת האנשים האלה?
9. האם יש בסביבתך אנשים שמכניסים לך אנרגיה לחיים? במידה וכן, איך תוכל/י להגביר את הזמן איתם? אם לא, איך תוכל/י ליצור אינטראקציה עם אנשים כאלו?
10. יש לך חזון או מטרה שמרגשים אותך? אם לא, איך את/ה יכול/ה ליצור אותם ולנוע לכיוונם מדי יום?

אל תפחדו, תדייקו.
יונה.