

ברוכה הבאה לחמש דקות של אנגלית!

שלום לכולן! שמי טובי, ואני כל כך מתרגשת להיות המורה שלך לאנגלית היום. היום נדבר על משהו נפוץ מאוד, כולם נפגשים עם העניין הזה באיזשהו שלב בחייהם. על מה אני מדברת? לחץ. הנושא היום הוא לחץ.

תסתכלי על האישה שבתמונה. היא כל כך בלחץ, יש לה כל כך הרבה עבודה לעשות, היא לא יודעת במה להתרכז קודם.

הרגשת ככה פעם? יש לך משפחה לטפל בה, את צריכה לבשל ארוחה, יש לך עבודה לעשות, הטלפון מצלצל. את מוצפת, את בלחץ. כשאת מתחילה להרגיש לחץ – שיש לך מדי הרבה לעשות ואת לא יכולה להסתדר – קוראים לזה stress.

בואי נבין משהו מאוד מאוד חזק על הפסיכולוגיה של היום, הדרך שבה העולם עובד. כיום, העולם מסתובב בקצב מהיר מאוד. כולם רצים ועושים ועסוקים, ולכן – הרבה מאוד אנשים מסתובבים בלחץ גדול. אנשים מוצפים, הם ממהרים. לכן לחץ הוא אחת הבעיות הנפוצות כיום.

אנשים רבים מסתכלים על הגוף שלהם כעל מכונה. הם רואים מכונת או מכונת כביסה או תנור, וחושבים: המכונות האלה עובדות מהבוקר עד הלילה בלי לנוח. ואז הם מסתכלים על עצמם וחושבים שהגוף שלהם הוא גם מכונה, והם גם צריכים לעבוד מהבוקר עד הלילה בלי הפסקה. אך זוהי טעות גדולה מאוד מאוד. אנחנו לא מכונות. אנחנו אנושיים, אנחנו בני אדם, ויש לנו צרכים אחרים. אנחנו לא יכולים לעבוד מהבוקר עד הלילה בלי לנוח, בלי להתאושש, בלי לקבל עוד אנרגיה.

אז יש לי טכניקה מצוינת בשבילך. חוקרים הגיעו למסקנה שלקחת הפסקות מהעבודה כדי לעשות משהו שאת באמת נהנית ממנו – עוזרת לך להספיק יותר. עכשיו, למה אני מתכוונת ב"לקחת הפסקות"? לא רק הפסקה בשביל לנוח או ללכת לישון לכמה דקות, אלא הפסקה בשביל לעשות משהו שאת באמת נהנית ממנו – תחביב או כישרון.

כל דבר שגורם לך להרגיש: אהה, אני נהנית מהחיים, אני מרגישה טוב עם עצמי כשאני עושה את זה. אני מרגישה מחוברת למי שאני באמת. אני לא מכונה. אני בן אדם. כשאני מפרגנת לעצמי זמן לעשות את הדבר הזה, אני מרגישה שיש לי יותר אנרגיה. אני מרגישה שלוה. לאדם אחד זה יכול להיות אפייט עוגה יפה; השני ייקח את הזמן לציר או לצבוע בגואש; יש כאלה שיבחרו ללמוד בקורס, אם זה בצילום או קישוט עוגיות.



את יודעת, אולי את חושבת עכשיו: זה רעיון יפה מאוד, אבל אין לי זמן בשביל הפסקות ובשביל לעשות את מה שאני נהנית לעשות. יש לי עבודה חשובה לעשות. אבל את יודעת מה? ההפסקות האלה – בשביל עשיית דברים שאת אוהבת – בעצם גורמות לך לעבוד טוב יותר בשאר הזמן.

את נהיית בן אדם שמסוגל, שיכול להספיק הרבה יותר. כשאת לא תחת לחץ, כל מה שאת עושה יוצא הרבה יותר טוב.

משימה:

קחי דקה לחשוב: מהו הדבר שאת יכולה לעשות כדי לגרום לעצמך להרגיש טוב? אילו פעילויות או תחביבים נותנים לך תחושה של הנאה, נותנים לך אנרגיה, נותנים לך כוח להמשיך לעבוד ולעשות את כל מה שאת צריכה לעשות? תחשבי דקה: מה אני רוצה לעשות שיעשה אותי בן אדם טוב יותר, רגוע יותר ונינוח יותר?

