



מחלום לפעולה
5 כלים למטרות ביום שאחרי
מדריך פרקטי להצלחה אישית

מחלום לפעולה

5 כלים למטרות ביום שאחרי

1. רגש כמנוע - מה מניע אותי מבפנים?



רגש הוא הדלק של פעולה. לא תמיד מרגישים "מוכנים", אבל כשיש חיבור למה שמעורר השראה – נפתחת תנועה.

תרגול:

בכל פעם שאתם חושבים על מטרה, שאלו:
איזה רגש עולה לי כשאני חושב/ת עליה?
האם הרגש הזה נותן לי אנרגיה או מקטין אותי?

טיפ:

חפשו מטרות שמרגשות אתכם, לא רק "כאלה שצריך".

2. מצאו את ה"למה" שלכם



כי כשיש את הסיבה – יש את הדרך

מאחורי כל מטרה יש סיבה עמוקה. כשמגלים אותה – יש יותר כוח להתמיד.

תרגול:

כתבו מטרה שחשובה לכם. הוסיפו: "כי..."
חזרו על זה 3 פעמים, עד שתגיעו לשורש האמיתי.

דוגמה:

רוצה להקים עסק → כי חשוב לי עצמאות → כי אני רוצה חופש → כי זה יגרום לי להרגיש בשליטה על חיי.

מחלום לפעולה

5 כלים למטרות ביום שאחרי

3. צעד קטן = הישג גדול



לא צריך לדעת את כל הדרך כדי להתחיל.

הרבה פעמים לא מתחילים כי הצעד הראשון מרגיש גדול מדי.
אבל גם צעדים קטנים יוצרים מומנטום.

תרגול:

מהו הצעד הכי קטן שאני יכול/ה לעשות מחר בבוקר שיקדם אותי?
(למשל: לשלוח הודעה, לשתף רעיון, לקרוא כתבה בנושא)

זכרו:

עדיף תנועה לא מושלמת מאשר עמידה במקום.

4. זמן לצמיחה אישית



האם יש ביומן שלכם זמן לעצמכם?

זמן להתמקד, להתחבר לרצונות שלכם, להתחזק מנטאלית
כשהמטרות החשובות לא נכנסות ליומן – הן נשארות חלום.

תרגול:

קבעו פגישה עם עצמכם פעמיים השבוע ל-30 דקות, 

עם הכותרת: "זמן התקדמות אישית"

והתייחסו אליה כמו לכל התחייבות

מחלום לפעולה

5 כלים למטרות ביום שאחרי

5. להיערך לרגעים מאתגרים



לא כל יום קל – וזה טבעי.

הצלחה נבנית גם מהדרך, לא רק מהתוצאה.

מה עוזר לכם להתמודד ביום פחות זורם?

תרגול:

כתבו לעצמכם מכתב "מעצמכם החזק/ה" לימים של ספק.

דוגמה:

"אני יודע/ת שזה יום קשה, אבל אני לא מתחיל/ה מאפס –

אני ממשיך/ה מהמקום שכבר הגעתי אליו. כל צעד קדימה הוא משמעותי."

בונוס – סיכום שבועי

בסיום כל שבוע, הקדישו כמה דקות

כדי לרשום:

• דבר אחד שהתקדמתי בו

• דבר אחד שלמדתי

• דבר אחד שאני בוחר/ת לעשות בשבוע הקרוב 

קצת עלי...

שמי ליז דור,

מאמנת רגשית, מרצה, מנחה קורסים וסדנאות להתפתחות אישית.

אני מלווה נשים להתחבר מחדש לעצמן ולייעוד שלהן

וארגונים שרוצים עובדים שטוב להם

לאורך השנים ליוויתי מאות תהליכים בחברות מובילות ובקליניקה ובהם שילבתי אסטרטגיה והבנה רגשית שהובילו לצמיחה אישית מרגשת.

תחומי התמחות שלי:

1. חיבור לערכים ולמטרות מצמיחות

2. חיזוק ערך עצמי וביטחון

3. יצירת מוטיבציה לפעולה

אני מאמינה שלכל אחד ואחת יש את היכולות להגשים את עצמו –
לפעמים רק צריך מישהו שיזכיר את זה, וייתן כלים בדרך.

אני כאן עבורכם, גם בהמשך הדרך.

טלפון: 055-8807063 📞

מייל: lizik7@gmail.com ✉️

אפשר גם לשלוח לי הודעה בוואטסאפ 📱



לחצונית אלקוב
אחרי תכנים באינסטגרם

