

בתקופה האחרונה אנחנו שוהים במלון מפונים ונוצרה שגרה כזו: בבוקר אני עובדת מהלפטופ, אחה"צ יורדים ביחד לבריכה או לים ומסיימים את היום מול השקיעה. בתקופה הזו התחדדו לי כמה תובנות, ואני משתפת אתכן. כמה מתוך היום-יום שלך באמת גורם לך הנאה? וכמה מתוכו הוא משימות מעצבנות שאת רוצה להעביר? אם זה עבודה, אחה"צ עם הילדים, לקלח, ארוחת ערב. נכון, תמיד יש משימות מעצבנות! השאלה היא כמה אחוז הן תופסות מהיום.

היום-יום שלי היה מחולק בתקופה הזו בצורה מדהימה. נהייתי מכל יום ולא ניסיתי "להעביר אותו" או "לשרוד את התקופה", וגם עכשיו אני ממשיכה באותו קצב.

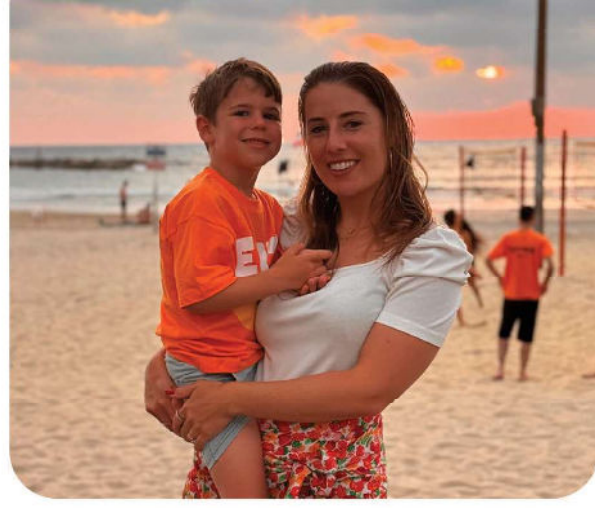
זה מוביל אותי אל הנקודה הבאה. כדי לחיות ולא רק לשרוד, כדי לעבוד ולהרוויח ולא רק לכסות חשבונות, כדי להתנהל בנחת ולא ממשימות - צריך לסמן מטרה, להבין איך את רוצה שהחיים שלך ייראו. רגעי משבר רק משקפים לנו מה באמת קורה בשגרה.

מה את באמת רוצה? לפעמים את לא מעזה בכלל להגיד את זה, כי את יודעת שזה ידרוש ממך לצאת מאזור הנוחות ואת לא רוצה עוד "משימה". רק שהמשימה הזו, בניגוד לכל השאר, תיקח אותך קדימה ותוציא אותך מהלופ שלא נגמר. היכולת שלי ליהנות מהתקופה הזו היא רק כי העזתי לפני כמה שנים להגיד מה אני רוצה. עשיתי צעדים ראשונים ואני ממשיכה להתקדם כדי להיות כזו שחיה את החלום שיש שם עמוק בלב.

זה יכול להיות חלום כלכלי או זוגי. להעז ללכת איך ולאן שאת רוצה - כל אחת והמטרה והחלום שלה. אז תפסיקי לפחד מ"מה יקרה אם", כי אם גם ככה את מפסידה את החיים שאת באמת רוצה - לא שווה לפחות לנסות?

עטרת גוטליב
אימא לאיתן.
בלוגרית ומנהלת
שיווק ותוכן
לעסקים במדיה.
@ateret.gottlieb

+ הסטורי של +
עטרת



+ הסטורי של +
אפרת

הטיפ הכי משמעותי שאני יכולה לתת לך, אימא, דווקא עכשיו: בסוף כל יום תכתבי רשימת תודות - על עצמך. לא על מה שקיבלת, אלא על מה שהיית. על מה שעשית. להודות לה' - זה נפלא. הכרת הטוב היא ערך נעלה. אבל מה עם הכרת הטוב לעצמך? כתוב: ואהבת לרעך - כמוך. כשאנחנו שומעות את הפסוק הזה אנחנו ישר שומעות את "רעך", להיות נעימה, להכיל, לאהוב את כולם. אבל אנחנו שוכחות את "כמוך". שוכחות אותנו. כלל גדול בתורה לאהוב את האחר - כמוך. לדאוג לילדים, לבעל ולבית זה קודש, אבל לדאוג לעצמך? מרגיש אגואיסטי. יש לנו סטנדרטים גבוהים: אימא מושלמת, בית מתוקתק, זוגיות מתוחזקת, ואז מגיע הקול הביקורתי: למה לא הספקת? שוב דיברת ככה? ופה אפשר להציע שינוי: במקום רשימת חוסר תכתבי בסוף היום רשימת נוכחות, כזו שתתן לך כוח. הפסוק לא בא להחמיא רק לאהבת הזולת. הוא בא ללמד: איך לאהוב אחרים? כמו שאת אוהבת את עצמך. אהבה עצמית היא לא אנוכיות. היא לא פריבילגיה. היא אחריות, והיא נבנית מדברים קטנים: תזונה שמכבדת אותך, תנועה שאת אוהבת, שגרת טיפוח נעימה, לבוש שמרגיש מדיק למי שאת באמת. זמן איתך. אני בעצמי עוד לומדת את זה. עברתי כבר דרך מכעס פנימי והתמקדות במה שאין למבט שמזהה את כל מה שכן.

אפרת זכריה
אימא לארייה,
אמרי, איימי וארי.
נשואה ליהונתן.
מנחה סדנאות
העצמה וסטילינג,
יוצרת תוכן
לעסקים ובעלת
הבלוג "דוכסית"

@dukasifblog

אז מתי בפעם האחרונה עשית משהו בשבילך? ואם אבקש ממך לכתוב רשימה של דברים שאת אוהבת, תכתבי שם את עצמך? תכתבי אותך? כמו שאת? עם כל מה שכן? תנסי. תודה שהקשבת. שהיית. שהחזקת. שהענקת. שהתעוררת הבוקר עם כוונה טובה. תמשיכי. רשימה ארוכה, מלאה באהבה. כזאת שמרפאת מבפנים. ואהבת לרעך - זה קודש, ואהבת לך - זה קודש הקודשים.