

אור אזולת 2026

אנסטיה שמידי



קבלת העבודה עצמית "שליטה וטרדות"

מהרצת הקבלת העבודה כן

חרצה וטרדות אלה
תואות כל
אין עצמות
שזאחפאת איתן
אקחת שליטה על
הבאת קבלת
יש קבלת עצמית
עם הולא.

יום 4

שליטה וטרדות

אחד הדברים המאתגרים לרוב האנשים - זו תחושת טרדות. טרדות זו לא חרדה עוצמתית אלא חרדה עדינה ברקע ששותה את האנרגיה שלנו וחוסמת את השמחה. טרדות היא איתות פנימי שמשוה לא נעים מתרחש. היא יכולה להיות סימן לזה ששכחנו משהו, שהתעייפנו או שאנחנו מרגישים מרוקנים וטרדות זו אמוציה הכי מוכרת אז היא מתחילה למלא את החלל כשמשעמם לנו או ריק לנו. כמובן שטרדות יכולה להופיע כשטוב לנו, במידה ו"טוב" זו לא הסביבה הטבעית לנו.

אחת השאלות שהכי חשוב לשאול את עצמינו ברגע שבו אנחנו מרגישים טרדות:

איך אני עושה את שזה?

איך אני עושה את הטרדות שלי?



כן זו נשמעת שאלה מעצבנת, הרי במודע אנחנו לא "עושות טרדות"... אבל אם ניצא מנקודת הנחה שרגשות שלנו תחת אחריות שלנו - נהיה חייבים לקחת אחריות גם על תחושה לא נעימה כמו טרדות.

@coach_anastasia_shmidt

ולבסוף אלגוריתם קצר לרגע החרדה:

- תעצרי: "סטופ. זו חרדה".
- תנשמי: 3 נשימות עמוקות פנימה והחוצה.
- תגדירי: נסחי במדויק מה מפחיד (משפט אחד).
- תפרידי: "תפזרי" את זה בראש בין רבעי ריבוע השליטה. התמקדי רק בריבוע של מה שיש לך עליו שליטה ואחריות.
- תשאל: תבחרי 1-2 שאלות אנטי-חרדתיות ותעני עליהן בכנות (בראש או על הכתב).



את לא חייבת לשלוט בהכל כדי להיות בטוחה. מותר לך להתעסק בחיים שלך ולא לדאוג להכל ולכולם.

@coach_anastasia_shmidt

יום 4

שליטה וטרדות

קצת נפשט את הריבוע שלנו:

מה לא בשליטה שלי?

מה מחוץ לשליטתי (דורש קבלה)? מזג האוויר, המצב הפוליטי, העבר, החלטות של אנשים אחרים, זמני ביצוע עבודה על ידי אחרים. לדוגמה: לא לדאוג ממה שאנשים זרים חושבים עליי.

שליטה שלי?

אתי הישירה?
המילים, הגישה,
המשמעת וקבלת
היילר

מה לא באחריות שלי?

מה מחוץ לאחריותי (דורש שחרור)? רגשות והחלטות של אנשים אחרים, בעיות של אחרים שהם לא ביקשו לפתור. לדוגמה: לא להרגיש אשמה על הבחירות של מישהו אחר.

