

# פרק 125 הרגלים שבאמת עובדים

## איך להטמיע הרגלים טובים ולשבור את הרעים

### אודות הפרק

- איך יוצרים שינוי שמחזיק לאורך זמן?
- מה הצעדים להיפטר מההרגלים הרעים ולהטמיע הרגלים טובים שבאמת יעבדו לנו לעבר השגת המטרות בחיינו?
- למה מוטיבציה להשתנות לא מספיק חזקה כדי להטמיע שינוי?
- מהם 2 שינוי התפיסה המנטליים הנדרשים להטמעת שינוי?
- 4 כלים מעשיים שיאפשרו לכם להטמיע הרגל בצורה מעולה לעבר יעד אישי או מקצועי בחייכם.

### 1. אנחנו זה ההרגלים שלנו

מי שאנחנו היום הוא בעצם תוצר של כל ההרגלים שלנו, הרגלים נבנים בצורה כל כך חלשה ולא מורגשת עד שהם חזקים מאוד בכדי שלא נוכל לשבור אותם, וקשה לשנות אותם. אם אנו רוצים לייצר תנועה לעבר הישג חדש בחיינו משהו בתוכנו צריך ללמוד לייצר הרגל ואת הכוח המשמעותי של תנועה מתמדת לעבר היעד.

### 2. התקדמות או התרסקות

אם נוכל להביא לשיפור 1% ביום סיטואציה שאיתה אנו מתמודדים בחיים במשך שנה שלמה, מצבנו יהיה יותר טוב פי 37% ממה שהיה בתחילתה, עם זאת רובנו נופלים בהטמעה ובהתמדה, ובהתאם לזה צריכים לזכור ששינוי אמיתי יחול ברגע של התמדה אמיתית ללא ייאוש באמצע הדרך.

כאמור גם הפוך, אם אנו נופלים מדי יום ב1% באותה סיטואציה, למשל; מעירים לי – אני נפגע, צוחקים עליי – אני הולך אחורה, לא הולך עם המכירות – אני מתייאש וכן הלאה, הסטייה הזו יכולה להיות שלילית בצורה משמעותית עבורנו.

### 3. לאן אנחנו טסים?

ההשפעה של שינויים זעירים ביום שלנו שהם בעצם אלה שבונים את ההרגלים שלנו זה בדיוק כמו מטוס שמשנה את נתיב הטיסה שלו בכמה מעלות קטנות – אם הטייס שיוצא מלוס אנג'לס ישנה את הנתיב שלו 3.5 מעלות בלבד לכיוון דרום נגיע לושינגטון ולא לניו יורק. כשאנחנו זדים בקטנה ממש מהנקודה שלנו, אנחנו כבר נמצא את עצמנו ב'מדינה אחרת', ביעד אחר, במציאות שונה לגמרי.



## פודקאסט הביולוגיה של הוינרים



זונה המקום ה-2 בפודקאסט  
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל  
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



## איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת  
הספורטאים והארגונים  
בישראל, סופר מרצה ויוצר  
הפודקאסט הביולוגיה של  
הוינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

## 4. לנצח את עמק האנזנות

בתחילת השינוי שלנו, יש בנו אנרגיה גבוהה, מוטיבציה, התלהבות חזקה, מתחילים בראבק, ואז משהו בנו צריך להמשיך את זה על אף שהתוצאות לא נראות עדיין במציאות לעין, וזה גם אחד האתגרים שלנו, הפרישה המוקדמת.

## 5. מה היעד שלך?

הרגל = מנהג או פעולה שחוזרת על עצמה בקביעות או תגובה אוטומטית למצב מסוים (מעירים לי – אני נפגע, פוגעים בי – אני מתפרץ, כשאני לא מבין משהו – אני מחפש מידע). כשאנו רוצים לייצר הרגל חדש, אנו בעצם רוצים להכניס מנהג או פעולה קבועה חדשה לחיינו כי אנו יודעים שאם זה ייקרה חיינו ישתנו בצורה משמעותית, או שפשוט בא לנו להגיב אחרת לאירועים מסוימים, כלומר במקום כלשהו המחשבה היא על יעד מסוים שאם נשיג אותו חיינו ישתנו משמעותית, החל מלהכניס ספורט בבוקר, שעה ספייס לעצמנו ביום, לכתוב ספר, להקים אתר חדש, ליצור מוצר חדש, זמן איכות עם בת הזוג שלי, לייפסטייל אחר.

## 6. שינוי 1-3 דרגות עומק

יש 3 רמות עומק של שינוי; רמת התוצאה, רמת התהליך ורמת הזהות. רוב האנשים מתמקדים קודם כל בתוצאות, ואומרים "כשאני אשיג X אז אתמקד בתהליך ואמין בעצמי", כלומר רק שיראו תוצאות בהתחלה אז יוכלו להיכנס לתהליך ולהאמין בעצמם ויפעלו כמו האדם המצליח שרוצים להיות, למשל, "ברגע שאוריד קילו אז באמת ארשם לחדר כושר ואתחייב לתהליך וכו'.." הרבה אנשים לא משתנים כי יש להם הרגל תודעתי שכובל אותם בחיים שרק התוצאה החיצונית תגרום להם להתקדם בחיים, ואלה למעשה אותם אנשים שמחכים שיגלו אותם, שיראו אותם, וזו לא הדרך.

## 7. להיות האדם שחי את התוצאה

כדי לייצר שינוי אמיתי בחיים בהרגלים שאני גאה בהם ובאדם שחי את אותה תוצאה, מציאות, צריך לעשות שינוי בזהות שלנו, ולא כמו רוב האנשים, כפי שכתבנו למעלה, שמתחילים מהתוצאה. אנחנו צריכים בראש ובראשונה להיכנס לזהות המנצחת שלנו ומתוכה להיכנס לתהליך ותנועה לעבר היעדים, ורק לאחר שיש זהות חזקה ואנחנו כבר על הדרך לעבר היעד, אז התוצאות מתחילות להתהוות. למעשה, המשמיה כאן היא להיות האדם, הזהות שאני רוצה להיות על אף שהתוצאה עדיין לא קרתה, ולפתח את התודעה של הרגל מבוסס זהות.

## 8. הדרייב נדרך לשינוי ההרגל

כדי לעשות שינוי בהרגלים ישנם 2 שלבים שצריך לפעול על פיהם; השלב הראשון: זמן עיצוב – להגדיר את הסוף – להחליט איזה אדם אתה רוצה להיות, להחליט על התוצאה בעצם, איך אני נראה, מגיב כשההרגל כבר קיים. לדוג', האדם החדש כל פעם כשמישהו מעיר לו, הוא לוקח את זה ברגוע לא מתפרץ ומתעצבן. בשלב הזה, חשוב להגדיר גם את השינוי בצורה מאוד מדויקת וספציפית, כי הרבה אנשים רוצים להשתנות אבל הם לא מוכנים תמיד לשלם את המחיר של השינוי, כתוצאה מכך הם לא מגדירים את השינוי בצורה משמעותית. \*הערה חשובה: ההתעסקות כאן היא לא בשינוי עצמו אלא באדם שהפכנו להיות אחרי השינוי כבר קרה והחל.



# פודקאסט הביולוגיה של הויונירים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט  
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל  
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



## איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת  
הספורטאים והארגונים  
בישראל, סופר מרצה ויוצר  
הפודקאסט הביולוגיה של  
הויונירים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

**השלב השני: זמן ביצוע – להוכיח לעצמנו במהלך היום על ידי ניצחונות קטנים שאכן אנחנו האדם הזה שראינו והגדרנו לעצמנו בשלב הקודם, עם זאת אנחנו צריכים להיות מוכנים למשברים שיגיעו ולהמשיך לפעול באותן הפעולות של ה-1% לעבר היעד הראוי, כי המשברים האלו למעשה הם רק חלק מהניסיון שלנו עד כמה אנחנו אוחזים חזק באמת ברצון לשינוי, בתמונה המנצחת בראשנו, ולא אוחזים בתוצאה. אנשים מבינים שהשינוי ייקרה אם ייראו את התוצאה בטווח הקצר, אך לעומתם אלופים אמיתיים מבינים ששינוי קורה מעצם הביצוע של 1% לעבר התוצאה גם אם התוצאה עדיין לא הגיעה.**

## 9. לשחוד את הזמן המובנל

הרבה אומרים שינוי קורה תוך 21 ימים, חודש, שנה וכו', אבל היופי האמיתי כאן שלא אכפת לנו כמה זמן לוקח השינוי כי אנחנו לא באמת יודעים, היופי כאן הוא עצם העבודה על הזהות שלנו.

## 10. פנימיות מול חיצונית – מה העדיפות שלך?

הרצונות שלנו חשובים, וכמובן הרבה רוצים להשתנות, למשל אנשים רוצים להוריד משקל כדי להיות עם ריבועים בקי, יחד עם זאת, השאלה כאן היא מה הסיבה האמיתית מאחורי השינוי? למעשה אנו פועלים מ-2 רצונות: 1. הרצון החיצוני – 'אני רוצה משהו כדי לקבל תוצאה חיצונית', כלומר הדבר החיצוני ממלא אותי. הבעיה עם רצון כזה, כשאני לא מקבל את התוצאות הרצויות, אין אותה תחושת מילוי וסיפוק. 2. הרצון הפנימי – מניע גדול יותר מהתוצאה, הפנימיות דורשת מאיתנו לחפש מניע ותכלית אמיתית לעבר השינוי שאותו אנו רוצים לעשות.

לדוג', אם אני רוצה לכתוב ספר וכל מה שמניע אותי זה הרצון החיצוני, אז המטרה היא כדי לעשות כסף, אבל אם אני הולך על פי הרצון הפנימי, אני בעצם אומר 'לעשות כסף זה אחלה, אבל אני רוצה לשפר את ה-X באחרים, כלומר יש כאן משהו אחר, שזה יחזיק גם לאורך זמן'. מכאן, בשני המקרים הבנאדם רוצה לכתוב ספר, אבל כל פעם המניע הוא אחר, ההבדל הקטן בבחירת הרצון הוא משמעותי. כשהדרייב הוא חיצוני, אנחנו עלולים לפרוש מהר אם לא נקבל את התוצאות הרצויות שלנו, ולגלות הרבה "בלת" מים" בדרך, אך אם הדרייב הוא ממקום פנימי וגדול יותר, זה משהו שמחזיק אותנו לאורך זמן, שנותן לנו מוטיבציה כל יום מחדש, ללא תלות בתוצאה.

## 11. לשים משקפי אמת

ההסתכלות הנכונה היא לא "מה זה ייתן לי?" אלא "איך השינוי הזה ישפיע על העולם בצורה משמעותית?" כי איך שלא נסובב את זה, כשאנחנו מזיזים את חיייהם של אחרים לטובה משהו בתוכנו עובד יותר טוב וממשיך לנוע, נותן לנו תחושה שאכן יש לנו תפקיד כאן בעולם, להיות עצמנו שוב ושוב ולתת מהמתנה שבנו החוצה לעולם לאחרים, להפוך את העולם הזה למקום יותר טוב. הדרך היעילה ביותר לבנות הרגל, לשנות את מי שאנחנו, לשנות הרגלים שאנו לא אוהבים, היא לשנות את מה שאנו עושים, ברגע שהעיניים שלנו רואות שאנו פועלים אחרת שוב ושוב משהו בתוכנו מתחיל להאמין לעצמנו, ובונים מערכת יחסים עם השינוי שלא רק מדברים אותו אלא גם חיים אותו כי יש לי מניע חזק ואמיתי וגדול יותר.



# פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט  
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל  
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



## איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת  
הספורטאים והארגונים  
בישראל, סופר מרצה ויוצר  
הפודקאסט הביולוגיה של  
הווינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

**השלב השני: זמן ביצוע – להוכיח לעצמנו במהלך היום על ידי ניצחונות קטנים שאכן אנחנו האדם הזה שראינו והגדרנו לעצמנו בשלב הקודם, עם זאת אנחנו צריכים להיות מוכנים למשברים שיגיעו ולהמשיך לפעול באותן הפעולות של ה-1% לעבר היעד הראוי, כי המשברים האלו למעשה הם רק חלק מהניסיון שלנו עד כמה אנחנו אוחזים חזק באמת ברצון לשינוי, בתמונה המנצחת בראשנו, ולא אוחזים בתוצאה. אנשים מבינים שהשינוי ייקרה אם ייראו את התוצאה בטווח הקצר, אך לעומתם אלופים אמיתיים מבינים ששינוי קורה מעצם הביצוע של 1% לעבר התוצאה גם אם התוצאה עדיין לא הגיעה.**

## 12. אל תצפו לתוצאה - תהיו אחדאים על הזון

כדי להוכיח שבאמת אנחנו האדם של השינוי (ע"ע שלב ראשון לעיל) צריך לעשות פעולות, לחבר מעשים יומיומיים לעבר האדם הזה, להבטיח שביומן יש פעולות שתואמות את השינוי שאנו רוצים. ככל שבזהות שלנו, כלומר האופן שאנו רואים את עצמנו, נגיד לעצמנו 'אולי לא הגעתי עדיין לתוצאה, אבל לכל תוצאה יש את הדרך שלה, את הבשלות שלה, אבל אני בהחלט פועל כמו האדם שכבר השיג את התוצאה' זו העוצמה שצריך לשינוי הרגלים.

### תובנות לעצמי

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# פודקאסט הביולוגיה של הוונירים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט  
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל  
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



## איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת  
הספורטאים והארגונים  
בישראל, סופר מרצה ויוצר  
הפודקאסט הביולוגיה של  
הוונירים



## זמן לפרקטיקה

1. חישבו על שינוי כלשהוא שהייתם רוצים לחוות בחייכם, וכתבו אותו לפרטי פרטים: מה הצעדים מהרגע שההרגל מתחיל עד שהוא נגמר? חשוב להגדיר בצורה מאוד בהירה ומדויקת כל פרט ופרט. הנוכחות שנתתם לאותו הרגל על ידי הכתיבה, יוצרת הצהרה ליקום שהחלטתם לקחת את הדבר ברצינות.
2. דמיינו את ההרגל, תראו אותו קורה בפועל, תראו אתכם פועלים עם אותו ההרגל החדש, ככה אנו בעצם המוח מבין שזה קרה בזמן אמת.
3. אשרו לעצמכם שהמציאות היומיומית שלכם תואמת לאותו שינוי, על ידי פעולה אחת שאתם מבצעים עם שחרור אחיזה בתוצאה, פעולה אחת שאתם מוסיפים בל"ז היומי והשבועי שלכם לעבר אותו יעד.
4. הוקירו את עצמכם על הניצחונות הקטנים שלכם בעקבות אותה פעולה.
5. התבוננות פנימית, מה אני צריך לשפר? איך היום פעלתי עם ההרגל? איך הרגשתי? איך היום התקדמתי עוד קצת? גם אם קצת סטינו מהדרך להיות עם עיניים טובות ונחת ולחזור חזרה לדרך שבנינו לעצמנו.



## מועדון הביולוגיה של הוינרים

ספריית הפרקטיקה של  
הפרקים להצלחה  
המעשית שלך.

## נהצלחה

איתן עזריה

וצוות הפקת גליונות סיכומי הפרקים של הפודקאסט  
תומר כספי ונעה פלד

# פרק 125

כל הזכויות שמורות לאיתן עזריה ו יעוץ מנטלי להישנים

תוצרת האדף 11 תל אביב

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM