

שלום לכולם וברוכים הבאים לפרק החדש של הפודקאסט "יאללה: לומדים עברית עם סטף". אני סטף והיום אני רוצה לדבר על שגרת בוקר - איך להתחיל את היום שלכם בדרך נעימה, מרגיעה ופרודוקטיבית יותר.

שגרת בוקר טובה היא לא רק בשביל אנשים שקמים מוקדם מאוד או אנשים עם הרבה זמן פנוי. היא גם לאנשים שאוהבים לקום מאוחר ולהתארגן מהר. כלומר, שגרת בוקר זה למצוא הרגלים קטנים שיגרמו לכם להרגיש טוב ולהתכונן ליום שלפניכם. בסוף הפרק, אני אספר על כמה דרכים ליצור שגרת בוקר מועילה יותר שתהפוך את היום שלכם לקל יותר.

כשהשעון המעורר מצלצל, הרבה אנשים פשוט לוחצים על נודניק - לפעמים, יותר מפעם אחת - ורק אז קמים. כשזה קורה לי, אני תמיד מתעוררת בלחץ ולוקח לי זמן להבין מה אני צריכה לעשות היום. אני מתחילה בלקרוא מיילים, ואז חדשות, וישר מתחילה לדאוג לגבי היום שלפני.

עכשיו, תדמינו משהו קצת שונה. אתם קמים בבוקר, לוקחים כמה דקות רק בשביל עצמכם, שותים קצת מים, עושים מתיחות, אולי מתרגלים נשימות, אולי כותבים ביומן או קוראים משהו שמעורר בכם השראה. ומאפשרים לעצמכם להתעורר לאט לאט, להיות נוכחים ולהתחבר לרגשות שלכם.

חוקרים אומרים שלהתחיל את היום שלכם עם הרגלים בריאים משפר את הריכוז, מצב הרוח והאנרגיה. אז בואו נבין למה זה עובד ואיך אנחנו יכולים לראות את היתרונות.

קודם כל, בואו נתחיל עם ריכוז. כשמתרגלים שגרת בוקר, לא צריך לעשות בחירות חשובות מיד כשקמים וזה עוזר למנוע משהו שנקרא "עייפות החלטות", שזה Decision Fatigue באנגלית. עייפות החלטות נגרמת כשעושים יותר מדי בחירות בפרק זמן קצר וכתוצאה מכך האנרגיה הנפשית יורדת. עייפות החלטות יכולה לגרום לתחושת עייפות ואפילו לקבלת החלטות לא טובות בהמשך היום. אבל עם שגרה נכונה, לא צריכים לחשוב על כל צעד, אלא יודעים מה צריך לעשות הלאה. ככה יש עוד אנרגיה ופוקוס לשאר היום.

שגרת בוקר גורמת למשהו שנקרא: "אפקט מומנטום חיובי". לדוגמה, כשמתחילים את היום עם הרגלים בריאים כמו מתיחות ושתייה מרובה של מים, אז שאר היום ממשיך להראות ככה עם בחירות בריאות, כמו לאכול מזון בריא יותר או לקחת הפסקות למתיחות ועוד. המומנטום החיובי הזה עוזר לשמור על המטרה שלנו ולהיות יותר פרודוקטיבים.

בוקר מוצלח מתחיל בערב שקדם לו. הצעדים שעשיתם בערב קודם, יגרמו לכם להרגיש יותר רגועים בבוקר, להתעורר יותר בקלות ולהיות יותר אפקטיביים.

אני ממליצה על שתי דברים שכדאי לעשות כל ערב כדי להתכונן לבוקר שאחרי:

1. לתכנן את היום הבא

הדבר הראשון שכדאי לעשות, הוא לתכנן את היום הבא. לפני שאתם הולכים לישון, כדאי לקחת כמה דקות לחשוב על המטרות שאנחנו רוצים להשיג מחר. לכתוב שלושה דברים שאנחנו רוצים להתמקד בהם לאורך כל היום. זה עוזר לנקות את המחשבות, להתמקד במה שהכי חשוב ולא לדאוג לגבי כל הדברים שצריכים לעשות. באופן אישי, אני אוהבת להשתמש בGoogle Tasks וGoogle Calendar כדי לתכנן את הזמן שלי, כי זה ממש נוח להשתמש בזה ואפשר לראות כל יום או שבוע בנפרד.

2. לדאוג לשגרת ערב רגועה

שגרת ערב רגועה עוזרת להכין את הגוף והנפש לשינה טובה. ושינה טובה היא אחד הדברים החשובים ביותר כדי להצליח ביום הבא. ולכן במקום לראות סדרות מאוד אינטנסיביות לפני השינה, אפשר לנסות לעשות משהו יותר רגוע כמו לקרוא ספר. אני תמיד מנסה לקרוא קצת לפני שאני הולכת לישון, אבל כמובן זה לא קורה כל הזמן וזה בסדר. אם אתם רוצים שאני אעשה פרק על שגרת ערב, אתם מוזמנים לשלוח לי הודעה.

עכשיו, אני אדבר קצת על מה שאני עושה בשגרת הבוקר הפשוטה שלי.

1. לקום כל יום באותו הזמן

אני מנסה לקום כל יום בשעה 7:30, כי לקום באותו הזמן עוזר להרגיש עירניים יותר במשך היום. זה ברור לי שלפעמים אי אפשר לעשות את זה. לדוגמה, פעמיים בשבוע אני צריכה לנסוע ללונדון בשביל העבודה שלי, ואני לוקחת את הרכבת בשעה 7:30. ולכן, פעמיים בשבוע אני קמה בשעה 5:30. אבל בשאר הזמן אני מנסה לקום ב-7:30, גם בסופי שבוע.

2. לשתות מים

אחרי שינה ארוכה, הגוף צריך להחזיר אל עצמו נוזלים. אז אני שותה כוס מים גדולה ברגע הראשון שאני מתעוררת. זה גם טוב לחכות עם הקפה בבוקר ולא לשתות אותו בשעה הראשונה אחרי שקמים ובמיוחד לא לפני כוס מים.

3. לעשות משהו בשביל עצמי

באופן אישי, אני תמיד אוהבת לעשות משהו בשגרת הבוקר שלי שהוא רק בשביל עצמי. לדגמה, לקרוא ספר בין 10 ל 15 דקות. בגלל שלפעמים זאת הפעם היחידה שאני יכולה למצוא זמן שהוא רק בשבילי בסדר היום, כשאני עושה את זה, אני מרגישה שהיום שלי יותר רגוע ואני פחות בסטרס. כמובן, זה לא חייב להיות קריאה אלא זה יכול להיות כל דבר אחר.

4. להזיז את הגוף

סוף סוף הדבר האחרון שאני מנסה לעשות כל בוקר, הוא להזיז את הגוף שלי. זה לא קורה כל בוקר כי לפעמים אני מאוד עסוקה או עייפה, אבל אני יודעת שזה חשוב ומשתדלת להתמיד. לפעמים זה אומר לצאת לטיול ארוך עם הכלבה שלי, לפעמים זה ללכת לחדר כושר ולפעמים זה אומר לעשות כמה מתיחות. מצאתי שזה משפר את מצב הרוח שלי ואני יותר פרודקטיבית במשך היום.

שגרת הבוקר לא צריכה להיות מסובכת. אני אפילו אוהבת שהיא פשוטה וקצרה! ככה קל לעשות אותה כל יום.

אז בחלק האחרון אני רוצה לדבר על משהו חשוב וזה ששגרת בוקר אמורה להרגיש טוב. אם שגרת הבוקר שלכם לא מרגישה טוב, זה בסדר לשנות אותה. לפעמים החיים יכולים להיות עמוסים ולא צריך להוסיף על זה עוד עם שגרת הבוקר. לדגמה, לאחרונה התחלתי עבודה חדשה וכל השגרה שלי השתנתה. לפני זה, עבדתי מהבית רוב הזמן והמשרד היה במרחק של 15 דקות מהבית שלי. עכשיו, כמו שאמרתי מקודם, אני צריכה לנסוע ללונדון פעמיים בשבוע. זה היה שינוי ממש גדול בשבילי ולכן גם שגרת הבוקר שלי השתנתה ממש. חשוב להקשיב לגוף שלנו ולעשות את מה שמרגיש הכי טוב בשבילנו.

אז, זה הכל לפרק הזה. אני מקווה שאתם מצאתם את הפרק הזה מעניין. אם יש לכם שאלות, רעיונות לפרקים עתידיים או רוצים לשתף את שגרת הבוקר שלכם, אני אשמח לשמוע ממכם. אתם יכולים לכתוב לי

מייל או להשאיר תגובה באתר שלי. אני אשים לינק בתיאור של הפודקאסט. אני גם רוצה להגיד שאתם יכולים למצוא תמליל, שזה transcript, בעברית וגם באנגלית באתר שלי.

תודה רבה רבה שהקשבתם לפרק הזה של "יאללה: לומדים עברית עם סטף" ועד הפעם הבאה - take care and keep learning