

# בחן את עצמך - יפול זמן

ליבי

## הגיע הזמן לבצע משימה חשובה, והטלפון מצפצף.

1. אענה מיד. זה הופך לשיחה של שעה, אחר כך טיקטוק, ופתאום נגמר היום.
2. אברח לטלפון.
3. הטלפון על "נא לא להפריע" או בחדר אחר.

## המורה נותנת שיעורי בית ומטלות בכיתה.

1. אני כותבת על איזה פתק, והפתק הולך לאיבוד עד סוף היום.
2. לרשום מטלות זה מלחיץ. עדיף להדחיק את זה ולקוות שזה יעלם.
3. מיד אכניס משימה ל-To Do List בטלפון או ביומן, עם תאריך יעד. זה כבר יזכיר לי.

## בסוף היום, מה התחושה שלך לגבי מה שהספקת ?

1. "לאן נעלם היום?" תכננתי לעשות דברים ולא עשיתי כלום.
2. תחושה של עומס תמידי וחרדה ממחר.
3. סיפוק. הספקתי את הרוב, ומה שלא, כבר משובץ למחר. אני בשליטה על החיים שלי.

## יש לך מבחן גדול בעוד שבועיים.

### מה הסטטוס ?

1. איזה מבחן?!
2. יש מבחן וזה מלחיץ אותי נורא. לא התחלתי ללמוד כי זה נראה לי אבוד.
3. הכנסתי תזכורות ליומן בטלפון. חילקתי את החומר לחלקים, ומתקדמים קצת כל יום.

## איך נראה הבוקר שלך ?

1. התעוררות מאוחרת, האוכל נשאר על השיש והאוטובוס כמעט בורח לי.
2. מועקה. המחשבה על כל המשימות שיש היום משתקת אותי, עדיף להשאר במיטה.
3. קמתי עם שעון, התיק כבר מוכן מאתמול בערב. יש לי מספיק זמן להתארגן ולצאת.

## איך נראה היומן שלך ?

1. יומן?! אולי קיבלתי אחד בתחילת השנה?
2. הוא ריק. אם אכתוב בו משימות זה יהיה "רשמי", והמחשבה על התחייבות מלחיצה.
3. מלא וצבעוני. הכל כתוב שם: מבחנים, חוגים, וגם זמן פנוי לבילויים. הטכנולוגיה עוזרת לי לראות את התמונה המלאה.

## סכמו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם מבינים שהזמן הוא המשאב הכי יקר שלכם. אתם יודעים להשתמש בטכנולוגיה לטובתכם, לא נבהלים מתקופות לחוצות אלא רואים בהן אתגר. יש לכם יכולת התארגנות שתוביל אתכם רחוק. טיפ לחיים: אתם שולטים בזמן במקום שהזמן ישלוט בכם. המשיכו להשתמש בכלים האלה כדי לצמוח ולהצליח.

### 11-15 נקודות

הבעיה שלכם היא שאתם מפחדים. אתם רואים משימות כעול כבד ומפחיד, ולכן אתם בורחים מהתמודדות. אתם מעדיפים לא לתכנן כדי לא להתחייב, אבל בסוף הלחץ רק גדל! טיפ לחיים: הפחד מהמפלצת גדול מהמפלצת עצמה. כשכותבים ומתכננים, הכל נראה פחות מפחיד. תכננו דווקא מפחית את החרדה, לא מגדיל אותה.

### 6-10 נקודות

אין לכם תחושת זמן, אתם שוכחים, מאחרים ומפספסים הזדמנויות פשוט כי לא התארגנתם נכון. אתם לא עצלנים, אתם פשוט מבולגנים. הפוטנציאל שלכם מתבזבז כי אתם עסוקים בלכבות שריפות במקום לתכנן. טיפ לחיים: סדר הוא לא אויב, הוא חבר. תתחילו בקטן: יומן אחד, תזכורת אחת. זה יוריד מכם המון לחץ מיותר.