

המדריכים של RHYTHMS · מהדורה חינמית

איך להתחיל שגרת בוקר

מדריך עדין למתחילים לבקרים בריאים ולימים טובים יותר

Rhythms

ברוכים הבאים

המדריך הזה מיועד לכל מי שרוצה להתחיל את היום רגוע ובריא יותר, אבל לא יודע מאיפה להתחיל. לא צריך לקום בחמש בבוקר או לעקוב אחרי תוכנית מושלמת. מספיקים כמה הרגלים קטנים, שחוזרים על עצמם ברוב הימים.

- קראו פרק אחד בכל פעם.
- בחרו רעיון אחד בלבד לנסות מחר בבוקר.
- השתמשו בתוכנית של 7 הימים בסוף המדריך כדי להתחיל.
- חזרו כשתהיו מוכנים להוסיף את הצעד הבא.

למה שגרת בוקר עוזרת

השעה הראשונה קובעת את הטון לשאר היום. שגרה פשוטה חוסכת החלטות קטנות, כך שהאנרגיה שלכם הולכת למה שחשוב.

פחות לחץ

אתם יודעים מה הלאה, והבוקר מרגיש רגוע יותר.

יותר אנרגיה

מים, אור ותנועה מעירים את הגוף והראש.

ריכוז טוב יותר

תוכנית קצרה עוזרת להתחיל במה שהכי חשוב.

תחושת שליטה

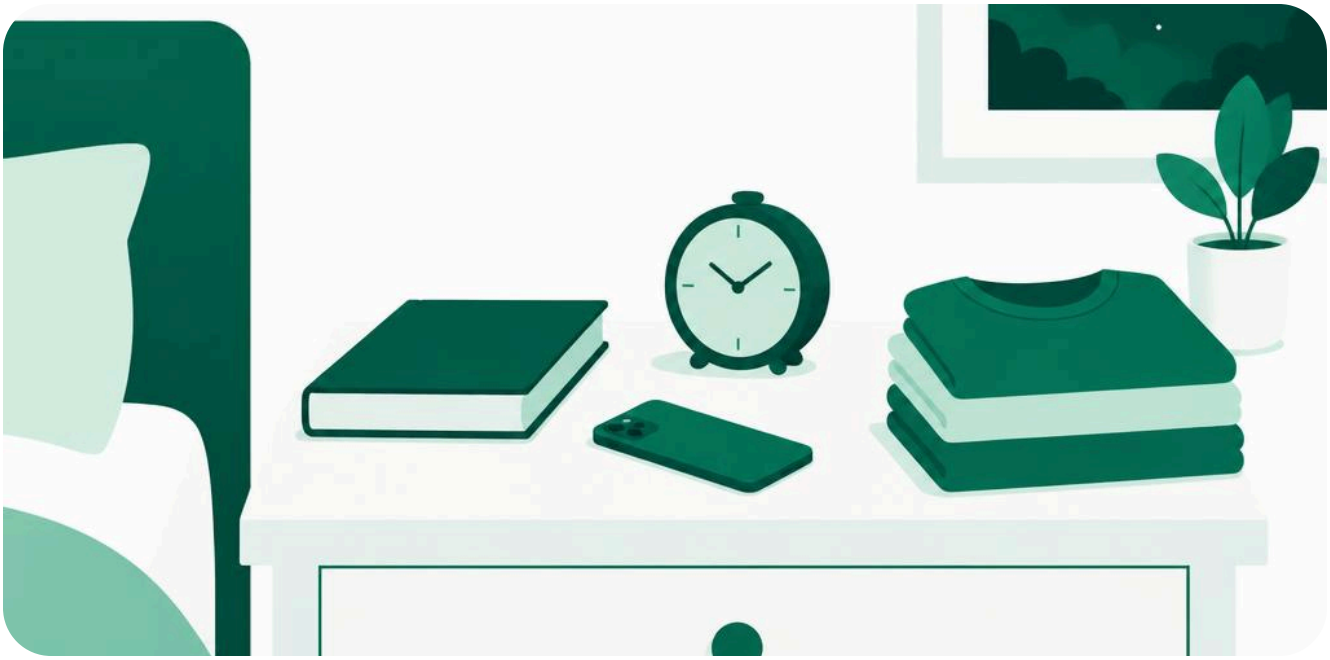
הצלחות קטנות מוקדם בונות תנופה לכל היום.

להתחיל בקטן: הרגל אחד בכל פעם

הטעות הנפוצה ביותר של מתחילים היא לנסות לשנות הכול בבת אחת. תוכניות גדולות נעלמות תוך שבוע. הרגלים זעירים נשארים.

- בחרו הרגל אחד שלוקח שתי דקות או פחות.
- חברו אותו למשהו שאתם כבר עושים, למשל: "אחרי שאני מכבה את השעון המעורר, אני שותה כוס מים".
- עשו אותו שבוע שלם לפני שמוסיפים משהו חדש.
- שמרו על זה קל בכוונה. מה שקל, מחזיק.

טיפ: שגרה שאתם עושים גם ביום רע עדיפה על שגרה מושלמת שאתם מדלגים עליה.



הערב שלפני

בוקר טוב מתחיל בערב הקודם. שינה והכנה קטנה הופכות את ההשכמה לקלה בהרבה.

- לכו לישון וקומו בערך באותה שעה, גם בסופי שבוע.
- הניחו את הטלפון בצד חצי שעה לפני השינה.
- הכינו בגדים ומלאו בקבוק מים לבוקר.
- רשמו את המשימה החשובה ביותר של מחר.



10 הדקות הראשונות

הדקות הראשונות אחרי ההשכמה הן הבסיס. שמרו עליהן פשוטות וללא מסכים.

- שתו כוס מים כדי להשלים נוזלים אחרי הלילה.
- פתחו את הווילון או צאו החוצה לאור טבעי.
- קחו חמש נשימות איטיות: פנימה דרך האף, החוצה דרך הפה.
- חכו מעט לפני שאתם בודקים הודעות או חדשות.



להניע את הגוף בעדינות

לא צריך אימון. כמה דקות של תנועה עדינה מעירות את השרירים ומשפרות את מצב הרוח.

- מתחו ידיים, צוואר וגב במשך 2-3 דקות.
- צאו להליכה קצרה סביב הבית או השכונה.
- נסו עשר כפיפות ברכיים איטיות או כמה תנוחות יוגה.
- בחרו תנועה שאתם נהנים ממנה, כדי שתרצו לחזור עליה.



ראש רגוע

כמה דקות שקטות עוזרות לשים לב איך אתם מרגישים ולהתחיל את היום מתוך כוונה, לא מתוך תגובה.

- שבו בשקט 2-5 דקות ועקבו אחרי הנשימה.
- כתבו שלוש שורות: איך אתם מרגישים, דבר אחד שאתם מודים עליו, ומטרה אחת להיום.
- אם המחשבות נודדות, חזרו בעדינות. זה התרגול עצמו.
- השאירו מחברת ועט במקום שתראו אותם.



ארוחת בוקר פשוטה

ארוחת הבוקר לא צריכה להיות מפוארת. כוונו למשהו פשוט שמשביע ונותן יציבות.

- שלבו חלבון, סיבים ופרי, למשל שיבולת שועל עם יוגורט ופירות יער.
- הכינו את המצרכים בערב כדי לחסוך זמן.
- כשאפשר, אכלו בישיבה ובלי למהר.
- אם אתם לא רעבים מוקדם, נשנוש קטן מאוחר יותר זה בסדר.



לתכנן את היום בשלוש עדיפויות

לפני שהיום מושך אתכם לכל הכיוונים, הקדישו שתי דקות להחליט מה חשוב.

- רשמו שלוש משימות להיום, לא יותר.
- סמנו את החשובה ביותר ועשו אותה ראשונה אם אפשר.
- הציצו ביומן כדי ששום דבר לא יפתיע אתכם.
- תנו לשאר הרשימה לחכות. שלוש זה מספיק.

טיפ: שמרו את שלוש העדיפויות באפליקציה כמו Rhythms, או על דף פשוט למי שאוהבים נייר.

שלוש שגרות לדוגמה

בחרו את זו שמתאימה לבוקר שלכם. תמיד אפשר לגדול משגרה קצרה.

10 דקות

- מים (דקה)
- אור וחמש נשימות (2 דק׳)
- מתיחות (3 דק׳)
- שלוש עדיפויות (4 דק׳)

20 דקות

- מים (דקה)
- אור ונשימות (3 דק׳)
- תנועה עדינה (6 דק׳)
- שקט או כתיבה (5 דק׳)
- שלוש עדיפויות (5 דק׳)

30 דקות

- מים (דקה)
- אור ונשימות (4 דק׳)
- הליכה או מתיחות (10 דק׳)
- שקט או כתיבה (7 דק׳)
- תכנון ארוחת בוקר פשוטה (3 דק׳)
- שלוש עדיפויות (5 דק׳)

לבנות שגרה משלכם

השתמשו בעמוד הזה כדי לעצב שגרה שמתאימה לחיים שלכם. כתבו צעד אחד בכל שורה.

שעת ההשכמה שלי:

צעד 1:

צעד 2:

צעד 3:

צעד 4:

אתחיל בתאריך:

תוכנית ההתחלה ל־7 ימים

הוסיפו צעד קטן אחד בכל יום. סמנו את התיבה כשסיימתם.

- [ ] יום 1 — שתו כוס מים אחרי ההשכמה
- [ ] יום 2 — הוסיפו אור טבעי וחמש נשימות
- [ ] יום 3 — הוסיפו 3 דקות של מתיחות
- [ ] יום 4 — הוסיפו 2 דקות של שקט
- [ ] יום 5 — כתבו את שלוש העדיפויות שלכם
- [ ] יום 6 — התכוננו הערב למחר
- [ ] יום 7 — חזרו על כל השגרה ושימו לב איך אתם מרגישים

טעויות נפוצות של מתחילים

כשמכירים אותן מראש, קל יותר להימנע מהן.

לעשות יותר מדי

התחילו בהרגל אחד או שניים, לא בעשרה.

להעתיק מאחרים

השגרה צריכה להתאים לחיים שלכם, לא לחיים של מישהו ברשת.

להתחיל בטלפון

הודעות קודם פירושן העדיפויות של מישהו אחר קודם.

לחכות למוטיבציה

קודם עושים. המוטיבציה מגיעה אחר כך.

כשמפספסים יום

פספוס של יום הוא דבר רגיל. מה שחשוב הוא לחזור, לא להיות מושלמים.

- אל תנסו לפצות עם שגרה ארוכה יותר.
- התחילו מחדש עם הצעד הקטן ביותר כבר בבוקר הבא.
- שאלו מה הפריע, והפכו את זה לקל יותר בפעם הבאה.
- זכרו: לא לפספס פעמיים ברצף.

אתם מוכנים להתחיל

התחילו מחר עם צעד קטן אחד. בעוד כמה שבועות זה ירגיש כמו הקצב הטבעי שלכם.

רוצים עזרה להתמיד? Rhythms היא אפליקציה רגועה למשימות ולריכוז, שבה אפשר לשמור את השגרה כמשימות חוזרות עם תזכורות עדינות. אוהבים נייר? מחברת או עותק מודפס של עמוד 12 יעבדו בדיוק כמו.

rhythms.cloud