

טלוויזיה עד שעה מאוחרת במיטה, וללחוץ מספר פעמים על "סנח" בבוקר. כדי לשנות את הרגלי השינה שלו עליו לשנות את סט ההרגלים, למשל להימנע מצפייה בטלוויזיה אחרי שעה מסוימת, ולהרחיק את השעון המעורר לקצה החדר בבוקר, כך שיצטרך לצאת מהמיטה פיזית כשהשעון מצלצל.

5 שלבים להוציא החלטה לפועל

על מנת להוציא את ההחלטה לפועל מומלץ לעבוד בשלבים:

1. להבין – עלי להבין עם עצמי למה אני רוצה להסדיר את שעות השינה שלי, ולפרוט את היתרונות והחסרונות שבשעות שינה סדירות. יש הנעזרים בכתיבת הדברים על נייר, ויש המעדיפים לנהל את הדיון הנ"ל בתוך עצמם.

2. להשתכנע בשינוי – לאחר ששוכנעתי לחלוטין שהיתרונות שיש להסדרת שעות השינה עולים על החסרונות, עלי להתחייב להחלטה שלי. אנשים רבים רוצים לשנות את חייהם, אך כשמגיע הרגע אינם מוכנים להתחייב לכך ומוצאים סיבות רבות לכך שאינם מסוגלים כרגע לבצע את השינוי כרגע. בסופו של דבר אין זמן "טוב" או "פחות טוב" לבצע שינוי, יש בעיקר רתיעה מפני שינוי שיגבה מחיר. סעיף זה הוא החשוב ביותר בכל התהליך כי אדם מחויב, גם כאשר הוא חוזר לרגע להתנהגות הקודמת שלו, ימשיך לנסות ולא יראה בכל מעידה עדות לכך שהוא אינו מסוגל להשתנות.

3. לעגן את השינוי – עיגון השינוי. לא די לקבל החלטה לשינוי. שינוי, כאמור, אינו דבר קל, ויש צורך להשתמש בנקודות עוגן שיסייעו להתמיד ולשמור על התחייבות לשינוי. ההתחייבות יכולה להתבטא בכתיבת ההחלטה ומיקומה בנקודות מפתח בבית, בשיתוף קרובי משפחה וחברים, בתגמול שהאדם נותן לעצמו כשהוא מצליח או בדברים שהוא מונע מעצמו אם לא עמד במחויבויות שהגדיר לעצמו. למשל – אם הצלחתי בכל יום ללכת לישון לפני חצות ולקום בזמן לעבודה, אני יכולה בסוף שבוע להישאר לראות סדרות טלוויזיה עד מאוחר. או להיפך אם השבוע לא עמדתי ביעדים שלי אני יכולה למנוע מעצמי צפייה בסדרה האהובה עלי. זה דורש משמעת עצמית ואמינות, ולכן לפעמים עוזר לשתף בני משפחה או חברים ולבקש מהם לעזור במעקב אחר התגמולים או מניעתם.

4. יוצאים לדרך – עכשיו, יוצאים לדרך. קובעים יעדים. מחלקים את השנה לזמני השגת יעדים. קובעים תזכורות ביומן או בטלפון לביצוע היעדים. כן כן, ממש כמו בעבודה. שינוי הרגלים זו עבודה נוספת ויש לקחת אותה ברצינות כדי להצליח.

5. קביעת שגרה חדשה – הרגלים נוטים להיות מורכבים מסדר פעולות. למשל אדם שמתקשה לשמור על שעות שינה קבועות יכול לראות באופן קבוע סדרות

תפילה - לאה גולדברג

למדני אלוהי ברכ והתפלל

על סוד עלה קמל

על נגה פרי בשל

על החירות הזאת

לראות, לחוש, לשמוע

לדעת, ליחול, להיכשל

למד את שפתותי ברכה ושיר הלל

בהתחדש וזמך עם בוקר ועם ליל

לבל 'היה יומי היום כתחיל שלום

לבל 'היה עלי יומי הרגל



שנוכה בשנה הבאה עלינו לטובה

לשנות ולהשתנות, לחדש ולהתחדש

'הודיתי, מיכל וטלי