



יְעַל זֵלַח
יעוץ-ניהול-איזון בית ועבודה

קיט פסח

קיט פסח

היי, הדפים הבאים מקפלים בתוכם את הסוד להגיע לפסח בשפיות, באיזון ובלי לחץ. אני יודעת שזו הבטחה גדולה, ומיד אסביר לך איך אני יכולה להבטיח לך את זה. כשאת נכנסת הביתה ואת רואה את הבלגן, מה המילים שעולות לך בראש? אני שמעתי מאלפי נשים את האמירות הפנימיות הללו:

פתחתי את הדלת, זה היה בלגן בטירוף!
"חזרתי מקניות, עם כל השקיות, וכשראיתי מה קורה במטבח חשבתי שאני משתגעת"
"נכנסתי לחדר ילדים, ואמרתי לילדים שלי, שזה לא נורמלי, זה בית משוגעים"
"אני מסדרת את החדר שלהם ותוך כדי כך אני אומרת לעצמי כמו מנטרה
"אני יוצאת מדעתי" שוב ושוב.
האימהות הללו פנו אלי ובקשו: "רק תגידי לי - איך אפשר לנהל את הבית הזה בשפיות?"

אני כותבת כאן את הדפים הללו מתוך מחשבה על פסח. ערב פסח הוא הזמן שבו רובנו מאבדות את האיזון, חשות ביתר שאת את אי השפיות ונלחצות באמת מכמות העבודה שלפנינו בנוסף לשוטף שגם ככה שוטף אותנו ומטביע.

אני מבטיחה לך:

**בדפים הללו אגלה לך את הסוד
לעבור את ערב פסח,
ולהגיע לפסח, בשפיות.
למה שתאמיני לי?**

וידוי אישי:

אני יעל זלץ, ואני בלגניסטית. דחיינית, מאלתרת של הרגע האחרון, אלופת עיגול הפינות והאדרנלין. במשך 17 השנים האחרונות אני מנחה סדנאות, וגם כתבתי שלושה ספרים, שעוסקים בדרך שבה פסעתי כשהפכתי לפרואקטיבית ולמנהלת הבית שלי והחיים שלי. הכלים



שאימצתי לקוחים מארגז הכלים של המנכ"ל בארגון או בעסק, ואני משתמשת בהם כל יום בעבודתי כיועצת ארגונית לעסקים ולחברות ולעמותות וכמנהלת בית עם שמונה ילדים ועבודה מהבית. אלפי נשים שהשתתפו בהרצאות שלי ובסדנאות שלי, במפגשים ובתכניות אינטרנטיות, מספרות על השינוי שחל בחייהן ועל ההרגלים שעשו הכל לפשוט יותר ומהנה. אגלה לך שכל מה שאני אומרת לך - ניסיתי בעצמי, וזו התשובה שלי לכל אותן אימהות שמקשיבות לתיאורי הבלגן שלי, צוחקות עד דמעות ושואלות אם הייתי בבית שלהן. לא, לא הייתי אצלכן, אני - אצלי - ואני מכירה את הקושי להתארגן מקרוב מאד.

זו אני. ומה שעבד לי - ועבד לאלפי המשתתפות בסדנאות שלי - יעבוד גם לך.

בהצלחה!

הקיט של ערב פסח נוצר באהבה רבה: תודה לקוראות הנאמנות באתר שהגיבו, פירגנו, ביקשו תכנים ושאלו שאלות. התכנים הללו נוצרו בעידודכן ובהשראתכן. כשאני רואה איך אתן אכפתיות לבית שלכן ולמשפחה שלכן - אתן מרגשות אותי בכל פעם מחדש! תודה.

תודה לנעמה פלד, הליווי המקצועי שלך בהסרטות ובגרפיקה מעניק צבע לרעיונות שלי.

תודה לאמא, שבזכותה עבודות הפסח בבית היו כיף גדול. אני זוכרת את הטוילים הגדולים של ערב פסח, אחרי שסיימנו לנקות הכל, את "הפסקות הזמר" שארגנת לנו ואת הגמישות לתת לכל אחת מארבעתנו את הנישה שלה בתוך הסדר והניקיון. היום, כאמא, וכאמא מסודרת, אני מצליחה לראות את הבלגן שעשיתי לך בתוך הסדר ומודה לך על ההרגלים, על הנורמות שהטמעת ועל החיוביות.

תודה למשפחתי היקרה, בעלי והילדים, שמלמדים אותי שיטות מעולות מקצרות דרך ויצירתיות בסדר ובניקיון כל השנה, ובפרט בפסח. תודה על העזרה שלכם, תודה על שיתוף הפעולה ותודה שאתם מסכימים לנסות את השיטות שלי עוד לפני שאעביר אותן בסדנאות.

אז בואו נצא לדרך, וקודם כל, נגדיר את המטרות שלנו.

מטרות

מה

מטרות הן ה"מה" שאת רוצה שיקרה בבית שלך.
מה את רוצה? מה הכוונה שלך כשאת אומרת "בית נקי לפסח" או
"בית מסודר לפסח"?

האם את רוצה לנקות יותר מאשר בשנה שעברה?
להספיק לתפור וילונות?
לקנות טקסטיל לבית?

או - שהמטרה שלך היא לעבוד עד ערב פסח בעסק הפרטי שלך
יחד עם הכנת ליל סדר בבית כולל אירוח ענק?
את רוצה להתארגן כדי לנסוע לחו"ל לחג ולהשאיר דירה שפויה?
את רוצה שהשנה הילדים יקחו אחריות וינקו יותר מאשר בעבר,
ושואלת איך לגרום לכך לקרות?

בקיצור: מה ייחשב **בעינייך** הצלחה?

כתבי כאן:

המטרה שלי,

שבגללה אני לומדת את הקיט הזה ומשקיעה בסדר בבית לקראת
פסח היא: _____

ניסוח מטרה הוא עניין מהותי. המטרה צריכה
למלא אותך באנרגיה שתכוון אותך לביצוע.
המילים צריכות להיות מדויקות, חזקות ומחזקות. בואי לאמץ מבט
קדימה, כלפי העתיד:

נסחי כאן משפט שיתאר מה את רוצה שיקרה.

כדי להתמקד ולדייק אני מציעה לכתוב את המשפטים כך:

לעשות _____
להיות _____
שיהיה לי _____
לדעת _____
ללמוד _____



או - תתארי כאן את החלום שלך בשורות הבאות
אני רוצה שהבית שלי ייראה/ יהיה _____

כך ייראה הבית שלנו בזמן בדיקת חמץ : _____

אני מאחלת לעצמי לשבת לליל הסדר כך: _____

חדר _____ בבית שלנו ייראה

בערבפסח _____

כשאנחנו יוצאים מהבית, נוסעים לחמותי לליל הסדר,
נשאר מאחורינו _____

עוד: _____

כל אלו הן התוצאות שתקבלי כאשר הבית שלך יהיה נקי לפסח.
האם את מצליחה לדמיין בדיוק את המראות, את הריחות,
את הקולות, את המגע של הבית הנקי והמסודר? מתחברת?

למה לסדר את הבית לפסח? למה לנקות? למה?
למה היא שאלה רבת עוצמה, ובדרך כלל גם מעצבנת. כששואלים



אותך למה עשית משהו או למה לא עשית את מרגישה, באופן בלתי נמנע כמעט, כאילו מאשימים אותך שמשהו לא בסדר במה שעשית או במה שלא עשית. למה את רוצה את מה שאת רוצה? למה את רוצה בית מסודר?

איזו שאלה מרגיזה! מה פירוש למה אני רוצה בית מסודר? כי...

כתבי כאן, כתבי למה את רוצה כל מה שכתבת למעלה שאת רוצה שיקרה. לשם מה את רוצה את הדברים הללו לעצמך ולמשפחה שלך, מה יקרה לך ואיך תרגישי כאשר תשיגי את התוצאות שהצבת לעצמך - כאשר הבית יהיה נקי לפסח כמה ימים לפני בדיקת חמץ, כאשר תתחילי לבשל שבוע לפני פסח, כאשר הימים שלפני פסח יהיו ימים של עבודה בשפיות, באיזון, בלי לחץ חונק ורוגז כועס ועצבני?

הרגשות, התחושה, הערכים שאת מחויבת להם יופיעו בשורות הבאות:

מה כל זה יאפשר לך? מה אינך מתכננת היום לפסח ומה את פוחדת לעשות בגלל שאת חוששת מהלחץ של ערב פסח? מה תוכלי לעשות כאשר תהיי מאורגנת פסח כמו שאת רוצה? [זו עוד שאלה שעוסקת ב"למה" - לשם מה כדאי לך להתאמץ ולסדר]

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



איך

כשאת כבר יודעת מה את רוצה שיקרה, מה התוצאה שאת חותרת אליה, והבהרת לעצמך מדוע ולשם מה את רוצה את מה שאת רוצה, את עלולה לנסח את המטרה במונחים של תוצאה מוגמרת. למשל, מטרה של דיאטה עלולה להיות מנוסחת כמו "לרדת עשרים ק"ג בשנה". ניסוח כזה משרה אשליה שהדברים יקרו מעצמם, כאילו שהירידה במשקל באה מעצמה. כידוע - אין דבר הרחוק יותר מן האמת!

כאת כותבת לעצמך "המטרה שלי - בית נקי לפסח בתאריך י' בניסן, ואני מבשלת לפסח לאירוח של 12 איש בליל הסדר" זה נשמע כאילו המטרה צריכה לרדת מן השמים מוכנה. לא יקרה!

אני ממליצה לנסח מטרה בצורת שאלה שמתחילה במילת השאלה "איך": את שואלת את עצמך מהי הדרך אל התוצאה, ומסכמת את כל הדברים במשפט שמתחיל בשאלה "איך?" - איך את עומדת להשיג את המטרה שלך.

שאלה תמיד מכוונת אותנו לפעולה - למציאת תשובה, לעניית תשובה, להתנצחות. בשאלה יש אנרגיה גדולה שעוברת אל מי שצריך לתת את התשובה ולספק מענה.

הפני אל עצמך שאלה! בואי נדבר על המטרות במונחים של חיפוש, סקרנות, תהייה ופתיחות אל מה שעומד לקרות. שאלי את עצמך איך את הולכת להגיע אל המקום שבו את רוצה להיות.

איך לנקות את הבית לפסח בעזרת הילדים

ובלי לשבש את סדר היום שלנו?

איך למצוא איזון בין העבודה שלי לבין המחויבות לפסח

ולנקות את הבית בלי להפסיד שעות עבודה ובלי לפגוע בעסק?

והנה שאלת המטרה שלך:

איך ל

_____?



מחשבה של ערך:

בואי נוסיף עוד שאלה איך אחת, שתפקידה להפנות מבט אל מה שיש, אל הכוחות ואל הכישורים, אל המתנות שקבלנו ובעזרתן את פועלת ומשיגה את המטרות שלך.

איך תשתמשי במה שיש לך כדי להשיג את המטרות שלך?
כתבי כאן:

אילו מהכישורים שיש לי יכולים לסייע לי בהגשמת המטרה שלי?

כשמדברים על מטרות, על מה שאנחנו רוצים שיקרה, על שאיפות ועל חלומות, אנחנו נוטים לחשוב בגדול, לחלום על הכל, ולתאר לעצמנו מציאות וורודה שתתקם לעינינו תוך רגע וללא מאמץ. קל לנו לספר לעצמנו שהמטרה שלנו היא לקום כל בוקר בחמש ולסיים לסדר כל מה שלא הספקנו אמש, עוד לפני שהילדים מתעוררים ואז להתחיל יום חדש ונקי ומסודר.

אבל, האם קימה בשעה כזו היא מציאותית בהתחשב בכל הנתונים של חיירך?

ואם כרגע התשובה היא "לא", האם התוצאה היא שאינך יכולה לנקות את הבית לפסח בתנאים הקיימים?

ובכן, מטרה חכמה היא מטרה שמובילה אותך לעשייה פורייה ומועילה. בואי ננסח את המטרה שלך בהתחשב בנתונים הבאים:

מטרה חכמה היא מטרה ספציפית, מדידה, אקטיבית, ראלית ותחומה בזמן.

S - ספציפית. זה לא "בית נקי לפסח" אלא "אין חמץ בחדרים, ארונות ממוינים ומסודרים, חלונות נקיים, משקופים צבועים, קירות מסוידים..". הגדרה מדויקת של הדברים שאני מתכונת להשיג. לא



"לחסוך כסף" אלא "להקציב לקניית בגדי אביב 1700 ש" . במקום "שהילדים יעזרו יותר " אני מגדירה "שהילדים ילמדו לעזור לי במיין ארונות ובניקיונות רציניים כמו תנור וכיריים".

M - מדידה. איך תדעי שהצלחת? מה יעזור לך לגלות שהמטרה שאת עמלה עליה אכן מתקדמת בכיוון הנכון? איך תמדדי הצלחות? חשוב להגדיר משהו יותר מאשר "נקי לפסח" כי הדברים בצורה הזו אינם מדידים:

איך תדעי שבאמת הגעת למטרה שלך? אם את דוחסת את כל הבגדים לארון לא מקופלים ואין חמץ, זה נקי לפסח? "אוכל בריא בערב פסח" איזה מזון בריא את מתכוננת לבשל? למי? לך או לילדים או לבעל? "לתת לילדים שלי עבודות שהם מסוגלים לעשות" גם זו מטרה כללית שאי אפשר למדוד. חשוב להגדיר את המטרה באופן שתוכלי לדעת בוודאות שאת מתקדמת.

חלקי את המטרה לפרטים ותני תוצאה שניתן למדוד: "שבועיים שבהם הילדים עושים כך וכך" או "אוכל מבושל עד יומיים לפני פסח ולא ג'אנק פוד קנוי" וכדומה.

A - אקטיבית. המטרה צריכה להכיל פעולה שאת מתכוננת לבצע. תוכלי לנסח אותה בעזרת פעלים כמו ללכת/ לסדר/ לעשות/ להכין/ להתרגל / להרגיל את הילדים. תוכלי לנסח אותה בעזרת המשפט שמתחיל במילים " איך ל...".

הניסוח חשוב מאד: מטרה שמנוסחת בצורה אקטיבית, פעילה, מדרבן אותנו לעשייה ומבהיר את העובדה שהדבר תלוי בנו, בעשייה הממוקדת שלנו, בביצוע בלתי נלאה של הדברים שהחלטנו לבצע בלי לדחות.

ניסוח אקטיבי הוא הצעד הראשון למניעת דחיינות.

R - ריאלית. האם המטרה שלך ריאלית? האם היא מציאותית?



האם את מסוגלת ללכת שלש פעמים בשבוע לשיעורי התעמלות?
האם הילדים שלך יכולים לעזור בסידור החדר או שהם קטנים מידי?
האם זה הגיוני לקצץ אלף שקלים בתקציב המשפחה או שרק חמש מאות הם סכום ריאלי?
לפעמים אינך יודעת אם זה ריאלי עד שלא תנסי. אז נסי עם כל הכוח, ובדקי. תופתעי.
הערה: מטרות לא מציאותיות מתניעות את מכונת הדחיינות.

T - תזמון. הזמן חשוב מאד. מתי את מתכוננת לבצע את הפעולות הדרושות להשגת המטרה? תוך כמה זמן את מתכוננת להגיע למטרה? באיזו שעה ביום תתרכזי במטרה שלך? כמה פעמים בשבוע את רוצה להתמקד בה?

אם מדובר על בית נקי לפסח חשוב לציין זמן שבו תוכלי לבצע עבודות לקראת פסח - למה שתתאכזבי?

קבעי פרקי זמן שבהם תמדדי את הצלחותיך: כל ערב, פעם בשבוע.

מטרה ללא הגדרת זמן הינה מופשטת ונשארת באוויר, מרחפת. הגדרת הזמן היא חלק קריטי בניסוח המטרה החכמה שלך.

לסיכום:

התרגילים והעבודה על המטרה שלך נועדו להבהיר בדיוק מה את מה שיקרה בבית שלך ולהניע את המוטיבציה הפנימית להתאמץ לקראת המטרות הללו. הדיון בדרך, ב"איך" ובתזמון נועדו לקרב את המטרה אל המציאות ולעשות אותה מוחשית ככל שרק אפשר.

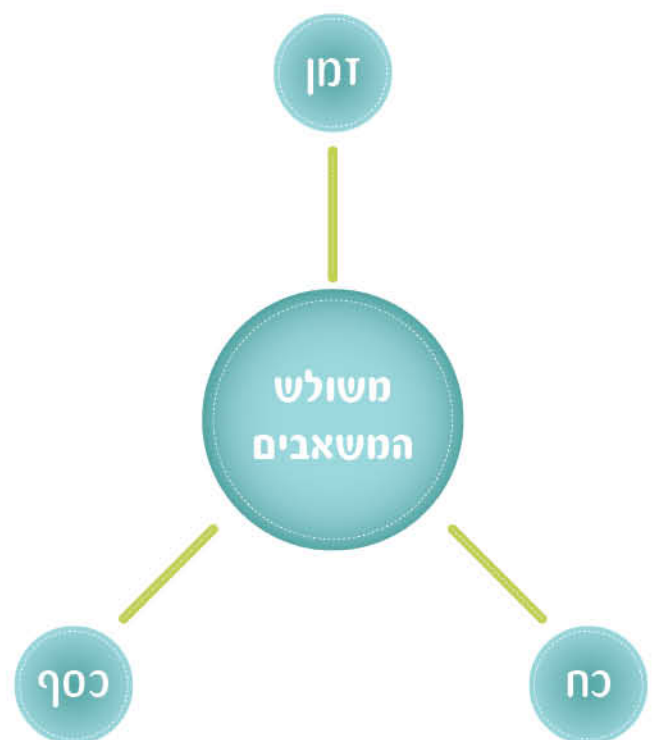
כאשר המטרות שלנו מוחשיות לנו, ברורות, מצויירות בעינינו בתוך תבנית מציאותית - הן הופכות מחלום בלי מושג למתנה שמחכה כאן, צריך רק להושיט את היד... קדימה!

ערב פסח

הבלגן של ערב פסח כולל חמץ ומצה מעורבים, קניות, והזדמנות להשתחרר מחפצים שמעיקים עלינו ולא עושים לנו טוב. האם את מתכוונת לסדר את הבית באופן כללי או רק לקראת החג? חשוב להתמקד, ולהציע תכנון שעונה על השאיפות שלך ומתחשב במגבלות הזמן והכוח.

הזמן והכוח והכסף הם שלושה קודקדים של משולש המשאבים. כל אחד מהם הוא משאב שנמצא ברשותך בכמות מוגבלת [ביממה יש רק 24 שעות, וזה סופי, לכולם!] ועליך למלא את המשימות בעזרת המשאבים הללו.

משאבים הם התשומות שאת משקיעה כדי ליצר את התפוקות שאת מצפה להן. לכל אחת יש רשימת יעדים, כל אחת סימנה לעצמה מטרות והיא מרכזת כוחות כדי לבצע את הדרוש ולהגיע למטרה. ניתן להגדיר את סוגי המשאבים באופן כללי במשולש של זמן, כוח וכסף.





כדי להשיג מטרה יש להשקיע כוחות ומאמצים לאורך זמן ולעתים יש גם עלויות כלכליות

- בהשקעה נכונה התוצאות הרצויות ניכרות: נערכו קניות בזמן, הארונות מסודרים, הבית שטוף, המזון המוכן מוקפא לקראת השבוע הבא. בכל פעולה השקעת כמות מסוימת של זמן של כוח ושל כסף.

ומה תעשי כשאחד המשאבים מוגבל מאד?

את יכולה לחפות על כך בשימוש מוגבר במשאבים אחרים. אפשר לחסוך בכסף על ידי כך שמשקיעים יותר זמן ויותר כוח מהרגיל - תוכלי לקנות בזול יותר, אך תצטרכי לבקר בכמה חנויות ולחפש בכל אחת מהן את המוצרים במחיר הנמוך ביותר. את מכתתת רגליים וזה לוקח גם זמן אך התוצאה היא קניה זולה וחיסכון כספי. דוגמה אחרת - אפשר לחסוך בכוח ובזמן על ידי שימוש נכון בכסף: קונים מזון מוכן, מעסיקים עוזרת וכדומה. המטרה הושגה בזמן מינימלי ובהשקעת כוחות מזערית לעומת הדרכים האחרות להשגתה. השקעת הכוח והזמן ייצרו לך תפוקות. השקעת כסף בביצוע הביאה אותך למטרה.

ניהול הגיוני של המשאבים שלך מביא אותך להשתמש במשאבים שיש לך ולחסוך בשימוש במשאבים שחסרים לך. את מתארגנת בהתאם למצבך באותו זמן - את מתחילה פסח בו' בניסן ולא משווה את עצמך לאחרות כי את יודעת שיש לך כוח [ולבעלך] לגמור הכל תוך שלושה ימים, ואינך מרגישה מתח מכך. את יודעת שעבורך זו הדרך הקלה לניקיונות. יש מי שמתחילה את הסדר והמיון והניקיון בטו בשבט כי היא יודעת שמרתון של עבודה אינו מתאים לרמת הכוחות שלה בתקופה הזו. יש מי שיש לה כוחות של אחרים - יש מי שיעזור בשמחה - ובהתאם לכך היא מתכננת את הלו"זים של כל הנוגעים בדבר.

ניהול משאבים הוא הגדרת המשאבים העומדים לרשותך ומציאת הדרך להשיג את המטרה שלך בעזרת המשאבים הללו.

בפוסט הזה אני רוצה להתייחס לניהול המשאבים בצורה מאוזנת



ולדרך שבה תוכלי לבצע משימה בהשקעה פחותה של זמן בהשקעה פחותה של כוח ובהשקעה פחותה של כסף - אך לא במיזעור של אחד מהמשאבים הללו לגודל מינימלי. תוכלי לנהל את הכוח שלך באופן כזה שבהשקעת מעט פחות כוח, אך גם מעט יותר זמן ומעט יותר כסף תצליחי לארגן את הבית שלך לחג. את מקטינה את המשולש כולו ולא מבטלת את אחד מהקודקודים שלו. הדרך של הקטנת המשולש כולו בפרופורציה עשויה להיות מעשית יותר עבור אלו שאין להן הרבה זמן, אין להן הרבה כוח וגם אין להן הרבה כסף. כל אותן שואלות - איך אוכל להתארגן למרות אילוצים ומגבלות ובלי להתרושש, ללא פריצת דיסק בגב וללא ויתור על ימי עבודה.

דוגמאות:

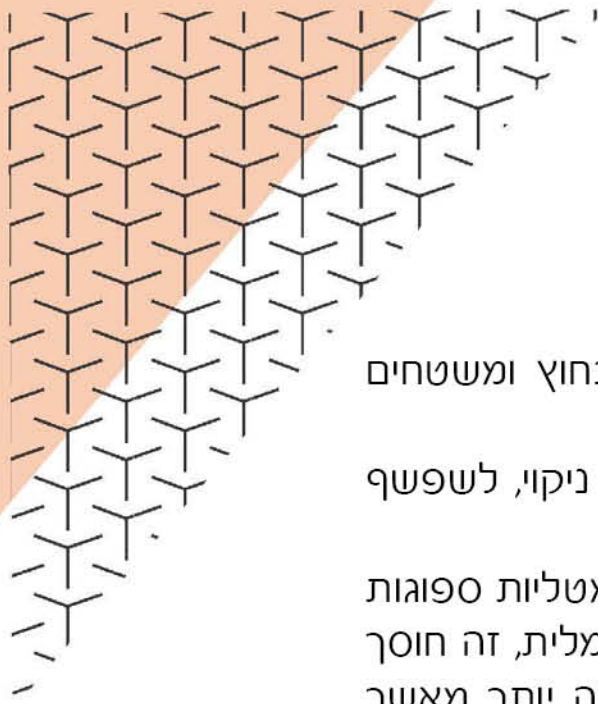
מטרה: מזון מוכן מראש לשבוע האחרון של פסח.

אפשרות ללא כוח, ללא זמן: רכישת מזון מוכן. אפשרות מאוזנת: קניית חלקי עוף מוכנים לבישול [חזה עוף פרוס לשניצל, למשל] והכנתו בבית. זה זול יותר ממזון מוכן, אבל יקר יותר מקניית עוף שלם ופירוקו - משימה שדורשת זמן רב וכוחות רבים, יחסית. בכל מקרה תוכלי להכין מזון השבוע - יחד עם ההכנות לשבת - להקפיא אותו לשבוע הבא. בשבוע הבא [א' עד ו' בניסן] תאכלו אוכל ביתי, ביום א' וב' שלאחר מכן - אוכל מוכן, ומיום ג' - ארוחות שבושלו במטבח פסח. טעים!

מטרה: ניקוי ארון בגדים רב מגירות לפסח.

אפשרות ללא כוח וללא זמן: עוזרת.

אפשרות מאוזנת: שימוש בשואב אבק לניקוי פנימי של הארון וכל מגירה ושימוש במטליות ספוגות בחומר ניקוי במקום "ניקוי רטוב". במקום להוציא הכל, להפוך, לדפוק, לנער, להרטיב ולנגב ולייבש - שואב אבק מוציא את כל הפירורים והמגירה נקייה לפסח בהשקעת מאמץ מזערי.



מטרה: ניקוי קירות, פאנלים, מאווררים, ארונות מבחוץ ומשטחים אחרים.

אפשרות ללא כסף - עם זמן ועם כוח: ספריי נוזל ניקוי, לשפשף לייבש וליהנות.

אפשרות מאוזנת: שימוש במטליות לוכדות אבק, במטליות ספוגות חומר ניקוי ובספוג הפלא רטוב. השקעת הכוח מינימלית, זה חוסך שפשופים רבים והעבודה יעילה יותר. נכון, זה עולה יותר מאשר שימוש בסמרטוטים ובמים.

מטרה: רכישת ריהוט איכותי, מעץ מלא, סנדויץ אדום וגימורים מעולים.

שימוש במשאבים עשוי להיות מגוון: ניצול הכסף וקנייה יקרה ואיכותית במינימום זמן ובמינימום מאמץ או שימוש נרחב בגורם הזמן - לחכות למבצעים, חיסולים של תצוגות וכדומה ולהשקיע בכך הרבה אנרגיה וכוח.

האפשרות המאוזנת: לחפש מוכרים ולרכוש ריהוט מיד שניה. המחיר - 70% פחות ממחיר חדש [אם יקר יותר - לא משתלם, אל תרכשו. תתמקחו!] והאיכות - ללא פשרות. גם השקעת הזמן והכוחות - בפרופורציה לחסכון בכסף.

מטרה: בגדים בארונות, נגישים, מסודרים ומוכנים ללבישה מיידית. המשאבים להשגת המטרה - כסף: ארון יקר עם מגירות רבות ותאים נשלפים משוכללים. או העסקת עוזרת בתשלום לביצוע המשימות. לחילופין - השקעת זמן רב ומאמצים רבים לסידור בגדים וקיפולם בארונות.

האפשרות המאוזנת: תליית בגדים רבים על קולבים במקום לקפל אותם [חולצות, חצאיות, שמלות, סרפנים וגם מכנסיים וסוודרים], שימוש בסלסלות פלסטיק נאות בתאי הארון וחלוקה נגישה של חלל הארון [כל תא וכל מגירה - 50% ריק]. קל לקחת בגדים, קל להכניס בגדים לארון וללא הוצאה מוגזמת על עיצוב הארון.

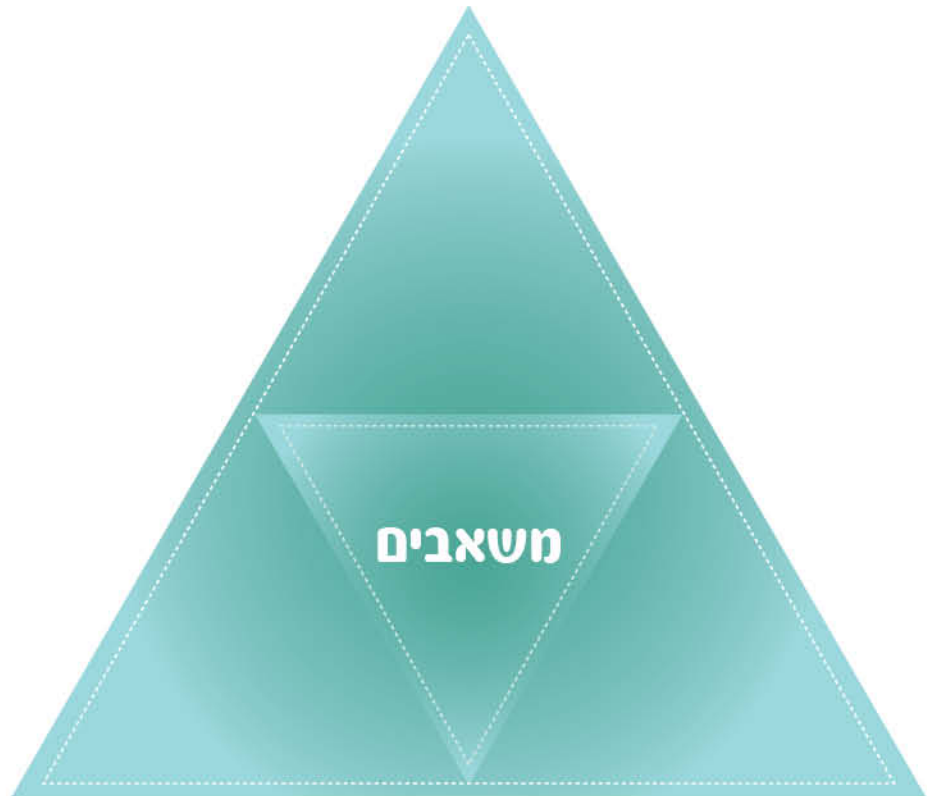


ועכשיו נשוב אליך:

מהי המטרה שלך?

- * איך תנהלי את המשאבים שלך ותשיגי את שלך?
- * האם יש דרך מאוזנת שבה תוכלי להשתמש במשאבים העומדים לרשותך בלי לדלדל לחלוטין את אחד מהם?
- * האם אפשר להקל על העבודה בלי להתרושש?
- * האם אפשר להזדרז בלי לסיים את העבודה כשאת מותשת לגמרי?
- * האם אפשר לבצע את הפעולה בלי להשקיע כל כך הרבה זמן?

ציירי כאן את משולש המשאבים שלך.
האם את עומדת להישען על זמן, על כוח או על כסף?



חשבי על כל מה שאת צריכה לעשות כדי לבצע את המשימות של ניקיון וסדר לקראת פסח.

איך את יכולה לחסוך בזמן ובכוח על ידי שימוש בכסף?
כתבי את השירות שתוכלי לרכוש [כסף] כדי להקל על עצמך

ולהעביר לאחרים ביצוע של מטלות מסוימות לקראת פסח:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

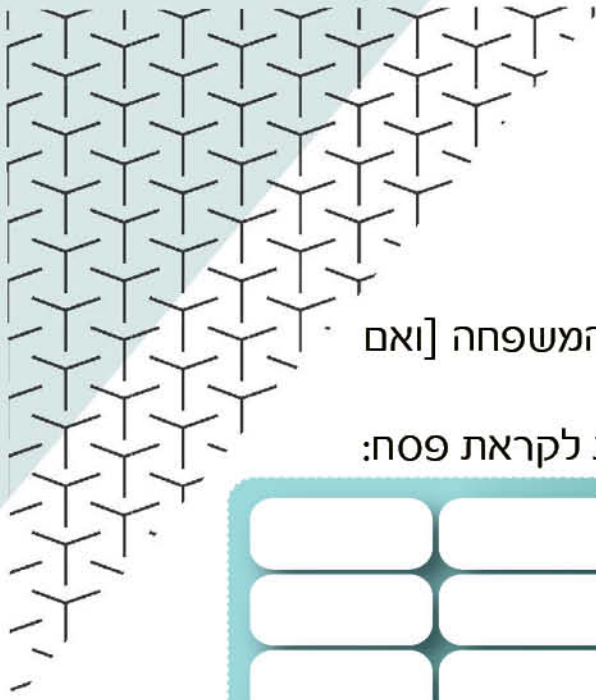
איך את יכולה לחסוך בכסף לקראת פסח על ידי שימוש בזמן?
האם תוכלי להקדיש זמן רב יותר לסדר לקראת פסח
וכך תוכלי לחסוך כסף?
כתבי כאן מה תוכלי לעשות מראש, וכיצד מהלך כזה יחסוך לכם כסף:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

האם את יכולה להשקיע יותר כח ועל ידי כך לחסוך זמן או לחסוך כסף? השקעת כוח פירושה, לעבוד יותר קשה, לעבוד בקצב מהיר יותר, לעשות דברים בעצמך או בעזרת הכוח של בני המשפחה, לקום מוקדם יותר או להיות ערה לילה וכך להספיק יותר בפרק זמן קצר יחסית ובלי לשלם על שירות חיצוני.

האם יש לך כוחות להשקיע? כוחות שלך או של המשפחה?
כתבי מה תוכלי לבקש מבני המשפחה ומה תוכלי לעשות בעצמך לקראת פסח כדי לחסוך כסף וכדי לקצר את לוח הזמנים?

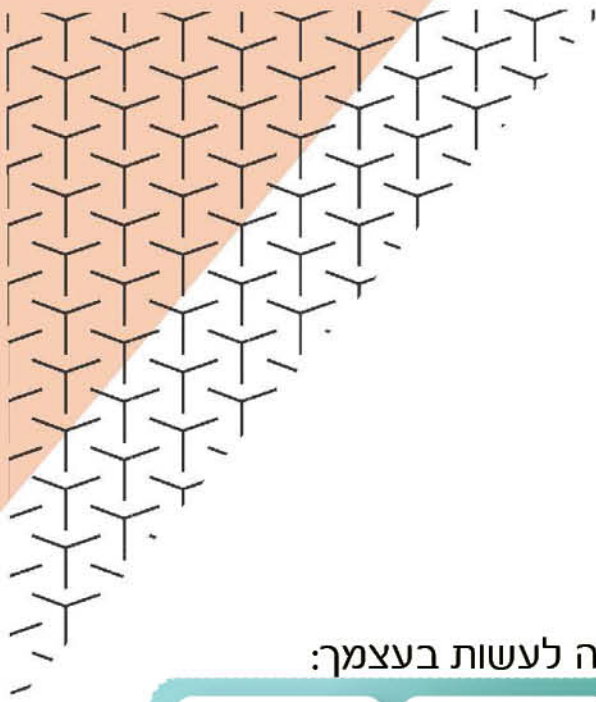
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



כדי לחסוך בכוח - שלך - ולנצל את כוחם של בני המשפחה [ואם
זמנם] ביעילות,
כתבי כאן את כל הפעולות ואת כל הדברים שצריך לנקות לקראת פסח:

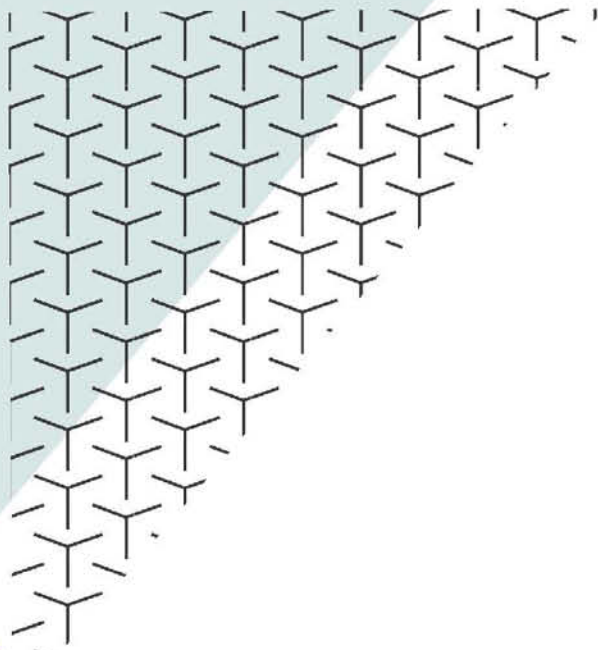
עכשיו, העתיקי מתוך הרשימה את הדברים שבני המשפחה שלך
עשו בשנה שעברה בעצמם:

כתבי כאן אלו דברים את יכולה לנסות לבקש מהם לבצע השנה:



עכשיו נשארו הדברים שאת צריכה לעשות בעצמך:

משימות יוכנסו לתוך לוח זמנים מדויק וגמיש שמתחשב ברמות
האנרגיה שלך,
ביכולות שלך ובפרמטרים נוספים
- כדי שיהיה מציאותי,
וכדי שתגיעי לפסח ברוגע, בלי לחץ
ובלי לאבד את השפיות ואת השגרה.



לסיכום:

פסח הוא סוג של נקודת שיא מבחינת הבית והמשפחה. זהו חג שבו הילדים במרכז, לומדים את המורשת ואת המסורת של המשפחה ועל העם היהודי כשהם חווים את החמץ ואת המצה בכל חושיהם.

כהורים, אנחנו רוצים לתת להם את החוויה החגיגית הזו בצורה הכי שמחה, הכי מדויקת והכי משפחתית שבאפשרותנו, ואנו מודעים לכך שככל שהם ייקחו חלק בהכנות, בסדר ובניקיון, הם יתחברו במובנים עמוקים יותר למסרים של החג.

אין מילים שיוכלו להפריז עד כמה חשוב להתכונן לפסח מתוך רוגע, איזון, סבלנות ותשומת לב. מה חשוב יותר מאשר להנחיל לילדים שלנו את הדברים שאנחנו מאמינים בהם, ובצורה מרגשת ומחממת את הלב?
פסח, בשבילנו, הוא חג חירות בנפש - חירות מלחץ, חירות מכעסים, חירות מרגשות שליליים ותחושות חזקות של עשייה, חריצות, חדות יצירה ושיתוף פעולה במשפחה ובבית.

פסח כלל ולאה,

אלק

יחי