

מפת ההרגלים שלי

מאת ערן שטרן



- תבצעו הערכת מצב כוללת של חייכם כעת
- תזהו את התחומים הכי חשובים בחייכם, וביניהם את התחומים אותם הייתם רוצים לשפר
- תגדירו הרגלים חדשים שיעזרו לכם לשפר את חייכם ולהשיג את היעדים החשובים לכם



"מפת ההרגלים שלי"

מאת: ערן שטרן

© כל הזכויות שמורות 2011

זכויות היוצרים של ספר זה רשומות ומוגנות במשרד עו"ד הכהן ושות'.

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או להקליט בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני אחר כל חלק שהוא מהרשום בספר זה. שימוש מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת ובכתב מערן שטרן.

ספר זה נכתב והורכב על בסיס מיטב הבנתו וניסיונו של המחבר. אין הוא מיועד לשמש תחליף לייעוץ, לאבחון או לטיפול פסיכולוגי או כלכלי. אין שום התחייבות לתוצאות רגשיות, מחשבתיים או כלכליות משימוש בעקרונות המופיעים בו. התוצאות בחיך הן אך ורק תוצאה של נסיבות חיך ושל הנחישות וההתמדה שבהן תישם את העקרונות המתוארים כאן.

המחבר לא ישא בשום אחריות שהיא לפעולות ולתוצאות שתשיג או שלא תשיג כתוצאה מקריאת ספר זה.



יוצא מהכלל אימון להצלחה

www.out-standing.co.il

טלפון 1700-50-50-79



מפת ההרגלים שלי

האם אתם מוכנים להצטרף לאלפי האנשים שהפכו למשיגי יעדים סדרתיים והשיגו בהצלחה יעדים משמעותיים בחייהם ב-30 יום בלבד? אם כן, אז בואו נתחיל!

כמו כל דבר בחיים, כדי להשיג כל יעד בחיים, יש צורך בתכנון מראש. לשם כך בניתי עבורכם את כלי מפת ההרגלים. כאשר אתם משלימים את מפת ההרגלים שלכם, אתם בונים בסיס איתן שביכולתו להשפיע על כל תחום בחיכם. חשבו על זה. אם תוכלו להטמיע שינוי אחד או ליצור הרגל אחד חדש ב-30 ימים, האם אתם חושבים שתוכלו לעשות את זה שוב ושוב? כמובן. מפת ההרגלים עוזרת לכם להגדיר את תכנית הפעולה ואת הכלים שתצטרכו כדי להתמודד עם כל יעד חדש או חלום שיש לכם. בעמודים הבאים, אני אלמד אתכם תהליך קל ופשוט לשינוי ההרגלים המעכבים שלכם:

1. השלב הראשון, הוא לבצע הערכת מצב של חייכם כעת. היכן אתם עומדים כעת?
2. השלב השני, הוא להגדיר את 3 התחומים הכי חשובים ביותר בחייכם כיום, בהם הייתם רוצים להתמקד. אותם תחומים, שלפי דעתכם דורשים שינוי באורח חייכם ובהרגלים שלכם.
3. השלב השלישי, הוא להודות עם מה אתם לא מסוגלים יותר להשלים. איזה מצב בחייכם אתם מרגישים שאתם רוצים לשנות. זהו תרגיל טוב להבין – מה חייב להשתנות.
4. והשלב הרביעי והאחרון, הוא להגדיר את אותם הרגלים חדשים שיקדמו אתכם לעבר השגת היעדים שלכם. מהם אותם הרגלים שברגע שתאמצו לחייכם, קטנים ככל שיהיו, ישנו כליל את המצב הנוכחי שלכם בתחומים מסוימים בחייכם.

אמצו את התהליך הזה לחייכם. אלפי אנשים, כבר עשו זאת בהצלחה רבה, והתוצאות שלהם לא איחרו להגיע.

אני מאחל לכם בהצלחה,
ערן שטרן



שלב 1: איפה אני נמצא?

בואו ונבצע בדיקת מציאות קצרה:

כדי לדעת מה אתם באמת רוצים, התחילו מהערכת מצב של חייכם כפי שהם היום. מה עובד לכם? מה לא עובד לכם? אילו תחומים בחייכם ברצונכם לשפר?

התרגיל הזה יעזור לכם לבדוק את חייכם ב-6 תחומים עיקריים. בסולם של 1-5, כאשר 1 אומר שאתם צריכים לבצע שיפור משמעותי בתחום המסוים, ו-5 אומר שאין שום צורך בשינוי, ואתם מרוצים מהמצב כפי שהוא, דרגו את עצמכם בכל התחומים הבאים:

פיזי	1-5	פיננסי	1-5
להיראות במיטבי		רמת ההכנסה שלי היום	
בריאות כללית		חובות	
כושר פיזי		לפעול לפי תקציב	
תזונה נכונה ואוכל בריא		חסכונות	
התעמלות מסודרת		השווי הכולל של נכסי	
משקל רצוי		תכנית השקעה ברורה	
אימון כוח וסיבולת		ביטחון כלכלי	
מספיק אנרגיה להספיק את מה שאני צריך בכל יום		מספיק כסף לעשות את מה שאני רוצה, לכלכל את משפחתי, לטייל, לעצב את הבית וכו',,,	

מקצועי	1-5	אישי	1-5
הקריירה הנוכחית שלי		ליהנות מהחיים	
התקדמות בתחום העיסוק שלי		לצאת לחופשות מהנות	
התפתחות מקצועית ועסקית		לעסוק בפעילויות שמחיות אותי	
מאותגר (לחייב) ע"י העיסוק שלי		לטייל למקומות שאני רוצה	
לעשות מה שאני רוצה לעשות		להשקיע בעצמי ובנפש	
מומחה בתחומי		לחיות בסביבה תומכת	
ביצוע ברמת מצוינות		אוהב את המקום בו אני גר	

מערכות יחסים	1-5	מנטלית / רגשית	1-5
עם המשפחה שלי		התפתחות אישית ולמידה	
עם בן/ת הזוג שלי		לא כועס מהר	
עם ילדיי		שמה, שלם ומאושר	
עם ההורים שלי		פחד לא שולט בחיי	
עם האחים/אחיות שלי		בטחון רגשי	
רומנטיקה – נמצא בקשר בריא ותומך		ללא התמכרויות כגון: עישון, אלכוהול, סמים וכו'	
חברים טובים		מרגיש אהוב ונתמך	
מנטורים ללמוד מהם		לומד לסלוח – אין כעס פנימי	
לבלות זמן איכות עם האנשים שאני אוהב			



שלב שני: שלושה תחומים בהם אני רוצה להתמקד

בתחומים אותם הגדרתם שזקוקים לשינוי משמעותי, בחרו את שלושת התחומים החשובים ביותר שתמצאו לעבוד עליהם.

כאשר אתם בוחרים בשלושת התחומים החשובים ביותר, חשבו מהו השינוי או השיפור שישפיעו בצורה הברורה ביותר על חייכם, שיעניקו לכם את הסיפוק הגדול ביותר, את האנרגיה ואת המומנטום להמשיך הלאה.

אולי אתם נמצאים בנקודה בחייכם שבריאותכם היא התחום החשוב ביותר. או אולי דווקא הצד המקצועי או הכלכלי הוא זה שמעסיק אתכם יותר מהכול ואתם רוצים להקפיץ את הקריירה שלכם מדרגה אחת מעלה, וזה מה שישפיע בצורה משמעותית על חייכם ועל חיי משפחתכם.

רשמו את שלושת התחומים שאותם תרצו לשפר או לשנות:

1. _____
2. _____
3. _____



שלב שלישי: מהם הדברים שאני לא מוכן להשלים איתם עוד?

עכשיו הגיע הזמן להתחיל לחלום. עבור כל אחד מהתחומים האלו, בידקו מה הייתם רוצים לשנות, לשפר או להשיג. אפשרו לעצמכם לחשוב מנקודת מבט אופטימית ומלאת אמונה. תשאלו את עצמכם את השאלה:

"אם אני יודע שאני לא יכול להיכשל, ואין לי שום מגבלות, מה הייתי רוצה שיקרה לי בשלושת התחומים האלה?"

אל תענו לפי מה שאתם חושבים שאתם יכולים ואל תדאגו מראש איך זה יקרה. פשוט תחלמו.

אם אחרי שהשלמתם את התרגיל אתם עדיין מתקשים לזהות מה אתם באמת רוצים, תשאלו את עצמכם את השאלה: "מה אני לא מוכן להשלים איתו עוד?" תהיו כנים עם עצמיכם. מה ישפר את החיים שלכם?

דוגמה שיכולה לעזור לכם:

תחום פיננסי:	מה אני רוצה?	עם מה אני לא מוכן להשלים יותר?
רמת ההכנסה שלי היום	להרוויח יותר מ- X ש"ח בחודש	לסיים כל חודש במינוס בבנק
חסכונות	לחסוך אש"ח בחודש לדירה	חוסר מעקב עם תקציב אחרי ההוצאות שלי
תכנית השקעה ברורה	לקחת יועץ השקעות	חוסר ידע בהשקעות פיננסיות
ביטחון כלכלי	לפרוש בגיל 50	להעביר את החיים ללא יכולת להנות מהם ושהיו לי את הדברים שאני רוצה

עכשיו תורכם, עבור על תחום שרשמתם בשלב השני, העריכו בכנות איפה אתם היום. רשמו את התקוות שלכם ואת החלומות שלכם שאתם מאוד רוצים להגשים בחייכם. רשמו את מה שבא לראש ואל תחשבו יותר מידי איך תשיגו את זה.

תחום:	מה אני רוצה?	עם מה אני לא מוכן להשלים יותר?



תחום:	מה אני רוצה?	עם מה אני לא מוכן להשלים יותר?

תחום:	מה אני רוצה?	עם מה אני לא מוכן להשלים יותר?



שלב רביעי: ההרגלים אותם אני רוצה לשנות על מנת להשיג את היעדים שלי

עכשיו כשהבנתם מה אתם רוצים וחשבתם על התחומים אותם אתם רוצים לשנות – נשאלת
השאלה הגדולה –

מה אתם מוכנים לעשות עבור זה? ואיזה הרגלים אתם מוכנים לשנות?

הסיבה שאנשים משיגים את אותן התוצאות היא אותן התפיסות שקיימות אצלן ומעכבות אותם. הביטוי של התפיסות הללו הוא בהרגלי חשיבה ופעולה המשפיעים על כל דבר שאנו עושים. אלו תפיסות והתניות שקיימות אצלנו בתת המודע ואנחנו פועלים על פיהם, אפילו בלי להיות מודעים לכך.

מפת ההרגלים שלי, הינה כלי עוצמתי לזיהוי והטמעה של הרגלים מקדמים בכל מיני תחומים. אתם יכולים להיעזר בכלי הזה כדי לראות מהם אותם הרגלים חדשים, שאתם רוצים להטמיע להצלחה שלכם ולתמיכה בהשגת היעדים שלכם.

אם זה בעניין של דחיינות בתחום של ניהול זמן, אחד ההרגלים שיכולים מאוד לקדם אתכם נקרא "לבלוע את הצפרדע הכי מכוערת". יש ספר נפלא שכתב בראיין טרייסי שנקרא "לבלוע צפרדע", זהו ספרון דקיק שמדבר על כל מיני טכניקות, בנושא של ניהול זמן.

אחד הדברים המשמעותיים שהוא מדבר עליהם שם, הוא שלכולנו יש את רשימת המטלות שאף פעם לא נגמרת ותמיד יש שם את הדבר הזה שאנחנו כל הזמן דוחים אותו. מה שהוא אומר, זה לפתוח את הבוקר ולבלוע את הצפרדע הכי מכוערת. לעשות, קודם כל, את הדבר שהכי לא בא לנו לעשות מאותה רשימה. לעשות אותו ראשון.

מה זה יעשה לשאר היום שלכם? זה פותח את היום בצורה טובה. השאר יהיה הרבה יותר קל, ואם תעשו את זה, בעצם תאמצו הרגל חדש. למשל, הרגל של להסתכל על הרשימה ולשאול את עצמי, מה הדבר שהכי פחות בא לי לעשות כרגע? אותו אני עושה ראשון. אני מנקה את השולחן, זה ייקח לי, גם, הרבה פחות זמן ממה שחשבתי, זה הרגל מאוד חשוב.

יש לכם ברשימה הרגלים מכל מיני תחומים, שאתם יכולים להשתמש בהם. בהקשר של החלטות - אחד ההרגלים של אנשים מצליחים זה לקבל החלטות מהר. אנשים מצליחים מזהים את ההזדמנות ומה הם עושים? הם פועלים. הם לא מחכים, הם לא מתמהמהים, הם לא הולכים להתייעץ עם כל העולם ואשתו, הם לא שואלים את עצמם, מה יגידו השכנים או איך הם ייראו בעיני אחרים, מה הם עושים? הם פועלים, הם מקבלים החלטה והם פועלים.

מהם אותם הרגלים שאתם יודעים שברגע שתזהו ותשנו אותם יעזרו לקדם את היעדים שלכם בתחומים שהגדרתם בשלב השני?



תחום בחיים	קווים מנחים להרגלים מנצחים	ההרגלים המנצחים שלי: מהו ההרגל החדש? מתי אני מקפיד לבצע אותו, ובכל כמה זמן?
אפקטיביות אישית	<ul style="list-style-type: none"> הגדרת חזון ברור וכתוב – יודעים את ה"למה" שלהם מגדירים וכותבים את היעדים שלכם מדי תקופה מוגדרת שליטה במחשבות – שואלים את עצמכם "האם מחשבה כזו מקדמת או מעכבת אותי" לעשות פעולות, פעולות ועוד פעולות 	
ניהול זמן	<ul style="list-style-type: none"> קודם כל "לבלוע את הצפרדע הכי מכוערת" לרשום לכם על דף יום לפני, מהן המשימות שיש לבצע מחר שמקדמות אותי מבחינים בין חשוב לבין דחוף 	
החלטות	<ul style="list-style-type: none"> מקבלים החלטות מהר, משנים אותן לאט רמת יישום גבוהה = מתחייבים ומיישמים 	
התפתחות אישית	<ul style="list-style-type: none"> למידה מתמשכת – חשיפה לחומר חדש: קריאת ספר בחודש, הרצאה, קורס וכדומה מפתחים ועולים ברמת המודעות שלכם דרך חשיפה מתמדת לרעיונות חדשים 	
יצירתיות והתחדשות	<ul style="list-style-type: none"> מאמנים ומפתחים את הדמיון שלכם. מדמיינים את התוצאות הרצויות חושבים על הנייר – כותבים כל רעיון שעולה בראשכם רגילים לבחון "בעיות" כ"הזדמנויות" פוגשים הרבה אנשים חדשים 	
זמן אישי	<ul style="list-style-type: none"> אני האדם הכי חשוב בחיי מקדישים זמן לתחזוקה של עצמם – גופנית, רגשית ומנטאלית 	
משפחה	<ul style="list-style-type: none"> מגדירים זמן מוגדר וברור למשפחה, לבני זוג ולחברים מגדירים גבולות – בית / עבודה – מתי אתם עובדים ומתי לא 	
סביבה	<ul style="list-style-type: none"> יוצרים לעצמכם סביבה תומכת ונמצאים בה יוצרים קבוצת MasterMind 	
כסף	<ul style="list-style-type: none"> משתמשים בכל 3 האסטרטגיות ליצירת כסף (ראו: המדריך לשפע ועושר") משלמים קודם כל לעצמכם 	
בריאות וכושר	<ul style="list-style-type: none"> תזונה נכונה – 5-6 ארוחות קטנות במשך היום פעילות גופנית – מדרגות במקום מעלית, ללכת במקום לנהוג, לעשות כושר באופן קבוע שינה טובה ורצופה כל לילה 	

בחר שני הרגלים חדשים שאתה רוצה לאמץ והתחייב להתמיד בהם למשך 30 יום לפחות!

1. _____

2. _____

אם קראתם, הפקתם ערך ונהניתם – אשמח אם תפרגנו בדף האוהדים שלי בפייסבוק –
[היכנסו ורשמו את ההתרשמות שלכם ואת ההערות שלכם: דף האוהדים שלי בפייסבוק](#)



ערן שטרן, מנטור עסקי, מחבר רב-המכר "להגשים – מימוש אישי וכלכלי בעולם מלא אפשרויות", מרצה מבוקש, ומומחה ליצירת שינויים גדולים ופריצות דרך בחייהם של אנשים.



שטרן בעל נסיון של שנים בניהול וליווי אנשים להשגת תוצאות פורצות דרך בחייהם.

אליו פונים מנכ"לים ובעלי עסקים שמחפשים דרך להגדיל את הרווחיות של העסקים שלהם, עובדים ומנהלים שמעוניינים לקדם את עצמם לרמות השפעה גבוהות יותר, אנשים ויזמים שמחפשים את הדרך העצמאית שלהם לעסוק במה שהם אוהבים ותוך כדי כך, גם להגשים את עצמם כלכלית.

כמנהל בכיר בחברת אינטל העולמית, שטרן ניהל פעילויות בינלאומיות בהיקפים של מיליוני דולרים, הנהיג אנשים וצוותים בכל רחבי העולם וביסס לעצמו קריירה מצליחה ומבטיחה. לאורך שנותיו באינטל, ערן ביסס את עצמו כמנטור מוביל לעובדים ומנהלים בארגון, וליווה רבים מהם למשרות ניהול בכירות בארגון כיום.

אבל בשיא הקריירה הניהולית שלו, הרגיש שטרן כי אינו ממצה את עצמו יותר. בניגוד לכל הגיון בריא ובניגוד לכל מה שאמרו לו האנשים סביבו, החליט לעזוב את "כלוב הזהב" של ההייטק ולממש את יעדו על ידי ליווי אנשים להגשמת החלומות והיעדים הנועזים ביותר שלהם. מאז קצר הצלחה אחר הצלחה ולא הסתכל אחורה.

הוא ייסד את חברת "יוצא מהכלל" שהפכה בזמן קצר ביותר לחברה מובילה בתחומה, המעניקה מוטיבציה, כלים וסביבה תומכת להגשמה אישית וכלכלית לעשרות אלפי אנשים בארץ ובעולם.

שטרן, בעל תואר ראשון בהנדסה, ותואר שני במנהל עסקים מאוניברסיטת בן-גוריון, נבחר גם להיות בין תלמידיו האישיים של בוב פרוקטור (הידוע מהסרט שובר הקופות "הסוד"), לאמן וללוות אנשים להשגת תוצאות יוצאות דופן.

קהל נלהב של אלפי אנשים בפניהם הרצה עד כה, בכל הארץ, הקנו לו את המעמד של מרצה מבוקש בקרב קהלים רבים, חברות וארגונים.

ליצירת קשר ופרטים נוספים:

בקרו באתר www.out-standing.co.il או התקשרו 1700-50-50-79

להגשים – מימוש אישי וכלכלי בעולם מלא אפשרויות

מאת: ערן שטרן

כולנו מרגישים את ההזדמנות ליצור ולהגשים חיים יוצאי דופן. אנחנו רואים פוטנציאל עצום ושפע אינסופי, אך במציאות רבים חווים חוסר מימוש עצמי ותחושת מחנק כלכלי שאינה מאפשרת הגשמה אמיתית של החיים שהיינו רוצים לעצמנו.



אחד הצרכים הבסיסיים שלנו כבני אדם הוא להשאיר חותם, לדעת שמימשנו כל דקה בחיים שלנו ושהבאנו למיצוי כל חלקיק מהפוטנציאל העצום שלנו.

"להגשים" יפרוש בפניכם את הדרך המעשית ליצירת חיים שבהם תגשימו את היעדים והמטרות החשובות שלכם, בצורה עקבית ובאופן מתמשך. תקבלו כלים מעשיים שיאפשרו לכם לפתח את החוסן המנטאלי והרגשי הנדרש כדי להתמודד עם פחדים או מכשולים שיפריעו לכם בדרך.

בשפה קולחת ומובנת לכל אחד, ערן שטרן חושף את השיטה המוכחת שלו ליצירת שינוי ופריצת דרך, אותה שיטה אשר שינתה עד היום את חייהם של אלפי אנשים בעולם כולו, אותה שיטה שבעזרתה תצליחו גם אתם לממש את הפוטנציאל האדיר אשר טמון בכם, ורק מחכה לצאת החוצה.

"ערן שטרן כתב ספר מעשי במיוחד, המבוסס על הניסיון הרב שלו, והתשוקה שלו לסייע לרבים לרכוש את ההרגלים והכלים הנכונים, כדי לחולל בחייהם שינוי משמעותי. כל אדם נולד עם כוח לשנות. הספר ייתן לכם כלים פשוטים ומעשיים להוציא את הכוח הזה לפועל"

גיל פרץ, איש עסקים ומרצה בינלאומי ומחבר הספרים Obama's Secrets- I Intimate Marketing

"ערן שטרן מציג כאן מתודולוגיה שמאפשרת לכל אחד לכוון את עצמו אל חזון העתיד הרצוי. דרך הניסיון האישי הרב שלו, יחד עם תרגילים והנחיות בהירות, נפתחת כאן דרך המתאימה לכל אחד אל מסלול קצר ויעיל של התקדמות. ספר מומלץ בתרמילו של היוצא להרפתקה גדולה של הגשמה עצמית."

ניסים אמון, זן מאסטר, מחבר הספר "חכמת המזרח".

בנוסים חינם בשווי מאות שקלים לכל רוכש של הספר שירשם באתר הספר www.lehagshim.co.il – הרצאות מוקלטות, דוחות מיוחדים וכלים שימושיים שיעזרו לכם להשיג את היעדים החשובים שלכם.

קבלו גישה מיידית ובחינם לפרק מרב-המכר "להגשים":

[הסוד להשגת היעדים שלנו](#)