

כלי אימוני מס 10 – שאלות היוצרות פסק זמן

איך האדם גובר על האוטומטיות?

אם על כל צעד ושעל עוצר האדם ושואל את עצמו –

1. מה המציאות דורשת ממני כעת?
2. האם הפעולה שאני עושה עכשיו משרתת את המטרות שהצבתי לעצמי בחיי?
3. האם הפעולה מקרבת אותי לדמות האדם שאני רוצה להיות?

אם כן, אעשה זאת. אם לא, אמנע.

זוהי אסטרטגיה שמזכירה לי לפעול לא באופן אוטומטי.

מתי שואל האדם את השאלה? כשיצר הרע מצלצל בדלת, אז הכי קל לגבור עליו.