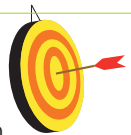


## 6. שנו הרגלים

המוח הוא איבר עצלן שתמיד מחפש את הדרך המינימלית להשקיע מאמץ ותשומת לב. עובדה זו הופכת ברורה בבואנו לבצע פעולות רוטיניות. הרגלים קבועים מהווים חרב פיפיות בכל הנוגע לשכחה. מצד אחד, כאשר אתם מורגלים לבצע פעולה מסוימת, הגוף יזכור בשבילכם את הפעולה ויניח למוח לקחת "פסק זמן".

מצד אחר, פעולות קבועות אינן דורשות את אותה רמת ריכוז ותשומת לב שפעולות בלתי מוכרות דורשות, וכפי שכבר למדנו, תשומת לב היא תנאי בסיסי לזיכרון.

"אם תמיד נעשה את מה שתמיד עשינו... תמיד נקבל את מה שתמיד קיבלנו..."  
נפוליאון היל.



בבואכם לענות על השאלות הבאות, נסו לחשוב על דרכים שבהן אתם יכולים לשנות הרגלים יומיים ומה היתרונות והחסרונות לכך.

האם אתם תמיד הולכים באותו המסלול בסופרמרקט?  כן  לא

האם אתם קונים לרוב את אותם מותגים בסופרמרקט?  כן  לא

האם אתם חונים באזור במגרש החניה (בקניון, בעבודה וכו')?  כן  לא

האם אתם לרוב מבצעים את אותו סדר פעולות בעבודה?  כן  לא

אם הייתם משנים את המסלול הקבוע בסופרמרקט ומתחילים במוצרי החלב במקום במאפים?

מהם היתרונות:

---

---

מהם החסרונות:

---

---

אם הייתם מגוונים את סדר הפעולות בעבודה (למשל: במקום לקרוא אימיילים בבוקר איך שאתם מגיעים, לכתוב דו"ח שמזמן רציתם לכתוב)?

מהם היתרונות:

---

---

מהם החסרונות:

---

---

הרגלים עשויים בהחלט להועיל בביצוע מטלות ביעילות. עם זאת, שינוי הרגלים מסוימים עשוי לחולל שיפור ניכר בביצוע משימה מסוימת.

הקדישו מספר ימים בשבוע הקרוב כדי לנסות לעשות דברים באופן קצת שונה. שימו לב אם השינוי מועיל לכם ובמה.