

השנה שלי בקש"ב - 2026

ה־Workbook לתכנון שנה, ניהול עומס, פוקוס
וקבלת החלטות לפני שמשו מתפוצץ



הקדמה קצרה

אם הגעת למסמך הזה, כנראה שלא חיפשת עוד "שנה מושלמת", עוד רשימת מטרות נוקשה, או עוד שיטה שדורשת ממך להיות מישו אחר.

רוב הסיכויים שחיפשת **שקט**.
בהירות.

איזו אחיזה בתוך עולם רועש - רגשית, מחשבית או משפחתית.

ה־Workbook הזה נועד ללוות אותך בתכנון שנת 2026, לא דרך מוטיבציה רגעית,

אלא דרך **הערכת מצב מפוכחת, ניהול סיכונים, יצירת פוקוס ובחירת מטרות מדויקות.**



כי ניהול משברים לא מתחיל כשמשהו מתפוצץ. הוא מתחיל הרבה קודם -

ביכולת לעצור, להתבונן, ולבחור כיוון.

כי אתם לא יכולים להחליט איפה תהיו בשנה הבאה, עד שלא תהיו ישרים עם עצמכם איפה אתם מתחילים.

והורדת ה־Workbook, היא הצעד הראשון. כל השאר יתברר ככל שתתקדמו עם העבודה ב־Workbook.

שנה עם יותר שקט - מתחילה בבחירה אחת קטנה.

למי ה־Workbook הזה מיועד

הוא נכתב עבור:

- אנשים נוירו־מגוונים
- אנשים עם הפרעת קשב (ADHD)
- וכל מי שמרגיש שהעולם "רועש מדי" עבורו כרגע

זה לא מסמך השראה.

זה כלי עבודה.

השיטה: גישור בקש"ב - לניהול משברים משפחתיים

העבודה כאן מבוססת על שיטת **גישור בקש"ב - קשר, שקט, ביטחון**, שפיתחתי מתוך שנים של ניהול משברים משפחתיים מורכבים.

הנחת היסוד פשוטה:

העצות הרגילות לניהול זמן, מטרות ומשמעת עצמית לא עובדות למוח מוצף.

אנחנו לא צריכים לתקן את עצמנו אלא צריכים לבנות גשרים שעוקפים מאבק פנימי ומאפשרים תנועה, החלטות ועשייה מתוך חמלה ובהירות.

המטרה כאן אינה שינוי גדול ומפחיד, אלא:

צמצום רעש

חידוד תמונת מצב

בחירה במטרות שמחזירות תחושת שליטה

יצירת פוקוס

העבודה כאן איטית.
מדודה.
וכנה.

גישור בקש"ב היא שיטה שצמחה מתוך עבודה מעשית בניהול משברים משפחתיים.

לא כתגובה לפיצוץ -

אלא ככלי למניעה, ייצוב וקבלת החלטות בזמן אמת.

הוראות הפעלה - חשוב לקרוא

עוגן זמן (קריטי)

לפני שממשיכים: פתח/י עכשיו את היומן בטלפון וקבע/י תזכורת חוזרת:
"10 דקות של שקט עם עצמי - קש"ב"
מומלץ: שישי בבוקר או מוצ"ש. בלי זה ה־Workbook יישאר כוונה טובה.

1

בלי שלמות

אין צורך למלא הכל. מה שיוצא - זה מה שצריך לצאת.

2

חוק העצירה

אם עולה התנגדות - עוצרים. זו אינדיקציה לעומס, לא כישלון.

3

קצר וקולע

כתיבה בנקודות, בלי ניתוח יתר. בהירות עדיפה על עומק.

4

חלק א' - קשר

להיות בקשר עם עצמך לפני שמנסים "לסדר את החיים"

1. השנה שהייתה - בלי שיפוט

כתיבה קצרה (במילה או במשפט):



3 רגעים במהלך השנה של חיבור פנימי (גם קטן ופשוט נחשב לחיבור):



3 רגעים במהלך השנה שבהם ההתנהלות הייתה על אוטומט:



רגע אחד השנה שבו עלה סימן פנימי שמהו לא מדויק - והיתה התעלמות ממנו:

אין צורך להסביר. רק לזהות.

עיקרון בקש"ב: כשאין קשר פנימי - יש המון רעש, אין ניהול, יש תגובה.

קשר - המשך

2. מפת עומס - זיהוי סיכונים

העומס אינו מקרי. יש לו דפוסים.



מה יצר את העומס המרכזי השנה?



מה חזר שוב ושוב ולא נפתר?



איזה רגש הופיע הכי הרבה השנה:

כעס | תסכול | פחד | אשמה | בדידות | הצפה

זיהוי עומס = התחלה של ניהול סיכונים

חלק ב' - שקט

הפחתת הרעש כדי לייצר פוקוס

1. עצירה ובחינה - מה צריך להפסיק (ניהול סיכונים התנהגותי)

לא מה "רע", אלא מה מייצר הצפה. לדוגמא:

- התחייבויות יתר
- שיחות לא ברורות
- תגובתיות מהירה
- ניסיון לרצות
- דחיינות שמייצרת לחץ
- גלילה אינסופית



מה הדבר האחד שאם יפסק - יכניס יותר שקט לחיים?

שקט - המשך

2. המשך - איך מייצרים עוגני יציבות (ניהול סיכונים התנהגותי)

מה כן עבד גם בתקופות קשות?

מסגרת שעזרה

אדם מווסת

הרגל מייצב

לא צריך שלמות. רק עקביות.



העוגן שלי ליציבות:

3. התחלה מחדש - ממה מתחילים (ניהול סיכונים התנהגותי)

לא החלטה גדולה. ניסוי קטן, מוגבל ומסקרן.

אפילו משהו קטן שנדחה זמן רב ויכול לשפר אפילו ב - 5% את היומיום:



בקש"ב מתחילים בתנועה, לא בהתחייבות גדולה.

כי כל מסע הכי ארוך התחיל בצעד אחד קטן.

חלק ג' - ביטחון

בחירה אחת שמחזירה תחושת שליטה -

מטרות ופוקוס לשנת 2026

1. המטרה המארגנת של השנה

לא מטרה של "יותר הישגים", אלא מטרה של יציבות, איכות חיים ותפקוד.

המדדים להצלחה:



המטרה המרכזית שלי לשנת 2026:

2. טריגרים והשהייה - מנגנון ויסות

המטרה היא לא למצוא פתרון קסם, אלא להרוויח שניה של זמן כדי לצמצם תגובתיות.

טריגר מוכר: _____

תגובה אוטומטית: _____

השהייה או תגובה קטנה שאפשר לנסות: (לדוגמא: נשימה אחת, לא להגיב מיד, לומר "אני צריך רגע", לשים לב לתחושות בגוף)

גם פעולה קטנה נחשבת, וגם מודעות היא פעולה

3. הצעד הקטן הראשון

הצעד חייב להיות:

- פשוט
- לא תלוי במוטיבציה
- אפשרי גם ביום עמוס או חלש.

לדוגמא: אם אתם רוצים להחזיר שליטה על הערב, נסו להתחייב להניח את הטלפון בצד רק ל-10 הדקות הראשונות כשנכנסים הביתה. לא לכל הערב. רק לזמן המעבר. כשהמוח לומד שהוא מסוגל להתנתק קצת, הביטחון נבנה ואפשר להרחיב.

הצעד לשבוע הקרוב:

רגע לפני שסוגרים

אפשר ליצור קשר כאן:

מייל:

moran@moransamun.co.il

טלפון במשרד: 03-5662260

אני קוראת הכל, גם אם לא תמיד מגיבה מיד.

מה שחשוב שתישאר איתו הוא ההבנה שיש דרך להשפיע על איך שנת 2026 תיראה.

לא דרך של שליטה בהכול, אלא דרך של בחירות קטנות, מודעות, חוזרות.

הכוח לא נמצא במאמץ מתמיד, אלא ביכולת לעצור, להעריך מצב, ולבחור איך להמשיך.

עצם הידיעה שיש דרך אחרת

לחשוב אחרת, לפעול אחרת,

ולבחור תוצאה אחרת -
כבר משנה משהו.

וזה לא רעיון תיאורטי. זו מיומנות.

והתחלת לפתח אותה כאן.

אם הגעת עד כאן, כנראה שעשית דבר אחד חשוב: **עצרת.**

לא כדי לפתור הכול. לא כדי להחליט הכול. אלא כדי לראות את התמונה קצת יותר ברור.

ניהול עומס, קבלת החלטות ובחירת כיוון לא קורים ברגע אחד. הם תהליך.

לפעמים מספיק צעד קטן אחד כדי להחזיר תחושת שליטה.

ולפעמים צריך לחזור למסמך הזה, כשהעומס חוזר או כשהאוטומט משתלט.

שווה לזכור: לא כל קושי הוא משבר. אבל כל משבר התחיל בנקודה שבה היה אפשר לעצור.

והעצירה הזו כבר קרתה כאן.

אני מורן סמון,

עורכת דין, מנהלת משברים משפחתיים ומגשרת,
מאמנת ADHD ומפתחת שיטת גישור בקש"ב - קשה, שקט, בטחון.

ה־Workbook הזה נולד מניסיון אישי ומתוך עבודה יומיומית עם אנשים חכמים ומוכשרים, שמתפקדים, מחזיקים משפחות וקריירות, אבל חווים עומס שמקשה לעצור, לבחור ולהחליט.

גיליתי שכמוני, גם הם לא צריכים עוד מוטיבציה, אלא דרך אחרת לנהל עומס, סיכונים והחלטות - בלי להילחם בעצמם.

המסמך הזה הוא התחלה של שפה חדשה.
אם מילאת אותו (אפילו חלקית)
ומילה אחת עשתה סדר או שקט -
אשמח לשמוע איזו.

אינסטגרם

ספוטיפיי

טיקטוק

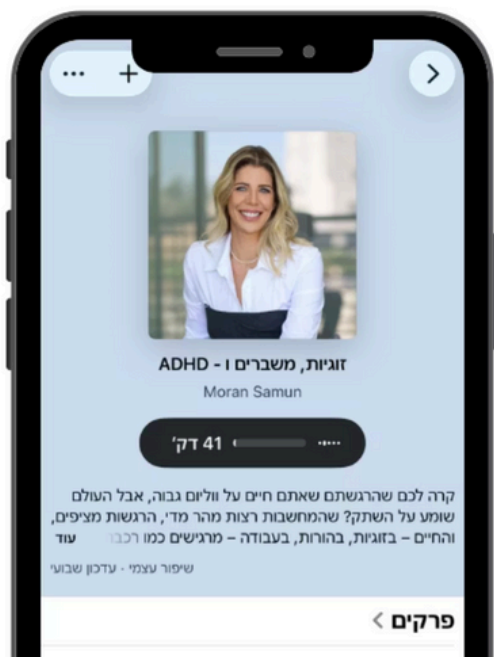
אפל פודקאסט

יוטיוב

פייסבוק

ממליצה להאזין לפודקאסט "זוגיות, משברים ו-ADHD לאחר מילוי חוברת העבודה. כל פרק יעזור לך לחזק את התודעה שלך, להישאר ממוקד/ת ולהמשיך להתקדם.

אוהבת, מורן
Moran Samun



לפני יומיים
כשכולם ע"פים - הורות יומיומית במשפחה עם ADHD
למה הורות במשפחה עם ADHD מרגישה כמו ריצה בלי קו סיום? איך שגרה, גבולות וסבלנות נשחקים מהר כל כך? ולמה זה לא אומר שאתם הורים גרועים? בפרק הזה אני מארחת את יערה...

42 דק'

21 בדצמ'
"האבחון שמגיע אחרי הכול - נשים, הורמונים ו-ADHD שלא ראו בזמן"
למה כל כך הרבה נשים מגלות שיש להן ADHD רק אחרי שהן כבר מותשות? למה זה מתפרץ דווקא סביב אימהות, זוגיות או...

53 דק'

15 בדצמ'
למה כל דבר נדחה לרגע האחרון - ואיך זה שוחק את החיים עם ADHD
למה אותו "אני מיד עושה" חוזר שוב ושוב - ולא קורה? למה דברים קטנים כמו כלים בכיור או חשבונות שלא שולמה הופכים...

52 דק'

29 ביולי
ללמוד לעוף מבפנים - על חוסן, יצירתיות ו-ADHD
מה אם הייתי אומרת לכם שהפרעת קשב היא לא רק אתגר - אלא גם קרקע פורייה ליצירתיות, מנהיגות וחבור עמוק לעצמך? שיש דרך אחרת - לא רק לשרוד את מערכת החינוך עם ADHD...

41 דק'

20 ביולי
כשהבהו ו-ADHD נפגשים - למה בזוגיות מרגישים כל כך לבד?
זוגיות היא אחד האתגרים הכי מורכבים שיש. וכשיש גם הפרעת



Listen on
Apple Podcasts



YouTube



Spotify

