



הכל ב-סדר

איך להפוך את ה TO-DO LIST ל-TO-DO MAP
איך לנהל רשימות שגם עושות סדר וגם עוזרות לנו
לבצע אותן?



את לא לבד, הנה כמה דברים שאמרו לי נשים שליוויתי:

"יש לי אלף רעיונות. אני מרגישה שאני שולפת. לא מספיק מאורגנת ושיטתית"

"תחושה של חוסר שליטה וסלט גדול בראש"

אז מה קורה בפועל?

יש לך רעיון / משימה / מחשבה



הוא יושב אצלך ומייצר עומס, לחץ ובלבול



את כותבת אותו ברשימה כדי להשקיט את הראש



את מבצעת את אחת המשימות ותוך כדי...



צץ לך רעיון שקשור לנושא אחר



את כותבת אותו ברשימה כדי להשקיט את הראש



הרשימה מתארכת



את מעבירה לרשימות אחרות



מאחדת רשימות

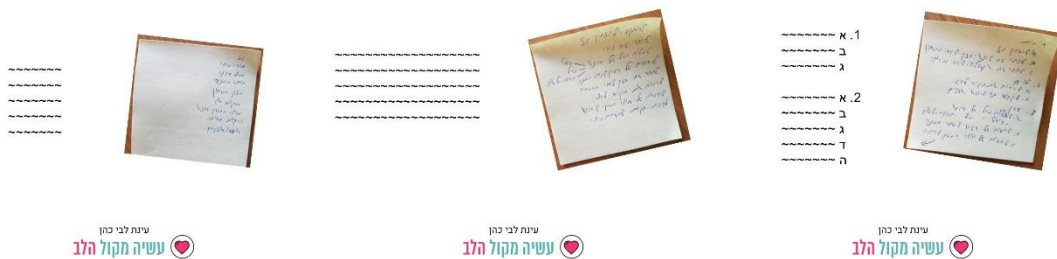


ואז נוצר עוד לחץ - איזה בלגן



אז איך מתמודדים עם העומס ללא יצירת לחץ נוסף
ויוצרים רשימות שמציתות את הדמיון





מה משותף לכולן?

BORING

ה- TO DO LIST הרגיל משעמם, כשהמוח משועמם הוא כבוי, חולם בהקיץ, נודד
למקומות שונים, נרדם

למה זה משעמם אותו?

המוח מחולק לשתי אונות. כל אונה אחראית על תפקודים שונים. בכתיבת רשימות
כמו שאנו מכירות וכמו שלימדו אותנו, המוח מפעיל רק את צד שמאל של המוח –
הצד השכלי: מילים, רשימות סדרתיות, קווים, מספרים, סדר, בד"כ בצבע עט שחור או
כחול.



Left
ogical

מילים
לוגיקה
מספרים
סדר
רצף
ליניאריות
ניתוח
רשימות

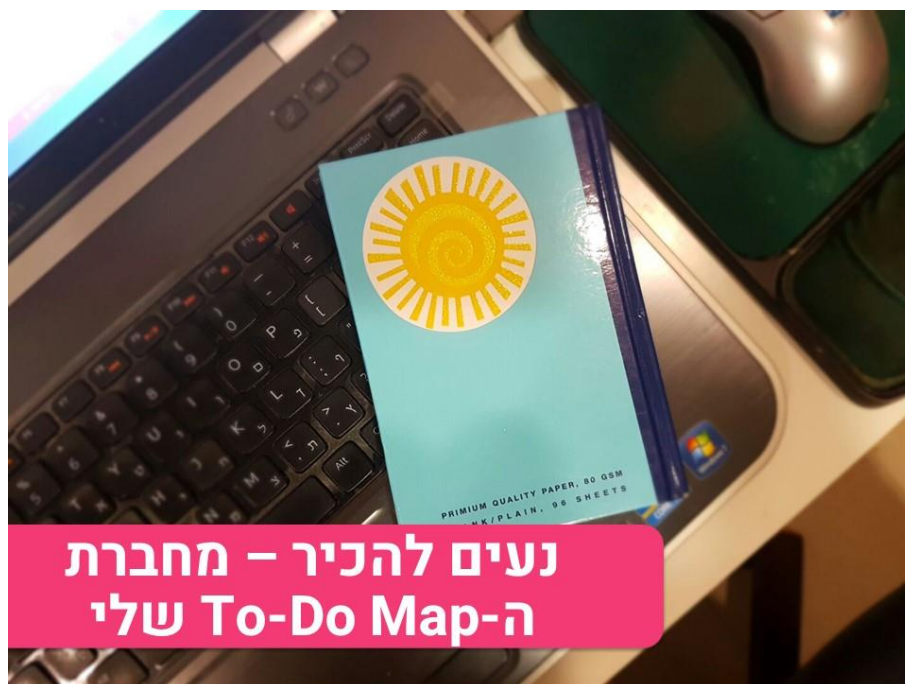
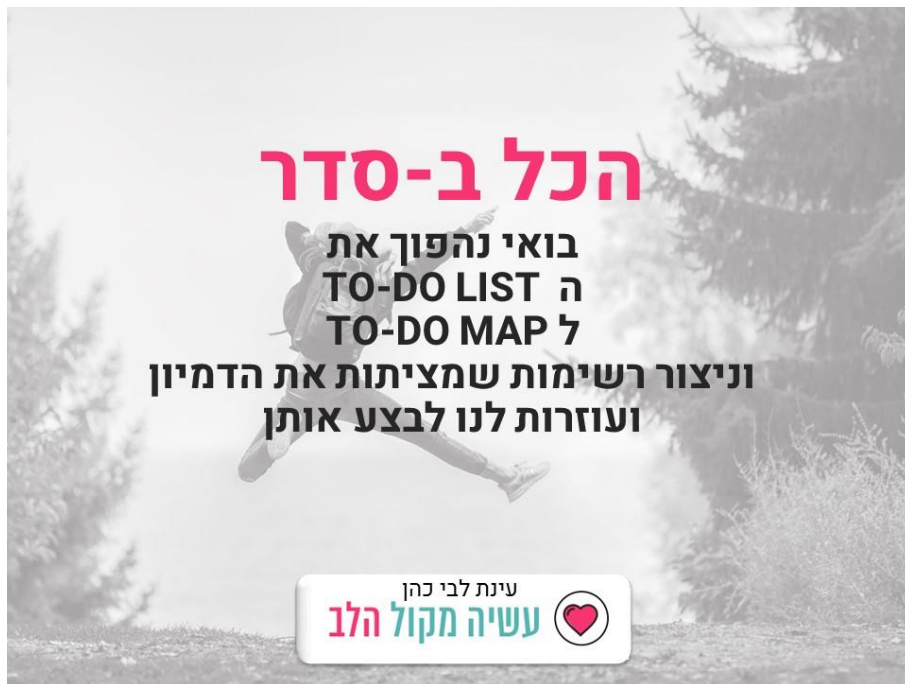


Right
hythm

מקצב ומוסיקה
מודעות למרחב
יצירתיות
דמיון
חלימה
צבע
תמונות וסמלים
התמונה הגדולה

אנחנו ורוצים למצוא דרך בכתיבת הרשימות להפעיל גם את הצד הימני של המוח.

האונה הימנית משמשת בעיקר להתבוננות, יצירתיות וחלימת חלומות, היא בעלת תפיסה הוליסטית של המכלול, אינטואיטיבית, יצירתית ורגשית, אחראית על האומנות והדמיון.



To-Do Map

רשימות של משימות / רעיונות/ מחשבות שמנוהלות במפות חשיבה

www.einatlibikohn.com

עינת לבי כהן – עשיה מקול הלב
טל. 052-3271583

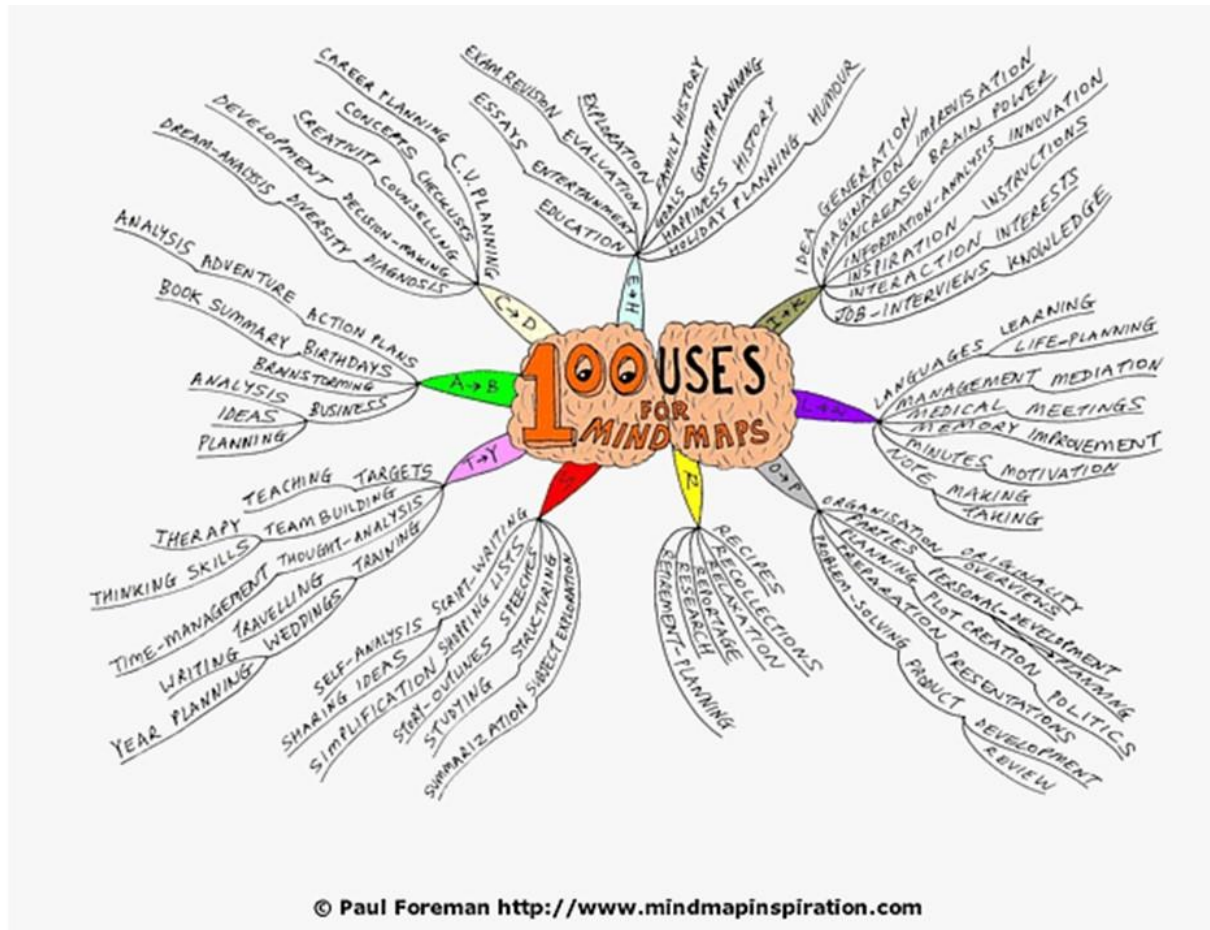


מפת חשיבה

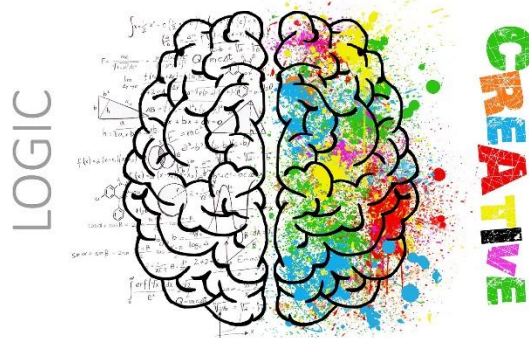
כלי ויזואלי שעוזר לנו למפות, לארגן ולזכור את המחשבות שלנו

יש לה שימושים רבים.

בדוגמא הבאה יש **מפת חשיבה** של 100 שימושים שונים למפות חשיבה



מפת חשיבה עושה שימוש ביכולות של שתי האונות ומאזנת את המוח



יש כמה דרכים ליצור מפת חשיבה

אלמנטים במפת חשיבה

שימוש בתמונה מרכזית

ענפים מעוקלים, בצבעים שונים, עבים

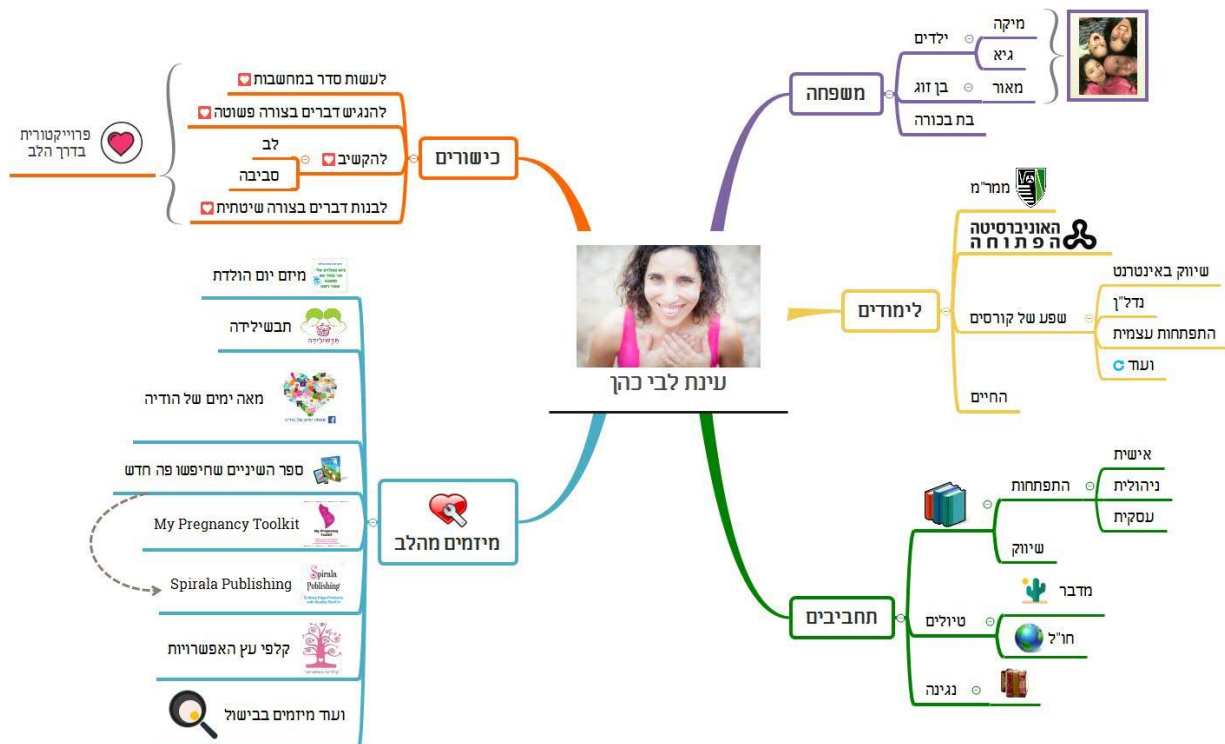
מילות מפתח שקשורות לנושא המרכזי

הוספת תתי-ענפים לכל ענף מרכזי

שימוש בתמונות במקום במילים

עינת לבי כהן

עשיה מקול הלב 



קפצי לחנות וקני מחברת עם דפים לבנים חלקים



שבי לך במקום שקט וצרי מפות שונות לכל מה שיושב
שאצלך בראש



לכל מפה בחרי נושא / מחשבה / משימה / רעיון ורשמי
אותו במרכז



הוציאי ענפים מהנושא המרכזי ובסופם רשמי מילות מפתח
שקשורות לנושא המרכזי



מכל מילת מפתח הוציאי עוד תתי ענפים
ובסופם רשמי מילים ורעיונות שעולים לך באופן אסוציאטיבי
ביחס למילת המפתח



**אז איך
מתחילים**

וכך המשיכי כל עוד המחשבות והרעיונות ממשיכים לזרום



אם עולה לך רעיון למילת מפתח נוספת הוציאי עוד ענף
מהנושא המרכזי



כל רעיון ומחשבה שעולה לך תשבצי במקום הנכון עבורך
במפה



וכמובן שאם בא לך תוסיפי תמונות, ציורים, סמלים, צבע





אז קדימה הגיע זמן לעשות סדר

עינת לבי כהן
עשיה מקול הלב



כדי לעודד אותך להתחיל לעבוד כך
(או לפחות לתת לזה צ'אנס)



אני רוצה
לתת לך מתנה



כל מי שתעלה לדף העסקי שלי
"עינת לבי כהן - עשיה מקול הלב"
צילום של To-Do-MAP שלה
שהיא יצרה ותתייג
#To-Do-MAP



תקבל סרטון
שמסביר מהו
מודל המקפצה

מודל שיעזור לך
להגדיר צרכים, לתכנן
פעילויות שיווק ולעצב
את החומרים שלך

עינת לבי כהן
עשיה מקול הלב 

מוזמנת להכנס לאתר שלי

www.EinatLibiKohn.com

			
לקבל מיקוד והשראה להגשמה	להוציא לאור מיזם בדרך הלב	ללמוד לעשות סדר בראש אבל לפי הלב	ללמוד להקשיב ללב
אני רוצה	אני רוצה	אני רוצה	אני רוצה

עינת לבי כהן
עשיה מקול הלב 

וגם לפנות אלי בכל שאלה

למייל spiralabiz@gmail.com

המשך יום נפלא

עינת

