

5 הכלים

לבניית הרגלי התמדה בעסק

איך להישאר עקביים
גם במשימות מאתגרות



כל הזכויות שמורות ל MIA Israel@

הי לך,

אנחנו חיים כבר לא מעט זמן בתוך מציאות של אי ודאות מתמשכת – שנראית כאילו היא כאן כדי להישאר. אם נביט כמה שנים אחורה, נזהה מגמה ברורה: **היציבות שאפיינה בעבר את עולם העבודה והעסקים – מתערערת יותר ויותר.** ובדיוק בגלל זה, **האתגר האמיתי שלנו כבעלי ובעלות עסקים הוא כפול:** לייצר **רצף עבודה ויציבות**, ובו בזמן **לפתח את היכולת להמשיך לפעול גם כשהכול מסביב משתנה.** את המדריך הזה בניתי במיוחד לתקופה הזו – תקופה של **חוסר שגרה, קשב קצר, עומס רגשי, ומציאות עייפה** שלא תמיד מאפשרת לנו להתקדם כמו שאנחנו יודעים שאנחנו יכולים. אנחנו כבר לא בעסקי "לשרוד עד יעבור זעם". אנחנו כאן כדי ליצור שינוי. כדי להוביל. אבל כדי שזה יקרה, אנחנו צריכים כלים שמתאימים למגרש החדש.

במהלך השנים פעלתי וניהלתי בתחומים מגוונים – כמוזיקאית, חוקרת מוזיקה, מנהלת קונסרבטוריון, מנהלת עיצוב וחדשנות, מלווה עסקים, ומומחית לבניית הרגלים. **החוט המקשר בין כל העולמות האלו הוא אחד:** **היכולת להתמיד לאורך זמן, גם כשזה קשה, גם כשאין השראה, גם כשאין ודאות.** וזה בדיוק מה שתמצאו במדריך הזה.

מה הרגלי ההתמדה שבאמת מייצרים שינוי בעסק?

הם אלה שיאפשרו לכם:

- ליצור ולשמר **נוכחות ועקביות** מול הקהל שלכם.
- לשמור על **יציבות בהכנסות**, גם בתקופות תנודתיות.
- לעבוד באופן פשוט, קל ומדויק יותר – **בלי להיאבק כל יום** עם עצמכם.
- **להתקדם עסקית ואישית** – לאט אבל בביטחון, בעשרות אחוזים בשנה.

המציאות החדשה דורשת מאיתנו:

- לחשוב אחרת
- לפעול אחרת
- לבנות **שלד יציב של הרגלים מותאמים אישית** שיהיו הבסיס לעסק יציב, גמיש ובר קיימא

כי אחרת – אנחנו חוזרים לשם:

🔥 כיבוי שריפות

🔄 אלתורים יומיומיים

🕒 קפיאה במקום עד ש"המצב יתייצב"

והמחיר?

שחיקה, חוסר תנועה, ועשרות הזדמנויות שמתפספסות לנו מתחת לידיים.

המדריך הזה הוא התחלה.

הוא לא "טריק מהיר" או סיסמה ריקה – אלא הזמנה לשינוי עמוק, פשוט ויציב. צעד אחר צעד – אל תוך הרגל אחד בכל פעם – שיכול לשנות את כל מה שקורה בעסק שלכם.



כל הזכויות שמורות ל MIA Israel



ניגנתי, לימדתי, נשחקתי – ואז בניתי את השיטה שעוזרת לבעלי עסקים להתמיד (בלי לאבד את הקצב)

נעים מאוד,
אני גילי יגר המייסדת של **Music Inspiration Academy - MIA Israel**.

אני מגיעה מעולם המוזיקה:
נגנית, מורה, חוקרת, ומנהלת קונסרבטוריון לשעבר.
בשנים האחרונות הרחבתי את העשייה שלי לעולמות נוספים:
עיצוב וחדשנות, חשיבה עיצובית, עיצוב שירות וליווי עסקי לבעלי ובעלות עסקים –
תוך התמחות בנושא שהוא הלב של כל הצלחה שאני מכירה:
התמדה.

לא התמדה מתוך מאבק. לא מתוך כוח רצון אין-סופי.
אלא התמדה שמבוססת על שיטה. על הבנה עמוקה של הרגלים. על תנועה יומיומית פשוטה.
כמוזיקאית, מורה, מנהלת קונסרבטוריון ואמא לארבעה ילדים מנגנים –
פיתחתי עם השנים עקרונות פשוטים שמאפשרים לתרגל, לפעול ולהתקדם – גם כשהמציאות משתנה.

גיליתי שמה שעובד על תלמידים בני 10 שמתקשים להתאמן בבית, עובד גם על בעלי עסקים שמרגישים תקועים.
הבסיס הוא אותו בסיס – הרגל יציב, שמבוסס על תהליך חכם.
בדיוק בגלל זה הקמתי את MIA – מרחב שפיתחתי עבור אנשים שרוצים להצליח לאורך זמן,
ולא מוכנים יותר לבנות עסק על בסיס השראה רגעית או כיבוי שריפות יומיומי.
המדריך הזה נולד מתוך השטח.

הוא לא נועד לייפות מציאות, **אלא לעזור לכם לעצב אותה מחדש.**
בעזרת כלים שתוכלו ליישם כבר במוקד – בלי דרמות, בלי לחכות לזמן מושלם, ובלי להרגיש אשמים כשזה קשה.
אני מאמינה שאפשר להפסיק לדחות ולהתחיל להתקדם –
לא בקפיצה, אלא **בצעד קטן שנשאר איתנו.**

אני מקווה שהמדריך הזה יתן לכם השראה, בהירות וכוח לפעול.
אני כאן בשבילכם.



5 כלים לבניית הרגלי התמדה בעסק: איך להישאר עקביים גם במשימות מאתגרות

כלי מספר 1: להתחבר לאתגר ממקום רגשי ✨

מאחורי כל משימה טכנית – מסתתרת כוונה עמוקה יותר.

ובדיוק שם נמצא המנוע הכי חזק שלנו להתמדה.

בואו נודה באמת:

כשמדובר במשימות של העסק – כמו כתיבת תוכן, ניהול יומן, שיווק, גבייה –

קל מאוד לוותר לעצמנו.

אבל כשאנחנו מצליחים לחבר את המשימה לאדם אחר – משהו משתנה.

כי היכולת שלנו:

- לפתור בעיה למישהו אחר.

- לעזור למישהו להתקדם.

- או אפילו לגרום לו לחייך.

...היא טריגר הרבה יותר עוצמתי מאשר "לסמן וי על עוד משימה".

לדוגמה:

אם נסתכל על החשיפה ברשתות החברתיות, לפעמים זה מרגיש כמו "עוד משימה שצריך לעשות"...

אבל אם נזכור שהמטרה היא:

- לבנות קהילה שמקבלת ערך.

- לגעת ביותר אנשים.

- להאיר למישהו את היום.

- לחזק את השליחות שלנו.

– הפעולה כבר מקבלת אנרגיה אחרת לגמרי.

"למה" שלנו הוא מקור האנרגיה הזמין והחזק ביותר שיש לנו.

כשאנחנו מתחברים אליו – ההתמדה מגיעה מעצמה.

🎯 תרגול מהיר:

- מה המטרה האמיתית שמניעה אתכם בעשייה שלכם?

- למי אתם רוצים לעזור? מה אתם חולמים לאפשר?

- באיזו נקודה בעסק אתם יכולים להפסיק לחשוב רק על המשימה – ולהיזכר באדם שנמצא בצד השני שלה?

כלי מספר 2: מוטיבציה out – פשוט וקל in

בעבר אהבו לדבר על מוטיבציה. פנימית, חיצונית, מעוררת השראה.

אבל בשנים האחרונות, המחקר וגם השטח מוכיחים:

מוטיבציה לא מחזיקה לאורך זמן.

היא אולי מניעה אותנו להתחלה...

אבל היא לא בונה התמדה יומיומית.

מה כן עובד?

פשטות. בהירות. הרגל קטן, יומיומי, נטול דרמה.

כמו בתרגול נגינה: לפעמים עדיף לנגן סולם אחד בעומק – מאשר לרדוף אחרי יצירה שלמה בלי באמת להקשיב לעצמנו.

אז איך מתחילים?

1. **צעד קטן מאוד** – פעולה מינימלית, בסיסית, שקל להכניס לשגרה

2. **בלי מאמץ גדול** – משהו שלא דורש החלטה כל בוקר מחדש

3. **עם סיכוי גבוה להצלחה** – כי הצלחה קטנה מובילה לביטחון, וביטחון בונה רצף

כמו שאני תמיד אומרת:

"כל ריצה למרחקים ארוכים מתחילה בקשירת השרוכים."

תרגול מהיר:

- מהו הצעד הכי קטן שאתם יכולים לקחת הבוקר, כחלק מההרגל שאתם רוצים לבנות?
- האם הוא פשוט מספיק כדי להתבצע גם בימים עמוסים או חסרי אנרגיה?
- האם הוא ברור, מדוד, ומעורר תחושת מסוגלות?



כלי מספר 3: מילת המפתח – טריגר

איך יוצרים הרגל שמתבצע על אוטומט – בלי להזכיר לעצמנו כל פעם מחדש?
ד"ר בי. ג'יי. פוג, מייסד מעבדת עיצוב ההתנהגות באוניברסיטת סטנפורד,
מגדיר כל שינוי התנהגותי כנגזרת של שלושה מרכיבים:

◆ מוטיבציה

◆ יכולת

◆ טריגר (Trigger)

וטריגר – פירושו "אחרי".

כלומר, הדרך הכי אפקטיבית לבנות הרגל חדש – היא להצמיד אותו לפעולה קיימת שכבר מובנית לנו ביומיום.
ממש כמו שצחצוח שיניים קורה תמיד אחרי שמתעוררים או לפני שיוצאים מהבית –
כך גם הרגל עסקי יכול להפוך לאוטומטי אם הוא מחובר לעוגן ברור.

איך עושים את זה בפועל?

1. בוחרים פעולה קיימת, שכבר מתבצעת באופן קבוע – משהו יומיומי, פשוט, עם התחלה וסיום ברורים.
2. מצמידים את ההרגל החדש ישר אחריה.
3. חוזרים על השילוב הזה יום אחר יום – עד שהוא "נתפס" כחלק מהשגרה.

דוגמא פשוטה:

אחרי שנסיים לשתות את הקפה בבוקר ונשטוף את הספל,
נפתח את המחשב ונכתוב 3 כותרות לפוסטים.

ולמה זה חשוב כל כך?

- 💡 כי בלי טריגר – אנחנו צריכים כל יום לקבל החלטה מחדש. וזה מעייף.
- 💡 עם טריגר – זה פשוט קורה. אין שאלה. אין התלבטות.
- 💡 עם הזמן – ההרגל נטמע והופך לשגרה טבעית, ממש כמו לסגור את הדלת כשיוצאים מהבית.

✚ שימו לב: חשוב שהטריגר יהיה **קונקרטי וברור**, ולא פעולה מתמשכת עם סיום מעורפל.
(למשל: "אחרי שאסיים לצפות בפרק" – זה פחות מדויק, כי אין בו רגע סיום חד וברור.)

🎯 **תרגול מהיר:**

- איזו פעולה יומיומית קבועה יש לכם (קפה? סגירת הדלת? שטיפת פנים?)
- איזו פעולה חדשה תרצו להצמיד אליה?
- כמה פעמים בשבוע תוכלו לחזור על זה ברצף?

כלי מספר 4: לחווט את המוח – איך להפוך התמדה לתחושת סיפוק 🌟

כמו שאתם כבר יודעים – הכול מתחיל ונגמר בראש שלנו.

ברוב המקרים, כשמדברים על הרגלים והתמדה –

הדבר הראשון שעולה לראש הוא:

◆ משמעת עצמית

◆ שעמום

◆ ויתור על הנאה

◆ "עבודה שחורה"

בקיצור – **מיתוג די גרוע**, לא?

אבל מה אם היינו יכולים לשנות את זה?

מה אם ההתמדה הייתה מתקשרת אצלנו אוטומטית להנאה, לסיפוק, אפילו לגאווה?

כן, זה אפשרי. ואפילו די פשוט.

אנחנו רוצים ללמד את המוח שלנו שההרגל החדש **כדאי לו**.

שהוא מהנה. שיש לו **תוצאה רגשית טובה**.

וכדי שזה יקרה – אנחנו צריכים **לסגור את כל לולאת ההרגל בחוויה חיובית**.

אז מה עושים?

מחייכים.

כן, באמת. גם אם זה חיוך קטן, ואפילו טיפה מאולץ.

🧠 מחקרים מראים שברגע שאנחנו מחייכים – המוח מקבל סיגנל לשחרור דופמין ואוקסיטוצין,

הורמונים שמעודדים **תחושת סיפוק, נעימות וחיבור**.

ולמה זה חשוב?

כי אנחנו לא מתמידים רק בדברים ש"צריך".

אנחנו מתמידים במה שמשאיר לנו **טעם טוב**.

בדיוק כמו תלמידים שמתרגלים יותר כשהם מרגישים שהם מצליחים –

כן גם אנחנו, כבעלי ובעלות עסקים, צריכים **לסמן לעצמנו שהפעולה החדשה משתלמת רגשית**.

כך תעשו את זה:

אחרי שאני אעשה את...

(העוגן הקבוע)

אני אעשה את...

(ההרגל החדש)

ואני אחייך / אתן לעצמי רגע של התלהבות / אמירה חיובית קטנה.
זה כל מה שצריך כדי לחוות מחדש את הקשר בין התמדה – לבין תחושת סיפוק.

🎯 תרגול מהיר:

- מה אתם מרגישים כשאתם מבצעים את ההרגל החדש שלכם?
- איך תוכלו "לסגור את הלופ" בחוויה חיובית – אפילו קטנה?
- נסו לחייך מיד בסיום הפעולה – ושימו לב איך המוח מתחיל לרצות לחזור אליה שוב.



כלי מספר 5: מפת הדרכים הוויזואלית

איך לראות את ההתקדמות, להרגיש את הרצף – ולהתמיד מתוך הנאה?

אחד הכלים הכי חזקים (והכי לא מנוצלים) ליצירת התמדה – הוא ויזואליזציה. כל אפליקציה להרגלים – בין אם זה כושר, תזונה, למידה או ניהול זמן – מבוססת על אותו רעיון: לתת לנו לראות את הדרך שעשינו ואת ההצלחה שמול העיניים.

● סמן ירוק על יום שהתמדנו.

▣ ריבוע מלא כשסיימנו משימה.

🎯 מד התקדמות שמתמלא צעד-צעד.

למה זה כל כך חשוב?

כי בעולם מהיר ודיגיטלי, העיניים שלנו הפכו לשער לעיבוד המידע.

ככל שאנחנו רואים את ההתקדמות – כך המוח שלנו רוצה להמשיך.

הבשורה הטובה?

אנחנו לא צריכים אפליקציה בשביל זה.

אפשר פשוט לבנות לעצמנו מפת דרכים ויזואלית מותאמת אישית.

כך בונים אותה:

1. מגדירים את היעד – מהו ההרגל שתרצו לבנות? ומה הסיבה שאתם רוצים אותו? (חוזרים לשלבים 1-2 במדריך)

2. מסמנים את נקודת ההתחלה – מהי הפעולה הקטנה ביותר שכבר התחלתם לעשות?

3. בונים תחנות בדרך – שלבים קטנים, בני השגה, שמפוזרים לאורך הדרך. כל שלב צריך להיות כזה שאפשר להשיג בתוך כשבועיים.

4. מסמנים כל התקדמות – כל פעולה, כל יום, כל הצלחה קטנה – תסומן ותקבל מקום. אפשר לייצר טבלה, לוח חזון, רשימת ✓, קלנדר צבעוני – מה שעובד לכם.

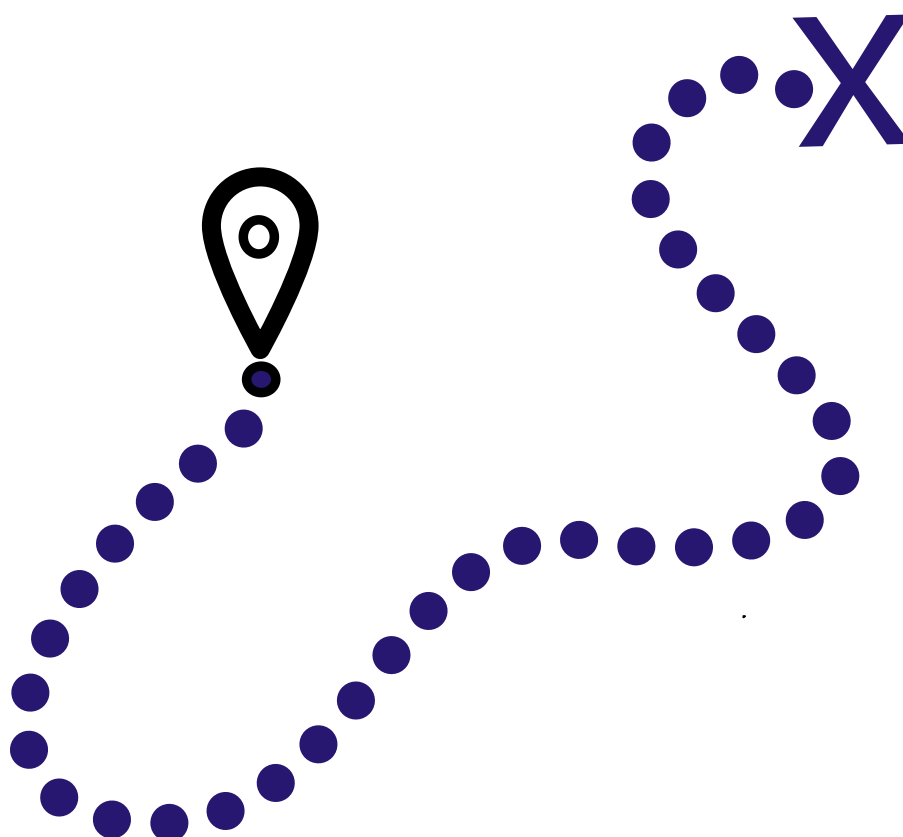
למה זה עובד?

- ✓ כי זה משקף התקדמות אמיתית – לא רק הרגשה.
- ✓ כי זה שומר את היעד מול העיניים ומונע בלבול.
- ✓ כי זה יוצר תחושת שליטה ובחירה
- ✓ כי כל שלב קטן שהושג מייצר דופמין – והמוח מיד מבקש: "תנו לי עוד!"

”

🎯 תרגול מהיר:

- קחו דף / לוח / אפליקציה – ושרטטו את מפת ההרגל שלכם.
 - הגדירו יעד גדול וסיבה מרגשת.
 - סמנו את הצעד הקטן שאתם מתחילים בו.
 - הוסיפו שלב קטן כל שבועיים.
 - התחילו לסמן ✓ ולתת להצלחה להצטבר מול העיניים.
- כמו ביצירה מוזיקלית – גם בהרגלים יש תווים קטנים שמתחברים למנגינה אחת גדולה. וכשאנחנו רואים אותה מתפתחת – יש לנו חשק לנגן אותה שוב.



סיכום: מה עושים מפה והלאה? ✨

לכולנו יש ידע, יצירתיות ורעיונות מעולים.
אבל האתגר האמיתי הוא לא בלדעת – אלא בליישם.
רק דרך פעולה – גם קטנה – נרכוש ביטחון, נבנה תנועה, ונראה תוצאות.

→ ההמלצה שלי? להתחיל עכשיו.
יישמו כלי אחד מהמדריך כבר היום.
גם צעד קטן יחזק את תחושת השליטה, יעורר אנרגיה, ויחזק את "שריר ההתמדה".

רוצים להמשיך להתפתח איתי?

בניתי עבורכם מגוון ערוצים שימשיכו לתמוך בכם – בכל שלב במסע:

📱 אינסטגרם – טיפים, השראה וכלים יומיומיים:
[/https://www.instagram.com/miamusic.israel](https://www.instagram.com/miamusic.israel)

📝 הבלוג – מאמרים מעמיקים, תובנות וכלים פרקטיים:
<https://www.miamusic.co.il/blog>

🎧 הפודקאסט – ראיונות, סיפורים, תובנות עסקיות ומוזיקליות:
להאזנה ב-Spotify

רוצים ליווי אישי ממוקד?

אני מלווה בעלי ובעלות עסקים בתוכניות עומק אישיות וקבוצתיות,
המותאמות בדיוק למציאות המשתנה של ימינו – ולשאיפות הייחודיות שלכם.

אם אתם מרגישים שהגיע הזמן:

- ✓ לבנות עסק יציב באמת
 - ✓ לשחרר מהמקום של "כיבוי שריפות"
 - ✓ לעצב לעצמכם דרך שמביאה גם שקט וגם תוצאות
- אני כאן – עם שיטה, כלים ולב גדול.

העולם משתנה.

הכללים משתנים.

אבל יש ציביר אחד שלא משתנה לעולם:

היכולת שלכם לבחור בעצמכם. להניע תנועה. לבנות עתיד.

אחכה להמשיך ללוות אתכם גם בהמשך, באהבה והערכה,
גילי



כל הזכויות שמורות ל MIA Israel