

דף ליווי לפרק 133 בפודקאסט "המתקצבת": "שעות מחשב" - משימות הסדר שאי-אפשר לעשות מהטלפון

מטרתו של דף זה: לעזור לזהות את המשימות שלכם הדורשות ישיבה רצופה מול מחשב ושנדחות שוב ושוב, להבין מדוע הן נדחות, ולקבוע דרך/זמן לעשות לפחות אחת מהן.

זיהוי

רשמו 3 משימות שלכם שאתם יודעים שדורשות ישיבה ועבודה מול מחשב (דייקו אותן כמה שאפשר) - ראו דוגמאות בצד השני של דף זה:

1. _____

2. _____

3. _____

מדוע זה תקוע

עבור על כל משימה, סמנו מה בעיקר עוצר אתכם מלבצע אותה (אפשר גם לדרג את הסיבות - 1 = הסיבה העיקרית, 2 = השנייה וכו):

משימה 3	משימה 2	משימה 1	
			משעמם
			אין לי מסך נוסף
			אין לי זמן רציף
			לא דחוף
			דורש ריכוז
			אחר

אסטרטגיית ביצוע

בחרו משימה אחת מהרשימה הנ"ל וסמנו דרך אחת שלהערכתכם הכי תעזור לכם לבצע אותה:

המשימה שבחרתי: 1 / 2 / 3 (הקיפו בעיגול)

- זמן סגור ביומן
- ישיבה עם עוד משהו (פיזית/בזום)
- רטריט קטן
- טקס קבוע (אותו מקום, אותה שעה, אותו קפה)
- אחר: _____

תכנון מינימליסטי

מלאו:

- מתי אני עושה את זה (תאריך ושעה) _____
- _____
- איפה/עם מי _____
- _____
- כמה זמן מקסימום _____

סיכום

בסיום ביצוע "שעות/שעת המחשב" הראשונה שלכם, שאלו את עצמכם ורשמו:

- האם סיימתי הכל? (גם אם לא - זה בסדר!)
- האם אני מרגישה שהתקדמתי?
- אחרי הפעם הראשונה הזו, אני מרגישה ש: _____

האם תרצו לשנות אסטרטגיה עבור "שעת המחשב" הבאה, אם כן - מה תרצו לנסות?

מצרפת מספר דוגמאות למשימות "שעות מחשב":

- העברת תמונות וסרטונים מהטלפון לתיקיות מסודרות במחשב/ענן
- מחיקת תמונות מיותרות/כפולות (בעיקר מגוגל תמונות/אייקלאוד - דרך המחשב)
- ניקוי תיקיית ההורדות ו desktop
- טיפול בתיבת המייל (מחיקה, תיוק, מענה)
- מעקב תקציבי
- סריקת מסמכים פיזיים ותיוק הסריקות בתיקיות המחשב/ענן הרלבנטיות
- סיכום הוצאות של אירוע/טיול
- תיק חיים 360 (פרק 129 בפודקאסט)

מאחלת לכם בהצלחה עם ביצוע משימות "שעות המחשב" החשובות האלו, ומקווה שגם תהנו מהן - ולא רק בסיומן.

אני כאן לעזרה בניהול המידע האישי שלכם.

דבי

