

## מודעות

**הידיעה מה אני חושב על עבודתי לפני, תוך-כדי ובעקבות;  
הנכונות להיות מודע למעשי ולתוצאותיהם.**

מודעות היא תנאי מוקדם לשליטה עצמית ולהכוונה עצמית. וובסטר (webster) מגדיר מודעות כידיעה של האדם לגבי המתרחש סביבו, וכסך כל המחשבות, התחושות והרשמים של האדם.

להיות מודע פירושו להיות ער להתרחשויות חיצוניות ופנימיות כאחד.

אנשים הנהנים ממצב של מודעות, מבינים שהם מסוגלים לכוון ולווסת את מסלולי ההתרחשויות והאירועים שהם חווים. הם מצליחים למפות את יכולותיהם, צורכים וציפיותיהם, מתכננים את מהלכיהם לעתיד ומגדירים לעצמת מטרות. הם מנהלים בקרה על פעולותיהם בהווה ומקפידים לקיים רפלקציה והסקת מסקנות על פעולותיהם בעבר.

במהלך הויסות העצמי מנתבים האנשים המודעים את הערכים שלהם, את מחשבותיהם, את התנהגותם ואת התקדמותם לקראת מטרותיהם. הם מחוללים ומיישמים אמות מידה פנימיות להחלטות שהם מקבלים, ומשפרים אסטרטגיות באמצעות שיחזור מנטלי של פעולותיהם.

המודעות יכולה לשמש גם כמנגנון ההכוונה והפיקוח לכל אחד ממצבי התודעה האחרים. אם תהיו מודעים לכך שיכולתכם האישית נמוכה ברגע מסוים, או לכך שאתם רואים דברים באורח נוקשה ומנקודת מבט שלכם בלבד, או לכך שאתם פועלים באורח אימפולסיבי, ללא מחשבה, הרי שבאותו הרגע קיימת בידיכם הבחירה לשנות את מצב התודעה שלכם ואת האפקטיביות שלכם.

### מרקרים של משאב המודעות

- מטא-קוגניציה ורפלקציה
- שליטה עצמית
- יכולת הכוונה של משאבי התודעה