

האומץ להשיג תוצאות



חוברת ליווי בתוכנית: "האומץ להשיג תוצאות"

לך, תלמידה יקרה.

אני מאמינה שלכל אחת מאיתנו
מגיע להשיג הרבה יותר!
לרוב הסיבה לעיכוב הגשמת החלום
אינה ידועה לנו כלל,
אך היא מאוחסנת במקום נסתר בתוכנו
אשר מנהל אותנו בכל תחום ומצב בחיינו.
לשיטה המנטאלית שאותה פיתחתי
יש היכולת לגשת בקלות ובמהירות לחלקים הנסתרים
כדי לפתור ולשחרר את כל העצור בפנים.
אני שמחה שבחרת להעניק לעצמך מתנת חיים –
מערכת הסודות אשר ישמשו אותך להגיע לגבהים
בכל תחום בחיים: זוגיות, הורות, עבודה, עסק, בריאות, התפתחות וכו'.
בחוברת זו תוכלי למצוא אסטרטגיות רבות לשימוש מייד
עם כל הסובבים אותך בכל תחום בחיך.
מאחלת לך,
שתשכילי להפנים את התובנות ואת המסקנות הרבות
שאותן תקבלי במהלך כל הקורס ובכל פרק בנפרד,
ותצליחי להוציא אותן לפועל ברמה המעשית בדיוק כפי שנלמד.
אני כאן בשבילך ולציידך במהלך המסע המופלא והמרתק,
שיגרום לך בעזרת ד' להשיג הרבה יותר בכל התחומים.

בהצלחה רבה בכל אשר תעשי,

פerry.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • קו תוכן: 089727328 • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





תוכן עניינים:

3.....	לך, תלמידה יקרה.....
5.....	הסבר ממני אלייך:.....
5.....	השלבים להשגת כל מטרה בחיים:.....
5.....	מהו התת מודע?.....
6.....	מאפייני התת מודע:.....
7.....	הגדרת מטרה בשיטה המנטאלית.....
12.....	ראפור.....
14.....	הכלה.....
15.....	התובנות שלי:.....
16.....	יצירת מחסן האומץ.....
21.....	פרופיל התת מודע.....
22.....	פרופיל 1: סגנון חישה.....
27.....	יצירת מעטפת עור שנייה.....
31.....	פרופיל 2: מעורבות אקטיבית / פסיבית.....
35.....	פרופיל 3: מעגל החוויה.....
37.....	פרופיל 4: ערכים.....
40.....	בירור "סולם האומץ" שלך.....
50.....	מציאת ייעוד.....
55.....	יציאה לפעולה באמצעות "סולם הערכים".....
59.....	פרופיל 5: בחירת הזמן.....
60.....	פרופיל 6: התאמה / הבדלה.....
65.....	תכנות מחדש לערך.....
69.....	תכנות מחדש לערך תוקע.....
75.....	התובנות שלי:.....
76.....	פרופיל 7: חיבור / אי-חיבור.....
78.....	פרופיל 8: מילות בחירה וכפייה.....
80.....	תרגיל מילות בחירה וכפייה.....
83.....	המפתחות לשינוי רגש.....
87.....	מילון הרגשות.....
88.....	שחרור רגשות קשים באמצעות TLT:.....
92.....	אמונות.....
94.....	תהליך הדהוד לשינוי אמונה מגבילה.....
97.....	שחרור מהרגל.....
101.....	התובנות שלי:.....
105.....	קלפים לגזירה לתהליך ההדהוד.....

0527-13-14-76

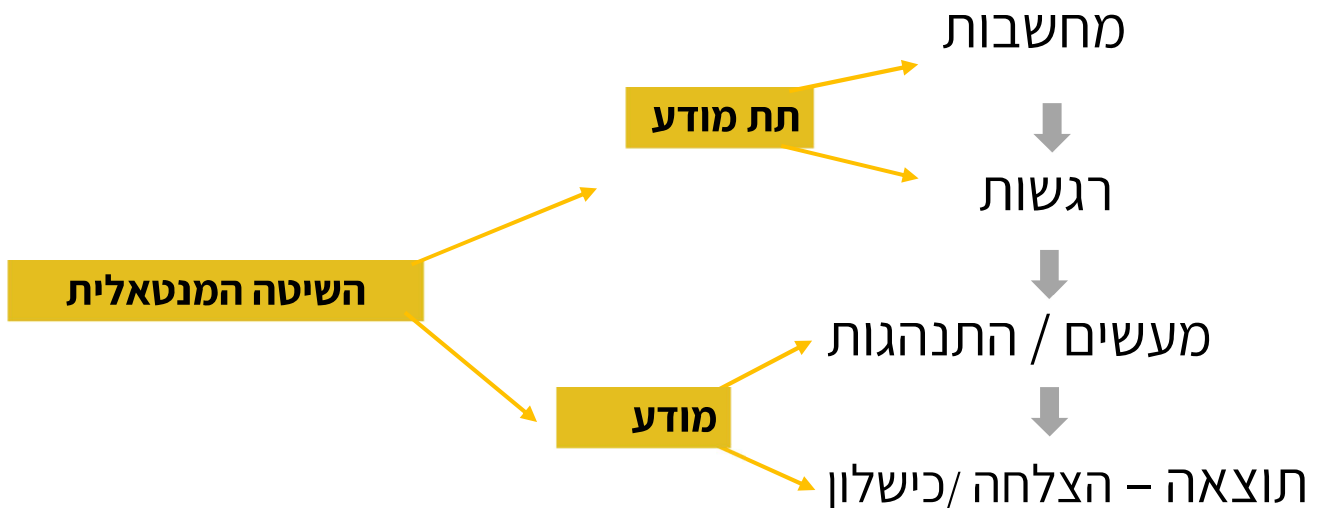
perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35



הסבר ממני אלייך:

ברגע שגיליתי שכל שינוי או השגת מטרה בחיינו תלויים בבסיסם בתת המודע, הבנתי שחובה עלינו להכיר את מכונת ההפעלה המופלאה שניתנה לנו מאת הבורא, האחראית על ההצלחה או חלילה על הכישלון בכל תחום בחיינו. על בסיס מידע זה פיתחתי את **השיטה המנטאלית** אחרי 8 שנות לימוד בתחום האימון והטיפול מטעם אוניברסיטת חיפה. מתרגשת לשתף אותך בכל הסודות, פערי.

השלבים להשגת כל מטרה בחיים:



מהו התת מודע?

התת מודע כולל בתוכו מושגים שכלל אינם עולים לתודעה בצורה מפורשת, כמו: אמונות, תפיסות, ערכים, רגשות וחוויות קשות. (ויקיפדיה)

אחריות התת מודע על המידע במוחנו:

התת מודע קולט בכל רגע 2,000,000 יחידות מידע, לעומת המודע שקולט כ-7 יחידות מידע בלבד.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35



מאפייני התת מודע:

התת מודע אינו מבדיל בין דמיון למציאות.

לדוגמא: אם בשעת לילה מאוחרת בעת הליכה ברחוב שקט וחשוך את שומעת קול רעש, מייד מתעורר בך רגש של חשש או פחד. גם אם תסתכלי אחורה ותראי שאין אף אחד מאחוריך אבל תמשיכי לשמוע את הקול, הפחד לא ייחלש ואולי אפילו יתחזק. היות שהתת מודע שלך דמיון שיש כאן מקור סכנה, גם אם כרגע זה לא מציאותי, מבחינתו הדמיון הוא המציאות.

התת מודע אינו מבין את המילה "לא".

היות שהתת מודע מדבר אלינו באמצעות סימנים, סמלים, תחושות ותמונות, אין דרך לייצר מושג שהוא "לא".

לדוגמא: אם אומר לך כעת לא לדמיין דב לבן על פסגות של פתיתי שלג לבנים ביער מלא שלג ולא לחשוב על הדוב ששוכב שם, ולא לחשוב על הדובים שסביבו – אין אפשרות לתת מודע לא להעלות את התמונה. לכל היותר הוא יכול לאחר העלאת התמונה לשים עליה סימן של X. אך אין אצלו מציאות של "לא תמונה".

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



בשיטה המנטאלית יש הנחת בסיס שאומרת:
לכל אחד יש כל המשאבים והיכולות כדי להשיג את
מטרותיו המנוסחת על פי סדרת השאלות הבאה

הגדרת מטרה בשיטה המנטאלית

1. מה את רוצה להשיג?

כתבי את המטרה שאותה את רוצה להשיג. על המטרה להיות מנוסחת באופן חיובי בלבד, ולא על דרך השלילה – מה את לא רוצה להשיג (היות שאז איננו יודעות לאן עלינו לפנות, כי אין לנו מושג מה אנחנו כן רוצות).

שימי לב שפירטת באופן מעשי:

- א. באיזה תחום / פלח בחייך את רוצה מטרה זו?
- ב. האם ניסחת את כל התשובה בשפה חיובית בלבד?
- ג. אם את יכולה לחלק את המטרה שלך לתת מטרות, זה הזמן לעשות זאת.
- ד. צייני בתשובה כמויות / מספרים / מינונים / מדדים (אם רלוונטי) למטרה הרצויה.
- ה. תחמי את המטרה בזמן שלא יעלה על 3 חודשים. כמובן, אם יש לך תת מטרות, תחמי כל מטרה בפני עצמה.

2. האם השגת המטרה היא בשליטתך? _____

אנחנו נעבוד רק על החלק שבשליטתך. אם המטרה אינה בשליטתך, אין לך דרך להשיג אותה. דייקי את המטרה שכן בשליטתך:

0527-13-14-76





3. איך תזהי שאת מתחילה להשתנות? מה יהיו סימני הדרך שיראו שאת בדרך הנכונה?
דמייני שהשגת את המטרה. מה תהיה עבורך ההוכחה שאת אכן מתחילה להשיג את השינוי
הרצוי לך?

מה תראי כשתתחילי להשיג את מטרתך?

מה תשמעי שיוכיח לך שאת בדרך הנכונה?

מה תרגישי כשתזהי שאת בדרך הנכונה לקראת השגת מטרתך?

אילו מחשבות יחלפו בראשך כאשר תזהי שאת ממש משיגה את המטרה?

איך תתנהגי כאשר תתחילי להשיג את מטרתך?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





4. אני מזמינה אותך לדמיין את העתיד בצורה הכי מדויקת ונכונה, לאחר שכבר השגת

את מטרתך, ובדקי:

איך זה משפיע על החיים שלך?

איך זה משפיע על הזוגיות שלך?

איך זה משפיע על המשפחה שלך?

איך זה משפיע על העבודה / הקריירה שלך?

איך זה משפיע על הבריאות שלך?

מהם היתרונות ומהם החסרונות בהשגת מטרה זו?
צייני חסרונות:

צייני יתרונות:

האם בהשגת מטרה זו נגרם לך נזק כלשהו? _____
אם כן, המטרה אינה נכונה ומדויקת עבורך. דייקי את המטרה.
ואם בכל זאת נגרם נזק כלשהו, האם את מוכנה לשלם את המחיר על כך?
הקיפי בעיגול: כן / לא. פרטי מדוע את מוכנה לשלם את מחיר הנזק.

מה הרווחת בהשגת מטרה זו?

0527-13-14-76





מהעתיד, כשכבר השגת את המטרה, שלחי אל עצמך בהווה – זו שלא מאמינה שניתן להשיג את המטרה. מה את רוצה להגיד לה?

שלחי לעצמך בהווה עצה מהעתיד, לאחר שהשגת מטרתך. מהי העצה שאותה תשלחי?

ועכשיו חזרי להווה וקחי איתך את המילים הללו כדי שילוו אותך בתקופת השגת המטרה.

5. מה מונע בעדך להשיג את רצונך ברגע זה? למה לא השגת את המטרה עד היום?

6. איך את עוצרת את עצמך? מה את עושה במקום מה שאת רוצה לעשות? מה את אומרת לעצמך? אילו מחשבות עוברות לך בראש וגורמות לך להימנע מהשגת המטרה? מה השיח הפנימי שלך לגבי המטרה החדשה שלך?

7. מה הכי קשה לך במצב היום? מה ההפסד הכי גדול שלך מהמצב הנוכחי?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





8. **מה החיובי במצבך היום? מה הרווח שלך מהמצב היום?** ההתנהגות שמונעת ממך להשיג

את המטרה – מפני מה היא מגנה עלייך? מה הרווח (העקיף והמשני) מההימנעות הלא

רצויה שלך היום?

9. **מהם המשאבים והיכולות** שאת זקוקה להם כדי להשגת המטרה שלך? מהם המשאבים

והיכולות היכולים לסייע לך להגיע למצב הרצוי?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





ראפור

ראפור (RAPORT בצרפתית) – כימיה:

כימיה – התאמה או משיכה בין אנשים. (ויקיפדיה)

ראפור נוצר על ידי הרגשה הדדית.

כאשר נוצר ראפור באופן לא מודע ומיידי, השני ירגיש חיבור אלינו.

כדי להבין מהו החיבור והניצוץ שאותו מרגישים ברגע של ראפור:

קראי את המשפטים הבאים והקיפי את התשובה הנכונה:

❖ האם קרה לך שפטפטת לראשונה עם מישהי והרגשת כאילו את מכירה אותה כבר שנים?

הקיפי בעיגול: כן / לא

❖ האם יצרת קשר עם מישהי ללא סיבה, רק כי הרגשת שהיא "הטיפוס שלך"?

הקיפי בעיגול: כן / לא

❖ האם עבדת עם מישהי על משימה מסוימת, ושיתוף הפעולה ביניכן

הוביל ללא כל מאמץ להצלחה ולתוצאות מעבר למה שכל אחת הייתה מביאה בנפרד?

הקיפי בעיגול: כן / לא

❖ האם הייתה לך פעם שיחה עם מישהי ומצאתן את עצמכן משלימות משפטים זו

לזו?

הקיפי בעיגול: כן / לא

❖ האם ניהלת בחיך מערכת יחסים כלשהי והרגשת זיק של חיבור ביניכם?

הקיפי בעיגול: כן / לא

אם ענית כן על אחת הסיטואציות, הרגשת ראפור בחיך.

כאשר מישהו בהיענות מוחלטת כלפיך ואת בהיענות מוחלטת כלפיו, **אתם בראפור.**

כלומר, יש ביניכם כימיה מוחלטת.

באילו מצבים יש צורך ביצירת ראפור?

בכל מערכת תקשורת בינאישית יש צורך בסיסי ליצירת ראפור.

כאשר נוצר ראפור, התקשורת תמיד זורמת

וישנו שיתוף פעולה מלא בין השניים.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





מהן הדרכים ליצירת ראפור עם כל אחד בעולם?

התאמת שפת הגוף

התאמת שפת הגוף שלנו לשפת הגוף של האחר על ידי שיקוף, הצלבה או התאמה. שיקוף: חזרה על אותה תנועה שהאדם עושה בצורה מדויקת. הצלבה: ביצוע אותה תנועה בדיוק אבל בצורה הפוכה (מראה): יד ימין – שמאל, רגל שמאל – ימין. התאמה: ביצוע תנועה דומה עם שינוי כלשהו.

התאמת טון הדיבור

התאמת טון הדיבור שלנו לטון הדיבור של האחר.

התאמת קצב הדיבור

התאמת קצב הדיבור שלנו לקצב הדיבור של האחר.

התאמת הלבוש

במידת האפשר, התאמת הלבוש שלנו ללבוש האחר, בהתאם לסגנונו ובהתאם לאירוע שבו נפגשים.

התאמת קצב הנשימה

התאמת קצב הנשימה שלנו לקצב נשימותיו של האחר.

שימוש באוצר מילים ודימויים דומה

התאמת סגנון דיבורנו ואוצר המילים שלנו לאוצר המילים של האחר (לדבר בגובה העיניים, להימנע מביטויים שאינם מעולם התוכן של האחר וכדומה).

כמה אחוזים מהתקשורת הבינאישית שלנו הן המילים?

על פי האנתרופולוג האמריקאי בירדוויסטל:

7% - מהתקשורת הם המילים.

38% - מהתקשורת זהו טון הדיבור, קצב הדיבור ועוצמת הדיבור.

55% - מהתקשורת זוהי הפיזיולוגיה (שפת הגוף): תנוחה, תנועה, הבעות פנים, קשר עין, קרבה ומגע.

אם נוצר ראפור בתקשורת בינאישית -

באופן טבעי ולא מודע נתאם את הפיזיולוגיה שלנו תוך כדי התקשורת.

והיות שרק 7% הן מילים -

עלינו לדעת לנצל זאת בכל מאת האחוזים ולנהל שיחה שבה תוכן המילים ייתן גם הוא את ההבנה לצד השני שאנו דומים, וכך הרגשת הנוחות בתקשורת תהיה במיטיבה. על כן, כדי לנהל תקשורת בקלות וללא מאמץ ברמת הראפור הגבוהה ביותר, עלינו לדעת לאבחן את שפת התת מודע של האחר.

0527-13-14-76





חומר העשרה – בנוס:

הכלה

מהי הכלה?

בכל תקשורת בינאישית – אם ברצונך ליצור מרחב שבו יכול בן שיחך להרגיש בנוח לבטא את רגשותיו, כל רגש בכלל ורגשות קשים בפרט, עלייך להיות מיכל עבורו. כאשר הצד השני חש מוכל, הוא נפתח ומשתף אותך בכול, בידיעה שביכולתו לשים במיכל שנוצר תכנים רגשיים. היות שאת מעבירה שדר לתת מודע של השני: "כאן נוצר מרחב ביטחון המאפשר לי לשמוע הכול, לקבל אותך כפי שאתה, להכילך מבלי לשפוט או לבקר, מבלי להילחץ ולברוח מהתכנים שעולים, אלא פשוט להיות שם איתך ולתמוך בך", יש בך היכולת להכיל כמו שכלי יכול להכיל את מה ששמים בו. המיכל אינו נפגע אם שמים בתוכו נוזל כלשהו. הגבולות בין הכלי (המיכל) ובין הנוזל שבתוכו (התכנים הרגשיים שמעלה בן שיחך) ברורים ושמורים היטב מעצם ההגדרה, והם אינם מתערבבים. המיכל יכול להכיל תכנים רבים: שוקו מתוק, מים, תרופה מרה, חול או כל תוכן אחר. הוא אינו משתנה בשל התוכן המוכנס לתוכו. כמו כן הוא יכול להתרוקן בכל פעם ולאפשר מילוי של תכנים חדשים. לעיתים יש לשטוף את המיכל, לצבוע אותו בשכבה מבודדת ולהגן עליו. בדיוק כך! כדי שאת תהפכי למכילה, עלייך לבצע פעולות שונות כדי להגן על עצמך ולנקות את עצמך. עלייך להכיר את מערכת התת מודע שלך ולדעת לאבחן את מערכת התת מודע של האחר. כדי להכיל, עלייך להקשיב באופן אקטיבי (בדיוק כפי שנלמד בהמשך), לדובב את השני להוסיף פרטים על ידי הצטרפות והובלה (בדיוק כפי הנלמד), לשקף את הרגשות שעולים ולקבל את השני כפי שהוא.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





יצירת מחסן האומץ

שלב ראשון: יצירת מחסן האומץ

אני מזמינה אותך לקחת נשימה עמוקה, לעצום עיניים ולהיזכר בסיטואציה אחת: מתי בכל זאת היה לך אומץ? באיזה זמן או אירוע ממש הצלחת לפעול בעזרת האומץ?

אם את ימנית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד ימין, הכניסי אותן בתוך מרכז כף יד שמאל.

אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד שמאל, והכניסי אותן בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע.

אני מזמינה אותך לעצום עיניים, וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד אומץ ... ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את האומץ מ-10-1?

תגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את האומץ? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את האומץ עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותו לתוך כף ידך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





שלב שני: הוספת הביטחון למחסן

הישארי בעיניים עצומות וחשבי על מצב שבו פעלת מתוך ביטחון בעצמך. חשבי על זמן או אירוע שבו ממש הצלחת לפעול בביטחון עצמי; שידעת שמה שאת עושה נכון עבורך; שהרגשת בטוחה בעצמך.



אם את ימנית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד ימין, הכניסי אותן בתוך מרכז כף יד שמאל.

אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את האצבע והאמה של יד שמאל, והכניסי אותן בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע. אני מזמינה אותך לעצום עיניים וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד ביטחון. ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את הביטחון מ-10-1?

הגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את הביטחון? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את הביטחון עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותו לתוך כף ידך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב שלישי: הוספת העוצמה למחסן

הישארי בעיניים עצומות וחשבי על מצב שבו פעלת בעצמך מתוך עוצמה. היזכרי בזמן או באירוע שבו ממש הצלחת לפעול בעוצמה.

אם את ימנית – החזיקי בצמידות את אצבע ואמה של יד ימין הכניסי בתוך מרכז כף יד שמאל.
אם את שמאלית – החזיקי בצמידות את אצבע ואמה של יד שמאל הכניסי בתוך מרכז כף יד ימין.

התחילי להיזכר באירוע. אני מזמינה אותך לעצום עיניים וממש להרגיש את עצמך שם באירוע...

מה את רואה שם?

את יכולה לדמיין שבתוך כף ידך יש מסך קטן ובו את רואה וגם שומעת מה קורה שם.

אז מה את שומעת?

מה קורה?

איך את מרגישה כשאת שם?

מהן המחשבות החולפות בראשך?

מה את מרגישה בגוף?

איפה בגוף את מרגישה את זה? הרגישי את זה ממש ברגע זה.

קחי נשימה עמוקה ותמלאי את עצמך בעוד ועוד עוצמה. ממש תרגישי איך את מכניסה את

זה לתוך המחסן שאת יוצרת עכשיו בתוך כף ידך. נשמי לתוך התחושה הזו והגדילי אותה

עוד ... ועוד ...

כמה את מרגישה את העוצמה מ-1-10?

הגדילי את התחושה הזו בעוד 2, והכניסי לתוך כף היד.

מה את מרגישה? מהן המחשבות המחזקות לך את העוצמה? העצימי את המחשבות הללו.

הגדילי את העוצמה עוד ועוד עד רמה 10, והכניסי אותה לתוך כף ידך.

שלב רביעי: בדיקת המחסן

החזירי את אחיזת 2 האצבעות בתוך כף ידך, והיזכרי באומץ ובביטחון שמתעוררים בדיוק עכשיו, אחרי כל התחושות והמחשבות שהכנסת קודם. מה את מרגישה?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב חמישי: הפעלת המחסן

שחררי את האחיזה מתוך כף ידך. היזכרי במציאות בחיך שבה תרצי להיעזר באומץ או בביטחון. כעת הכניסי שוב את האצבעות לתוך המחסן בכף ידך. ועכשיו, כשאת מחוברת לכל מה שנמצא בתוך המחסן, הביאי את כל היכולות שלך ובדקי איך את מגיבה עכשיו במציאות הזו. מה משתנה?

שחררי את האחיזה מתוך כף ידך. היזכרי במציאות נוספת בחיך שבה חסר לך אומץ או ביטחון כעת הכניסי שוב אצבעותיך לתוך המחסן בכף ידך. ועכשיו, כשאת מחוברת לכל מה שנמצא בתוך המחסן, הביאי את כל היכולות שלך ובדקי איך את מגיבה עכשיו במציאות הזו. מה משתנה?

שלב שישי: שימוש עתידי במחסן

מקסים. כעת שחררי את אחיזתך מהמחסן. חשבי על מציאות שאמורה להתרחש בעתיד הקרוב – אולי בהמשך היום או במהלך השבוע הקרוב – מציאות שבה היית רוצה להשתמש ביכולת של האומץ או הביטחון.

הכניסי את 2 אצבעותיך לתוך המחסן בכף ידך ודמייני את עצמך פועלת. מה קורה שם?

מה את מרגישה שם?

מקסים. את יכולה לשחרר את האחיזה מכף ידך בידיעה שבכל פעם שתזדקקי לאומץ או לביטחון, הם זמינים לך בכל רגע.





ומיום ליום את תופתעי לגלות איך תאי המוח שלך מעוררים לך את התחושות בעוצמה רבה, בקלות וללא מאמץ רק מהסתכלות על כף ידך, ובעזרת ד' תופתעי לגלות איך את מתקדמת ומתפתחת.



פרופיל התת מודע

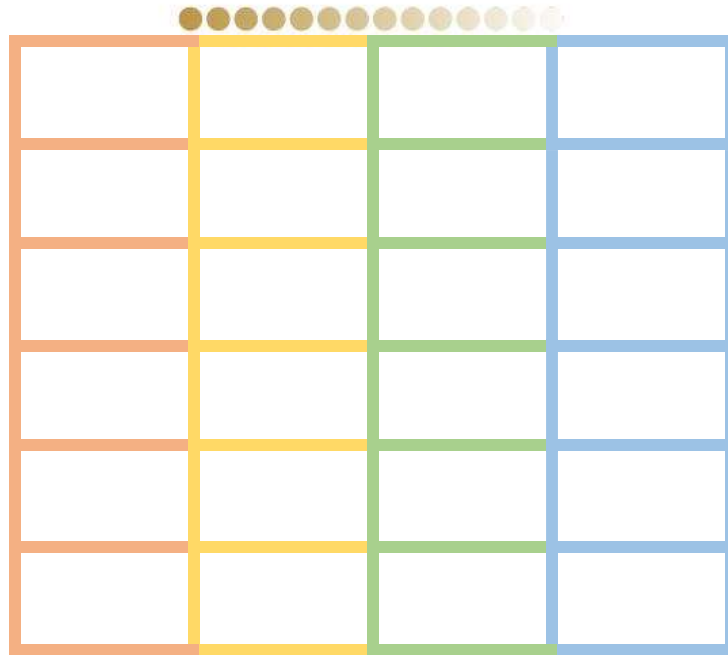
פעמים רבות אפשר לאתר את מקור הקושי להשיג מטרות דרך סוגי פרופיל התת מודע. שינוי באחד מסוגי הפרופילים – בכוחו להביא פתרון לבעיה או לקושי הקיימים בחיינו ומונעים מאיתנו להשיג את מטרותנו.

רווח אדיר יהיה לך כשתכירי את סוגי הפרופילים של התת מודע. וכשתדעי לדבר בשפתו המדויקת של התת מודע, ייפתח בפניך עולמו המופלא בתוכך ברבדיו העמוקים. ההבנה הזו – בכוחה להשפיע עלייך בשיח הפנימי בינך לבין עצמך ואף בשיח בינך עם כל סביבתך. לתת מודע יש 8 פרופילים, ונתחיל ללמוד אותם כעת בהדרגה.

כדי להתחיל באבחון הפרופיל הראשון של התת מודע שלך כתבי סיפור קצר בסגנון דיבור ספונטני. הסיפור אישי, ללא צורך בחשיפה. לכן ככל שתכתבי יותר, כך ייקל עלייך לבצע את האבחון האישי.

כתבי קטע בכתובה רציפה בכל נושא שתבחרי (אין העדפה לנושא מסוים).





פרופיל 1: סגנון חישה

כל מידע נקלט במוחנו באמצעות אחד החושים: ראייה, שמיעה או תחישה (תחושות גופניות או רגשיות). לכל אדם נטייה מובהקת לאחד הסגנונות, ובמילים אחרות: לכל אדם יש סגנון חישה הייחודי לו. יש אנשים החווים את העולם בעיקר על ידי הראייה (ראייתיים), אחרים בעיקר דרך השמיעה (שמיעתיים), ואחרים חווים בעיקר דרך התחישה. בפרופיל החישה תלמדי להכיר את התקשורת הבינאישית שלך: איך את קולטת את העולם החיצון. זאת לעומת פרופיל מעגל החוויה שיופיע בהמשך, ובו תתמקדי בתקשורת התוך אישית שלך.

לדוגמא: תלמידתי שרה גילתה שמערכת החישה המועדפת עליה היא "תחישה", ופתאום היא הבינה למה התקשורת עם בעלה לעיתים לקויה: בעלה "ראייתי" ואילו היא "תחישתית". הוא מדבר רק על מה רואים, ואילו לה בולטות התחושות והרגשות באותה מציאות. זו הסיבה ששרה בוחרת לנקות את החדר ולא לסדר חפצים, אבל אז לבעלה מפריע חוסר הסדר והניקיון. מבחינתו מספיק להניח כל חפץ במקומו ולנקות ולשטוף את הבית מספיק פעם בחצי שנה.

חשוב לאבחן את סגנון החישה של העומד מולך כדי לדבר "בשפתו". בכך נרוויח בכמה מישורים. ראשית כול – נכיר אותו טוב יותר. ושנית – הכרת בן שיחנו מאפשרת לנו לנווט את השיחה. וכשניווט השיחה בידינו – העוצמות שלנו מתעצמות ואנו מפיקות מהשיחה את המיטב.

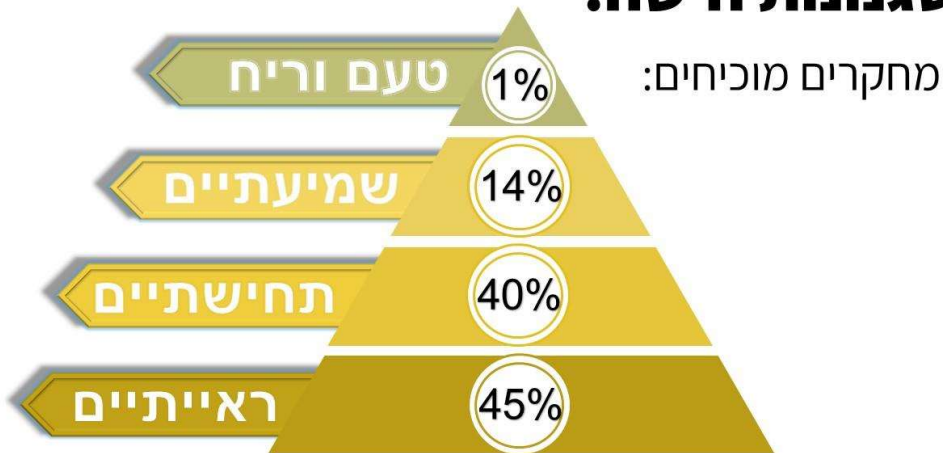
דוגמא: בני זוג יכולים להיכנס למריבה שנראית חסרת פשרות. אבל ברגע שמבינים שהתת מודע הוא מהנווט אותם בהתנהלות, וברגע שהם מבינים למשל שהאחד תחישתי והאחר ראייתי, המריבה חסרת המוצא יכולה לקבל הבנה, שבעקבותיה יכולה לבוא התפנית המיוחלת.

0527-13-14-76





סגנונות חישה:



הדרכים לאבחן את סגנון החישה:

איך נדע לזהות את סגנון החישה?

דרך הקשבה:

להקשיב למילים שבהן משתמש בן שיחנו.

הראייתיים ישתמשו במילים:

תראי, תביטי, תסתכלי, אני רואה, דגש על צבעים וגוונים, תיאור מראות וצורות.
משפטים לדוגמא: "תראי, אני לא סגורה על זה", "תביטי, אני לא בטוחה ש..." "תסתכלי, המצב ממש לא פשוט."

השמיעתיים ישתמשו במילים:

תקשיבי, תשמעי, אני שומעת... דגש על קולות וצלילים, תיאור השקט וההמולה, הדברים שנאמרו וקולות הרקע.
משפטים לדוגמא: "תקשיבי לי..." "את שומעת? תשמעי, זה היה..."

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





התחישתיים ישתמשו במילים:

מרגיש לי, אני מרגישה, אני חשה...

הם מתארים את הסיטואציה ברמה שניתן ממש למשש אותה, לחוש את זרימתה, אפילו את הטמפרטורה והטמפרמנט. הם יפרטו את החוויה הגופנית – את תחושת הלחץ או הרוגע, את תחושת המתח או ההרפיה.

משפטים לדוגמא: "מרגיש לי לא נכון..." "לא נוח לי עם העניין הזה ש..."

טעם / ריח ישתמשו במילים:

ישתמשו במילים המבטאות ריחות / טעמים: מריח לי, נודף ריח, טעם מר, טעם מתוק.

משפטים לדוגמא: "כל הסיפור הזה מסריח לי..." "העניין מריח לי לא טוב..."

דרך כתיבה:

יש לבקש קטע טקסט כתוב בכתיבה ספונטנית ולבדוק מה מינון המילים מכל סגנון חישה. חזרי לעמוד ____, בו כתבת את הטקסט החופשי. הדגישי את המילים המאפיינות את הסיפור – ראייה / שמיעה / תחושה / טעם וריח. סכמי את מספר המילים בכל סגנון חישה ובדקי מהי קבוצת המילים השולטות בסיפור האישי שלך.

כך תוכלי לזהות בקלות מהו סגנון החישה הדומיננטי שלך.

דרך שאילת שאלות:

בכל שאלה שאותה את מפנה במהלך השיחה

תמיד יושחלו בתוך התשובה מספר מילים המשתייכות לסגנון חישה מסוים.

לדוגמא: אם שוב ושוב חוזרות על עצמן מילים המתארות צבעים, צורות ומראה, זהו סימן מובהק שבן שיחנו "ראיתי".





ישנה דרך באמצעות שאלות ספציפיות

בעזרת תשובותיו נבחין מהי הדרך הקליטה והקלה ביותר עבורו ונזהה את החוש הדומיננטי שלו.

חובה לדעת שיש לשאול לפחות 10 שאלות כדי לאבחן בצורה מדויקת ואמינה את סגנון החישה של העומד מולך, כי חלק ניכר מתשובותיו עלולות להיות מושפעות מכוחו של ההרגל ומהמנטליות הסביבתית.

שאלות לדוגמא:

מה הדרך הקלה ביותר עבורך לקליטת מתכונים?

- ☒ מרשם כתוב – זהו אדם "ראייתי".
- ☒ הוראות בטלפון – זהו אדם "שמיעתי".
- ☒ ניסוי וטעייה – זהו אדם "תחישתי".
- ☒ את רק צריכה להריח או לטעום (בעצימת עיניים), ואת יודעת בדיוק – זהו אדם "טעם / ריח".

באיזו דרך את הכי מתחברת להרצאה?

- ☒ מצגת – זהו אדם "ראייתי".
- ☒ טלפון – זהו אדם "שמיעתי".
- ☒ תוכנית חווייתית עם תחושות ורגשות שניתן למשש – זהו אדם "תחישתי".

איך את מצליחה להירגע מרגש קשה?

- ☒ לראות את הדברים כתובים על דף – זהו אדם "ראייתי".
- ☒ לשמוע את עצמך משחזרת שוב ושוב את הסיפור – זהו אדם "שמיעתי".
- ☒ לכתוב ולמחוק ולקשקש על דף את תוכן העלילה – זהו אדם "תחישתי".
- ☒ להתרענן ולהתבשם – זהו אדם "טעם / ריח".

0527-13-14-76





מתי יועיל לנו לדעת מה סגנון החישה בתקשורת:

בכל שיחה שבה את רוצה שהשני יבין שאת בצד שלו ולא נגדו:

❖ שיחה טעונה עם הבעל.

❖ שיחה עם מתבגרת.

❖ ילד הבודק את רמת הסמכות.

❖ שיחה עם תלמידות.

❖ שיחות עם קולגות.

❖ בכל שיחה שאת בוחרת להישמע כידידה ואוהבת.

במו"מ עבור תפקיד מסוים – כאשר את רוצה להסביר ולשכנע את התאמתך המלאה לתפקיד שאותו היית רוצה במסגרת תפקידך:

❖ מורה למנהלת.

❖ מדריכה לאחראית.

❖ עובדת לבוסית.

בעולם העסקים:

❖ בטקסי מכירות.

❖ בניהול משא ומתן.

❖ בשיתופי פעולה.

❖ בשיווק.

❖ בניהול עובדים.

בניהול רגשות טעונים:

בשעת כעס, תסכול, התרגשות קיצונית.

כדי לפרוק את הרגש בצורה מבוקרת.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



יצירת מעטפת עור שנייה

מטרת התהליך הוא לייצר שכבת הגנה נוספת בעזרת דימוי של מעטפת עור שנייה. יצירת מעטפת עור שנייה היא מעין בידוד אנרגטי המגן עלינו מפני הפרעות פוטנציאליות המגיעות מהשדות השונים הסובבים אותנו, מבלי לנתק אותנו מהידע ומהמידע החשוב הנמצא בשדות אלה.

השימוש המטאפורי בעור הוא חיוני. שלא כמו מחיצה או "שריון", עורנו הוא גם קולט וגם בררני. הוא מאפשר לנו להיראות מבלי להיחשף ולהיות נוכחים מבלי להיות פגיעים או שבירים יתר על המידה. לצורך כך נדרש שדה אנרגטי מאוזן שאינו קשה מדי ואינו רך מדי. "מעטפת עור שנייה" יוצרת חוסן מנטאלי ומאפשרת לנו להיפתח לעולם בבטחה ובביטחון, מבלי להשתלט על אחרים עם האנרגיה שלנו או להיחזק על ידי אחרים משום שהאנרגיה שלנו חלשה מדי.

העור הוא סוג של קרום שיש בו נקבוביות המסננות את זרימת האנרגיה, החומר והמידע בין מה שמחוץ לקרום ומה שבתוכו. מעטפת העור השנייה קובעת מצד אחד איזו כמות מהאנרגיה שלנו נשמרת בפנים וכמה משוחרר לעולם. מצד שני היא מחברת אותנו לעולם החיצון דרך המגע, אך גם מווסתת את השפעתן של אנרגיות חיצוניות ומשמשת מסנן הקובע איזה היבטים של אנרגיות אלו יחדרו אלינו.

הפורמט להלן יוכל לסייע לכן ליצור באופן סובייקטיבי "עור" אנרגטי בריא וגמיש, שיוכל לשמש משאב באינטראקציות שלכן עם אחרים. שכבת העור השנייה תעצים בכן את הביטחון לבוא במגע עם החדש לכן בסביבתכן.

בתהליך זה אנו בונים חוסן נפשי, ולכן הוא מומלץ גם עבור ילדים עם רגישות יתר כדי לאזן את רגישותם לסביבה. תהליך זה יש לבצע בעמידה.

שלבי התהליך ליצירת מעטפת עור שנייה:

1. בחירת מצב מאתגר

אני מזמינה אותך לעמוד ולהתחיל לחשוב על מצב שבו את נוטה להיות מאוד חשופה ופגיעה. זו יכולה להיות למשל מערכת יחסים שהרגשת בה מוצפת ברגשות, אבודה או מותקפת על ידי "שדה של צלליות".

חפשי מצב שבו את מרגישה לכודה באנרגיה או רטט שלילי, כאילו את שבויה בכישוף של רגשות קשים כגון חרדה, אגרסיה, עצב, דיכאון, תשישות וכדומה. אולי הרגשות האלה כלל אינם קשורים למה שבאמת קורה מסביבך ואולי היה טריגר שעורר אותן, אך אין זה משנה.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





2. מיקום המצב וכניסה לתוכו

בחרי מיקום לפניך, על הרצפה. איפה היית רוצה למקם את המצב שעליו סיפרת כעת? היכנסי למרחב הזה והתחילי להתחבר אליו ולרגשות שקשורים אליו. עצמי עיניים וממש דמייני שאת שם. ראי את המראות, שמעי את מה שמתרחש שם, ובעיקר את מה שאת מרגישה – את כל מכלול הרגשות שיש לך. שימי לב איך המצב הפנימי הסובייקטיבי הזה משפיע עלייך. איך את חווה את ההשפעה של האנרגיות האלה של הקושי? איך את מרגישה? מה קורה למחשבות שלך? איך את מתנהגת שם? ואיך אחרים מגיבים אלייך? שימי לב גם ליציבה שלך. לנשימה. לכל שפת הגוף שלך. מה את משדרת לעולם כעת?

3. יציאה מהקושי וחיבור לאנרגיה הפנימית

כעת צאי מתוך המרחב הזה. נערי מעצמך את כל הרגשות הקשים האלה והשאירי אותם רק בנקודה על הריצפה שבה עמדת. התרחקי מעט מהמקום. כעת אני מזמינה אותך להתחבר למצב שבו את מחוברת היטב למרכז של עצמך, מצב של נוכחות מלאה בגוף. מצב שבו את מחוברת לפוטנציאל שיש בך. זה יהיה בשבילנו מודל או השראה: "יש לי את זה". את בנוכחות מלאה. בתפקוד מצוין. למה את מתחברת? מתי את מרגישה כך? האם את מרגישה את זה ממש עכשיו? נהדר! עכשיו התחילי לשפשף את הידיים שלך זו בזו. מעולה! המשיכי בכך עוד כמה רגעים. ואת כבר מתחילה לחוש שהן מתחממות, מייצרות אנרגיה של תנועה וזרימה. שימי לב שהן גם הופכות לרגישות יותר. את צריכה להיות בנוכחות מלאה בלי מחשבות. אם את נודדת במחשבה, החזירי את עצמך לנוכחות. הרגישי איך את מתמלאת מאנרגיית החום שנוצרת לך בין הידיים.

4. חיבור לאנרגיית החיים

כעת הפסיקי לשפשף את ידייך והחזיקי את כפות הידיים שלך זו מול זו כך שהן כמעט נוגעות אחת בשנייה. הביאי נוכחות ומודעות אל תוך ידייך ותני להן להיות כל כך רגישות עד שאת יכולה ממש להרגיש את אנרגיית החיים של גופך בין כפות ידייך. דמייני את המרכז האנרגטי של הגוף שלך. הרגישי את הרגליים שלך מקורקעות לאדמה ואת הראש שלך נוגע בשמיים. הרגישי את הזרימה האנרגטית שזורמת ממש כעת במרכז גופך. דמייני את האנרגיה הזו עוברת מהמרכז של גופך אל תוך הזרועות שלך ועד לכפות הידיים. הרגישי את נוכחותה של האנרגיה הזו בחלל שבין כפות הידיים.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





5. הרחבת השדה והעמקתו

הרחיקי את כפות הידיים זו מזו עד שיהיו ביניהן 8-10 ס"מ. קרבי והרחיקי את כפות הידיים לסירוגין כדי לחוש את השדה הזה טוב יותר. שמרי את המודעות שלך שם בידיים, והמשיכי לחוש את שדה האנרגיה בין כפות הידיים גם במרחק זה. חשוב מאוד שתישארי נוכחת בגוף שלך. אם את מתחילה לנדוד במחשבות, לחלום בהקיץ או לעזוב את ההווה, לא תוכלי להרגיש את השדה, כי בידיים אפשר להרגיש את אותה אנרגיה. יש אנשים שצריכים לשפשף אותן הרבה ויש מעט.

6. מעבר לחיבוק עצמי

המשיכי להרגיש את הנוכחות של השדה הנוצר במרכז גופך ובאותו זמן העבירי באיטיות את הזרועות שלך ואת הידיים לתנוחת חיבוק עצמי. שימי לב שאת יכולה לחוש שאת ממש מחבקת את שדה האנרגיה המוקרן ממרכז הגוף שלך. שימי לב לעוד תחושה מרגשת: את יכולה לחוש באנרגיה גם בחלק האחורי של הידיים והזרועות שלך, בחלק החיצוני של החיבוק. איך התחושה הזאת?

7. יצירת הגנה לאני הפגיע

זו חוויה תחושתית, ותרגישי שהיא ממלאת אותך. היא מאפשרת לך להתחבר למשהו יציב נוכח. המשיכי לחוש את השדה האנרגטי הזה בזרועות ובכפות הידיים ודמייני שאת מחבקת גם את עצמך הניצבת עם הקושי הגדול במרצפת. דמייני שאת מתחילה ליצור עבור עצמך שבמרצפת "מעטפת עור שנייה": באמצעות כפות הידיים פסלי את קווי מתאר הגוף. בזמן שאת עוטפת את עצמך שימי לב שמדובר בעור ויש לו איכויות מאוד מיוחדות. לא מדובר בשריון ולא בשדה כוח. העור מאפשר לנו להיות מחוברים ובאותו הזמן גם בדרנים. העור מגן על האברים הפנימיים העדינים שלנו וגם מחבר אותנו באופן אינטימי עם הסביבה. העור האנרגטי הזה יפעל בדיוק באותו האופן. קחי את הזמן הנחוץ כדי לוודא שמעטפת העור השנייה הזו ממוקמת היטב באזורים הפגיעים ביותר בגופך, למשל סביב הלב, הבטן, הגרון וכדומה. אם תרצי, תוכלי לדמיינ את מעטפת העור השנייה בצבע כלשהו, או כמו אור עם הסגולות של האור.

8. חזרה למרחב

כעת צעדי "למרצפת הקושי" והתחברי אל עצמך המוקפת שם כעת במעטפת העור השנייה, ובעזרת ידיך ודאי שאת מרגישה את נוכחותו של העור האנרגטי סביב עצמך.

0527-13-14-76





הרגישי גם את הביטחון וגם את הבררנות של העור הזה. את היכולת שלו להגן עלייך ולהשאיר אותך מחוברת לסביבה שלך.
ועכשיו בדקי מה משתנה בתגובות שלך למה שקורה שם? איך משתנות המחשבות שלך? והרגשות? והיציבה? והנשימה?

9. בדיקה דמיונית

עכשיו צעדי לעתיד שלך ודמייני את עצמך בפעם הבאה שבה תיתקלי במצב כזה או במצב דומה, אבל כעת את מגיעה לשם כשיש לך מעטפת העור השנייה.
מה את מדמיינת שקורה?
מעולה! המעטפת הזו נשארת סביבך, היא תמשיך להגן עלייך ולאפשר לך להיות מחוברת למה שקורה סביבך מצד אחד, ומצד שני לסנן עבורך מה ייכנס פנימה ומה יישאר בחוץ.
את בקשר עם העולם החיצון אך מבלי לאבד את החיבור לעצמך.
מהו ההבדל הקטן שיוצר את ההבדל?
שימי לב לשינוי קטן של התגובה שלך בעזרת מעטפת העור השנייה, שיוצר שינוי מאוד גדול.
זה ההבדל הגדול – כשאת מאפשרת לעצמך להיות מחוברת ואינך מאפשרת לדברים חיצוניים לחדור פנימה ולפגוע בך.
מהיום והלאה מעטפת העור השנייה תגן עלייך, ברגע שאת מחוברת לעצמך. את תרגישי, תחשבי ותתנהגי אחרת. זה יהיה קל ופשוט וטבעי. כמו שעור הגוף שלך יודע לפעול בעצמו, כך גם המעטפת השנייה של העור תפעל בצורה אוטומטית כשתהיי מחוברת אליה.
זו המתנה שנתת היום לעצמך. ולא רק לעצמך, אלא גם לסובבים אותך. יהיה לך ממש פשוט וקל לפעול מתוך כל היכולות האלה. יש משהו שיגרום לך להתחבר למרכז של עצמך.
מעטפת העור שיצרת היום היא תמיד תהיה איתך.
את מוזמנת לקחת נשימה עמוקה ולחזור למודעות רגילה. לערנות רגילה. להתיישב. כשאת מביאה איתך את מעטפת העור שעוטפת אותך עכשיו מכל כיוון.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





פרופיל 2: מעורבות אקטיבית / פסיבית

בגישה אקטיבית האדם חש שביכולתו לשנות את המציאות של חייו.

בגישה פסיבית האדם חש שאין ביכולתו לשנות את המציאות.

מהן הדרכים לאבחן אקטיביות / פסיביות של העומד מולך

באמצעות רגש:

כדי לאבחן את האדם יש לבדוק את תחושת האונים או חוסר האונים שלו. ובמילים אחרות: נבדוק כמה הוא פסיבי או אקטיבי.

באמצעות פעולות / מעשים:

לרוב מי שמדבר הרבה ועושה הרבה הוא אקטיבי. עם זאת, יש מצבים שבהם האדם אינו פועל רבות ונראה לכאורה פסיבי, אך כשבדקים זאת לעומק מגלים כי הוא מפעיל אחרים וחש כי הוא שולט ומכוון את מהלך הדברים. לעיתים האדם פועל רבות אך חש שאחרים כופים עליו לפעול ומפעילים אותו. ואז הוא אמנם פעיל, אך עדיין חסר אונים. על כן עלינו להתמקד בתחושה הפנימית של העומד מולנו – האם הוא חש פועל או מופעל.

בכל תקשורת בינאישית:

בתקשורת מאוזנת בין שניים, בכל רגע נתון יכול רק אחד מהם להיות אקטיבי. לדוגמא: הדובר אקטיבי והמאזין פסיבי. בתוכניות שבהן נערכים דיונים פוליטיים או עימותים יזומים בין מועמדים מתקבצים פעמים רבות דוברים מאוד אקטיביים, כך שמרוב דוברים הנכנסים זה לדברי זה, קשה לשמוע אותם. כששני אנשים מאוד אקטיביים מתקשרים ביניהם, כל אחד רוצה להוביל, להחליט, להשפיע. כל אחד מהם רוצה להפעיל את האחר. עובדה זו תגרור בהכרח למאבקי כוח רבים. כששני פסיביים מתקשרים, יש מעין ואקום. כל אחד מהם מחכה שהשני ייקח את המושכות לידיו ויפעילו.

אקטיביות ופסיביות מתבטאות יפה בריקוד טנגו שבו הכרחי שאחד יוביל והאחר יובל. אקטיביות ופסיביות משפיעות זו על זו כמו בנדנדה. אדם יכול למצוא את עצמו אקטיבי למרות חוסר רצונו בדבר, כיוון שמי שמולו פסיבי מאוד.

אקטיביות / פסיביות בתקשורת זוגית:

לדוגמא: סעיף המעורבות מהותי מאוד ביחסים זוגיים: ככל שבן זוג אחד הוא אקטיבי יותר, כך הוא דוחף את בן זוגו להיות פסיבי יותר. פעמים רבות במערכות יחסים אישה חשה שהיא עושה הכול ושהגבר אינו עוזר לה. אישה שפועלת כסופר-וומן כופה על בעלה להיות סופר-לוזר! אם היא תפנה לו מקום, תכריח את עצמה להיות פסיבית, הוא ייאלץ לפעול. לדוגמא: אם הפעוט נפל והוא בוכה, היא יכולה להימנע מלרוץ אליו, ולאחר מספר שניות הגבר יקום אל הפעוט.

0527-13-14-76





אם הכלים ייערמו בכיור, בשלב מסוים הגבר ידיח אותם. לבני הזוג כדאי להעלות זאת למודעות, ובהתאם לכך לחלק ביניהם את התפקידים ולהחליט מי אקטיבי בכל תחום ותחום. לאחר שחולקו התפקידים יש לשמור על החלוקה ולא להתערב זה בתחומיו של זה. בתחילה זה יכול להיות מתסכל. אם לדוגמה האחריות על פינוי האשפה עברה לגבר והוא עדיין לא רגיל לכך, ייתכן שהוא ישכח למלא את תפקידו. במצב זה על האישה להכריח עצמה להיות פסיבית ולאפשר לאשפה להיערם ואולי אף להישפך מתוך הפח, עד שהגבר ייזכר שזוהי אחריותו. אם במערכת היחסים הזוגית הגבר אחראי על ניהול החשבונות, בתחום זה הוא אקטיבי ואשתו פסיבית. אם האישה תתחיל גם היא להיות אקטיבית בניהול החשבונות, עשוי הגבר לחוש שהיא אינה סומכת עליו. על נושא מציאת מסגרות חינוכיות לילדים אחראית האישה, אך אין זה אומר שבני הזוג אינם מתייעצים, משתפים ומחליטים ביחד כיצד לפעול. אחר כך, את הביצוע יעשה ככל הנראה על ידי בן הזוג האקטיבי. שינוי אפשרי בכל עת. בזוגיות טובה חשוב שכל צד צריך ירגיש שהוא אקטיבי או פסיבי במידה המתאימה לו.

כשמגיעים לאיזון הנכון במעורבות האקטיביות / פאסיביות, יש בזוגיות שביעות רצון

גבוהה, ואין עוד מאבקי כוח ותחושת מרמור והשפלה.

אקטיביות / פסיביות בטיפולים רפואיים:

מעורבותו של אדם בתהליכי החלמה מאוד מהותיים. רופא שאינו משתף את החולה בפרטי המחלה, מותיר אותו פסיבי ולא מעורב. הרופא עצמו אקטיבי, יודע, מחליט, מטפל ובודק, בעוד החולה אינו מעורב. במצב זה יקשה על החולה להיות שותף אמיתי בתהליכי החלמתו. מומלץ ליצור מצב שבו החולה מעורב. כאשר הוא שותף, יש לו השפעה על התהליך ועל תוצאותיו. הוא הופך להיות יותר נחוש ופעיל. במחקרים שנערכו במחלקות בבתי חולים הוכח סטטיסטית, שככל שהחולה מעורב יותר, כך סיכויי החלמתו גדלים וההחלמה מהירה יותר. חולה שידאג ולו רק להניח קרח על המקום הכואב, יהפוך בכך לאקטיבי. גבר בן 31 שנפצע והגיע לשיקום שאל תחילה: "מתי כל זה ייגמר, מתי תסיימו איתי את תהליך השיקום ואוכל לשוב לעבוד?" שאלתו מצביעה על מצבו המנטאלי. המוטיבציה שלו היא לחזור לעבודה, מטרה טובה לכשעצמה, אבל מעידה על סדרי העדיפויות שלו. הוא לא שאל האם יצלע, האם יוכל להחלים לגמרי וכדומה. בנוגע להחלמתו הוא פסיבי. הוא מעוניין שהפיזיותרפיסט יעשה זאת בשבילו. על כל חולה להבין שכדאי לו מאוד להיות פעיל בתהליך כדי שהחלמתו תהיה יעילה יותר.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





אקטיביות / פסיביות בהשגת מטרות:

בדרך כלל כאשר רוצה אדם לערוך שינוי כלשהו בחייו, עליו להיות אקטיבי. אך כאשר אדם מגיע למהלך של השגת מטרה / שינוי לאחר שהתייחס מיצירת שינוי בכוחות עצמו, לרוב הוא חש שהעולם פועל עליו ואין בכוחו לשנות זאת ללא עזרה מבחוץ, ועל כן הוא עלול להגיע לתהליך בגישה פסיבית. הוא מצפה ש"מישהו" יהיה אקטיבי ויפעיל אותו. ולכן במקרים כאלה מחפש האדם נאשיות אחר שיטות טיפול שבהן המטופל אכן פסיבי, כגון: שיטות של עיסוי, תקשור, הילינג וכדומה. אך בשיטה המנטאלית על האדם להיות פעיל, לצאת מחוסר האונים ולפעול.

מהי הדרך לגרום לצד השני להיות מעורב לפי החלטתנו:

בכל מערכת יחסים, יכול רק אחד להיות אקטיבי. לפיכך, ככל שצד אחד יהיה יותר אקטיבי, כך יהיה הצד השני יותר פסיבי. כדי לצאת ממצב שבו את אקטיבית מדי, עלייך להיות פסיבית במתכוון ולפנות לבן שיחך יותר מקום לפעולה. למרחב שהתפנה יוכל השני להיכנס ולהפוך בהדרגה לאקטיבי יותר. ייתכן לדוגמא, שבתחילה יהיו שניהם פסיביים ושתשתרר שתיקה. אם את לא תפרי אותה אלא תמתיני בסבלנות, בשלב מסוים יפתח השני בדברים.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





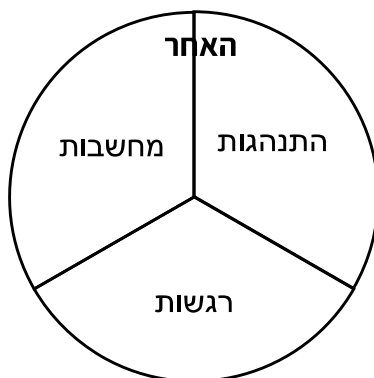
איך עברו עלייך החגים? חשבי על הדבר הראשון שעולה בראשך, תרגמי אותו למילים וכתבי כאן:



פרופיל 3: מעגל החוויה

מעגל החוויה מייצג את המרכיבים של כל חוויה בחיינו. במעגל החוויה שלושה מרכיבים: **מחשבות**, **רגשות** ו**התנהגות**. החלק **המחשבתי** כולל: תמונות בדמיון, דיבור פנימי וחשובים. החלק **הרגשי** כולל: את תחושותינו. החלק **ההתנהגותי** כולל: תנועות ודיבור. לכל תת מודע ישנה נטייה לתאר חלק אחד או שניים, ואת היתר הוא משמיט בכל חוויה. כאשר אדם מתאר חוויה תוך-אישית, בינו לבין עצמו, הוא משתמש במעגל החוויה ומשמיט חלקים ממנה. כאשר אדם מתאר תקשורת בינו לבין אדם, אחר הוא מתאר את מעגל החוויה שלו תוך השמטת חלקים, וגם כאשר הוא מתאר את מעגל החוויה של האחר, הוא מתאר זאת תוך כדי השמטת חלקים של האחר. לדוגמא: "כל-כך נעלבתי כשאמי לא התקשרה אליי ביום הולדתי, בכיתי כל הלילה". בניתוח משפט זה, האישה תיארה במעגל החוויה שלה את הרגשות (נעלבה) ואת ההתנהגות (בכתה כל הלילה). היא השמיטה את מחשבותיה. במעגל החוויה של אימה היא תארה רק התנהגות (לא התקשרה) והשמיטה את המחשבות והרגשות של האם. בעת שיחה, כדי שהאדם ירגיש שאנחנו מבינים אותו באופן מושלם, עלינו להצטרף תחילה למרכיבי מעגל בחוויה שצוינו, להרחיב עליהם את הדיבור ודרך זה ליצור ראפור טוב עם בן שיחנו. בשלב הבא יש להוביל ולשאול בנוגע למרכיבים החסרים ולהרחיב את המודעות של בן שיחנו למה שהושמט תחילה. הבנת מעגל החוויה של האחר מאפשרת את שיפור התקשורת, יצירת אמפטיה והגברת המודעות בנוגע לתהליכים העוברים על האחר.

נוכל להציג את התקשורת באופן סכמתי בעזרת שני תרשימים של מעגלי החוויה: "המעגל" הראשון מתאר את מעגל החוויה שלך, ו"המעגל" השני מתאר את מעגל החוויה של האדם האחר. נסמן מהם החלקים של מעגלי החוויה שהוזכרו בשיחה.



0527-13-14-76



כעת חזרי לעמוד 34 ובדקי מהם מרכיבי מעגל החוויה שבהם את משתמשת ומה את נוהגת להשמיט.

סמני בטבלה למטה איזה 3 ממרכיבי מעגל החוויה מתוארים בכל משפט. סכמי את התוצאות וגלי מהם מרכיבי החוויה הדומיננטיים בתת המודע שלך.

שאלות המתייחסות למרכיבים המושמטים במעגל שלך:

התנהגות: מה אתה עושה? מה אתה אומר? איך אתה מגיב? איך אתה מתנהג? מה קורה אחר כך?

רגשות: מה אתה מרגיש? מה זה מעורר בך? מה זה עושה לך?

מחשבות: מה דעתך? על מה אתה חושב? מה מונע ממך...? למה? מה עובר לך בראש? איך לדעתך אפשר לפתור את הבעיה? מה יכול לעזור לך? מה אתה צריך? מה יכול להקל עליך?

שאלות המתייחסות למרכיבים המושמטים במעגל האחר:

התנהגות: מה הוא אומר? מה הוא עושה? איך הוא מגיב?

רגשות: מה לדעתך הוא מרגיש? מה זה יכול היה לעורר בו?

מחשבות: מה דעתו? על מה לדעתך הוא חושב? מה מונע ממנו...?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





פרופיל 4: ערכים

כל אדם החי את חייו על פי סט הערכים החשובים לו, חי את החיים בשלמותם ובמלוא עוצמתם. חייו מלאים בסיפוק, במשמעות ובאושר. וכאשר אדם אינו חי על פי הערכים החשובים לו, הוא חי חיי הישרדות, סבל וקושי רב.

הגדרת המושג "ערכים":

בעולם האימון – עקרונות מוסר. בשיטה המנטאלית – כל דבר החשוב לך זהו "ערך". הגדרת הערך תהיה באמצעות שם עצם מופשט והכללה (מכנה משותף, מושג-על, בניגוד לירידה לפרטים) של מצב מסוים.

דוגמאות לערכים:

אחריות. אהבה. אחדות. הגינות. עצמאות. אמת. כנות. פתיחות. מימוש. דיוק. זריזות. הורות. זוגיות. כבוד. כסף. צניעות. תורה. סיפוק.

הערכים מאפשרים לכל אדם לפרש את החוויות שהוא עובר ולתת להן משמעות, וכל אחד מגדיר כל ערך באופן ייחודי. לדוגמא: הערך "הצלחה" מכליל מצבים שונים שלדעת האדם נחשבים כהצלחה. יהיו המצבים הללו שונים מאדם לאדם. עבור פסל, הצלחה תהיה להציג תערוכה ולמכור מיצירותיו. עבור אמא הצלחה תהיה בית מצוחצח, ארוחת צהריים בזמן והשכבות ילדים בקלות ובמהירות בשעה מוקדמת.

לערכים נתח משמעותי ביצירת ההבדלים שבין מפות העולם האישיות. ברגע שנכיר טוב יותר את פרופיל הערכים של העומד מולנו, כך נוכל לאבחן את תפיסת העולם שלו, את אמונותיו ואת ערכיו ולהבין אותם טוב יותר.

הקשר בין פרופיל הערכים למוטיבציה

הערכים הם שמניעים אותנו, וקיים קשר הדוק בינם למוטיבציה. על סמך הערכים שלנו נבחר היכן לגור, במה לעסוק, מה לאכול, איך לבלות את זמננו הפנוי וכדומה. לדוגמא: אדם שערך ה"עושר" חשוב לו מאוד, יקדיש את חייו לצבירת הון. אדם שהצלחת חיי אדם חשובה לו, ילמד רפואה ואולי יצטרף לארגון "רופאים למען זכויות אדם" וינדוד בעולם השלישי בניסיון לסייע לאוכלוסיות במצוקה.

סולם ערכים

לא לכל הערכים יש אותה מידת חשיבות. בדרך כלל כל אדם מסדר לעצמו באופן לא מודע את ערכיו לפי סדר חשיבותם. הסדר הזה קובע את סולם הערכים שלו. בראש הסולם ימוקם הערך החשוב ביותר, אחריו הערך הבא בתור בחשיבותו ובתחתית הסולם ימוקמו הערכים הפחות חשובים.

0527-13-14-76





הקשר בין פרופיל הערכים לתקשורת בינאישית:

לערכים תפקיד משמעותי בתקשורת. באופן טבעי אנשים שהערכים שלהם דומים יחוו ראוות רב יותר ביניהם.

לדוגמא: בעימות בין בני זוג כדאי לבדוק מה חשוב לו, מהו הערך שאותו הוא רוצה לספק ומהו הערך שחשוב לה לספק. בשיחה ניתן לעשות סדר ולתת כותרת לרצונות המנוגדים. שיחה כזו יכולה לעורר הבנה וכבוד כלפי הרצונות של האחר.

מלחמות בין בני זוג, בין מדינות וגם בין האדם לעצמו נפתחות תמיד בשל ערכים מתנגשים. כשלא ניתן לספק בו זמנית שני ערכים והם מתנגשים זה בזה, מתהווה דילמה או סכסוך.

כיוונויות פרופיל הערכים:

הכיוונויות מבחינה בין שני מצבים:

1. **שאיפה לערך:** מצב שבו האדם נע לכיוון הערך הרצוי.
2. **הימנעות מערך:** מצב שבו האדם בורח מערך שאינו רצוי לו. אדם ששואף לערכים מסוימים ואדם שנמנע מערכים אחרים יכולים להתנהג באופן דומה. עם זאת, החוויה הפנימית של כל אחד מהם שונה בתכלית. לדוגמא: בשיטת החינוך של "השוט" יש כיוונויות של "נמנע". האדם פועל כדי להימנע מהשוט. לעומת זאת בשיטת החינוך של "הגזר" הכיוונויות היא "שואף". האדם מונע לפעולה על ידי שאיפה להשגת הגזר.

שאיפה לערך - ערך רצוי

הערכים החשובים לנו והמניעים אותנו יהיו כאלה שאנו שואפים אליהם ורוצים להשיגם. וגם כאשר הערך כבר קיים בנו, נמשיך לרצות לספק אותו. לדוגמא: גם לאחר שהאדם הצליח, הוא ימשיך לשאוף להצלחות נוספות.

הימנעות מערך - ערך לא רצוי

לכל ערך שאליו שואפים יש ערך משלים שממנו נרצה להימנע. כדי לזהות ממה אנחנו רוצות להימנע, פשוט נשאל את עצמנו ממה אנחנו רוצות להימנע. לדוגמא: "הצלחה" היא ערך רצוי, והערך המשלים לה יהיה "כישלון", וממנו נרצה להימנע. גם את הערך המשלים יגדיר כל אדם באופן שונה. ייתכן שלאדם אחר הערך המשלים להצלחה יהיה דווקא "בינוניות".

0527-13-14-76





לא תמיד הערך המשלים הוא הופכי לערך שאליו שואפים.

לדוגמא: כל אחד מאיתנו שואף לאהבה. אנו שואפים לאהבה כדי להימנע מפני משהו. משהו זה יהיה הערך המשלים לאהבה. התשובות שנקבל יהיו מגוונות ולאו דווקא יכללו את המילה שנאה. ערכים משלימים לאהבה יכולים להיות: בדידות, עצבות, ריקנות ועוד.

ייתכן מצב שבו אותו ערך יהיה בהקשר אחד ערך שאליו שואפים ובהקשר אחר ערך שממנו רוצים להימנע.

לדוגמא, הערך "נפרדות". אדם נשוי ירצה להיפרד מהוריו ולהקים את משפחתו הגרעינית עם זוגתו. לכן בהקשר של הוריו הערך "נפרדות" הינו הערך שאליו הוא שואף. בהקשר של בת-זוגתו הערך "נפרדות" הינו הערך המשלים לערך הרצוי "היקשרות". הוא רוצה להיקשר לאשתו ולהימנע מפרידה.



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



בירור "סולם האומץ" שלך.

שלב ראשון:

עשי את התרגילים הבאים:

תרגיל א':

יום הולדת ה-80 שלך:

היכן הוא מתקיים?

מי נמצא שם?

מה רואים? מה שומעים? מהן התחושות הנלוות?

בחרי 3 נציגים:

מי הנציג הראשון? _____?

מה הוא מאחל?

על מה הוא מודה לך?

מי הנציג השני? _____?

מה האיחול שלו?

0527-13-14-76





על מה הוא מודה לך?

מי הנציג השלישי? _____
מה הוא מאחל?

על מה הוא מודה לך?

תרגיל 11

בחרי דמות שאותה את מעריצה:

מי הדמות? _____
כתבי 3 סיבות מדוע את מעריצה את הדמות.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • קו תוכן: 089727328 • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





בחרי דמות שאותה את מעריכה:

מי הדמות? _____
כתבי 3 סיבות מדוע את מעריכה את הדמות.

תרגיל וו

הבניין שלי

קיבלת במתנה בניין בן 5 קומות.
בחרי לעצמך את הקומה הרצויה לך ואת האנשים שלהם תתני את 4 הדירות הנוספות.
אלו יכולות להיות דמויות המוכרות לך מן העבר, מן ההווה, מן ההיסטוריה. אפילו גם דמויות
דמיוניות, כמו גיבורי סיפור או דמות אחרת.

באיזו קומה בחרת את הדירה עבורך? _____
מהי הסיבה? _____

כעת עלייך לבחור 4 שכנות שלהן את בוחרת להעניק דירה בבניין שלך.
מי תהיה השכנה הראשונה? _____
מה הסיבה שבחרת דווקא בה? _____





מי תהיה השכנה השלישית?
מה הסיבה שבחרת דווקא בה?

מי תהיה השכנה הרביעית?
מה הסיבה שבחרת דווקא בה?

תרגיל IV

מפגש החיות

מצאי לעצמך תנוחה נוחה. קחי 3 נשימות עמוקות. עצמי עיניים, והתחילי לדמיון את עצמך ביער. דמייני שעוטפת אותך בועת שמירה שקופה. לצידך שומרי ראש, ואת בעזרת ד' מוגנת ובטוחה. והנה עשו לך הפתעה ומולך מגיעות חיות. איזו חיות את פוגשת?

תארי 3 חיות, ועני על השאלות עבור כל חיה.

החיה הראשונה:

האם טוב לך לראות אותה?

למה?

מה התכונות של חיה זו?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





החיה השנייה: _____

האם טוב לך לראות אותה? _____

למה? _____

מה התכונות של חיה זו? _____

החיה השלישית: _____

האם טוב לך לראות אותה? _____

למה? _____

מה התכונות של חיה זו? _____

שלב שני:

פענוח התרגילים לסולם הערכים המדויק שלך

עברי על 4 התרגילים שעשית.

בכל שורה שמילאת בכל תרגיל סכמי כל 3 מילים למילה אחת מסכמת. המילה אמורה לכלול בתוכה את תוכן 3-4 המילים סביבה.

דוגמא להמחשה: [ישנה דוגמא מלאה להמחשבה בסוף פרק זה*]

שורה ובה כתוב:

על כל הידע שנתת לי בחיים

"ידע" "נתינה"

0527-13-14-76





שלב שלישי:

פילוח 6 הערכים לסולם האומץ:

לאחר שסיכמת כל 3 מילים – במילה אחת מסכמת, עברי על כל המילים וחלקי אותן ל-6 קבוצות .
את זו שמחליטה מדוע ולמה את מכניסה כל מילה לעמודה שבה בחרת.
אין נכון ולא נכון – רק את צריכה להחליט ורק את בוחרת איפה לשבץ כל מילה.
גם מילה החוזרת על עצמה נכנסת לטבלה. חובה להכניס גם כפילויות.
[הוסיפי עוד שורות (לא עמודות) לטבלה על פי הצורך]

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב רביעי:

תני כותרת לכל עמודה.

מילה אחת. מקסימום 2 מילים.
מילה זו תכלול בתוכה את כל תוכן העמודה.
הכותרת אמורה להיות מקובלת רק עלייך.
רק את אמורה להבין שבתוך הכותרת הזו נכללות כל יתר המילים שבעמודה.
אין נכון ולא נכון.
כל מילה שתחליטי מתאימה!!!
הכותרת היא מילת קוד המסכמת בתוכה את כל המילים באותה עמודה, והיא אמורה להיות מובנת אך ורק לך!!!

--	--	--	--	--	--

שלב חמישי:

ספרי כמה מילים יש בכל עמודה

(כולל כפילויות) והשלימי כאן בטבלה.

כותרת העמודה:						
מספר המילים בעמודה:						

שלב שישי:

סדרי לעצמך את כותרות העמודות מהגבוה לנמוך.

אם יש כמה עמודות במספר מילים זהה,
חזרי לתרגילים והוצאי לפחות עוד 5 מילים נסתרות עד לשינוי המאזן בין העמודות, וחזרי במהירות שוב מהשלב שלישי.

מספר החזרות:	כותרת העמודה:

0527-13-14-76





שלב שביעי:

הכניסי את הכותרות לתוך סולם האומץ שלך לפי הדירוג הסופי

מהגבוה לנמוך.

הכותרות הן הערכים החשובים לך.

כל כותרת = ערך החשוב לך!!!



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





*דוגמא להמחשה:

שלב ראשון:

מילוי תשובות ל-4 התרגילים.

שלב שני:

שלב שלישי:

בית	ידע	לתת	מחמאה	סנטימטר	השפעה
סיפוק	לימוד	להביא	פרגון	מדויק	אחוזה
כסף	לימודים	נתינה		קליעה למטרה	טיסה
הצלחה	ידע			מדויק	מיליון
ועוד שורות לפי הצורך...					

שלב רביעי:

הכתורות לעמודה 1: גשמיות

הכתורות לעמודה 2: ידע

הכתורות לעמודה 3: נתינה

הכתורות לעמודה 4: כבוד

הכתורות לעמודה 5: דיוק

הכתורות לעמודה 6: כסף

גשמיות	ידע	נתינה	כבוד	דיוק	כסף
--------	-----	-------	------	------	-----

סמני כמה מילים יש בכל עמודה.

0527-13-14-76

0553-0558-35 • office@perryshaish.co • קו תוכן: 089727328 • perryshaish.co.il



האומץ להשיג תוצאות

בס"ד



שלב חמישי:

- 24 מילים בעמודה "גשמיות".
- 15 מילים בעמודה "ידע".
- 18 מילים בעמודה "נתינה".
- 17 מילים בעמודה "כבוד".
- 22 מילים בעמודה "דיוק".
- 10 מילים בעמודה "כסף".

שלב שישי:

מספר המילים:	כותרת העמודה:
24	גשמיות
22	דיוק
18	נתינה
17	כבוד
15	ידע
10	כסף

שלב שביעי:

לכן הסולם נראה כך:



0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



מציאת ייעוד

באם הצטרפת לקורס כדי למצוא את הייעוד שלך - במה עלייך לעסוק?! וממה להתפרנס?! כדי להרגיש סיפוק ואושר ללא הגבלה!!
עלייך להניח מולך את סולם האומץ המדויק אותו סיימת עכשיו לפצח.
לפנייך רשימה מלאה של מאות מקצועות / עיסוקים ,
עברי מקצוע, מקצוע ובדקי:

האם הוא מכבד את כל 6 הערכים שיש לך בסולם?

אם כן - הקיפי מקצוע זה בעיגול. **אחרת** - מחקי אותו מן הרשימה.

רשימת המקצועות / העיסוקים:

אבובן	גזבר	טכנאי מכשירי חשמל	מדען
אדריכלית	גיטריסט	טכנאי רנטגן	מדריך שחיה
אומן	גניקולוג	טכנאי שיניים	מהגהה
אופה	גנן	טלפן	מהנדס
אופטומטריסטית	גננת	טלפנית	מהנדס בנין
אופטיקאי	גראמער	יועץ	מהנדס בצוע
אוצר	גרפיקאית	יועץ השקעות	מהנדס חשמל
אורטופד	גשש	יועץ מס	מהנדס טיסה
אורניתולוג	דבוראי	יועץ משפטי	מהנדס תעשייה וניהול
אחות	דגמנית	יועצת הנקה	מואזין
איכר	דגמנית מסלול	יועצת חינוכית	מוזיקאי
אינסטלטור	דובר	יועצת יופי	מוכרת
איש ים	דוור	יועצת מס	מוסכניק
איש צפרדע	דולה	יועצת משקנתאות	מורה
אלכימאי	דיאטן קליני	יועצת,	מורה דרך
אמא	דיאטנית	יוצר	מושך ספינות

0527-13-14-76

האומץ להשיג תוצאות

בט"ד

מזכירה	יהלומן	דיל	אמבסדור
מזנונאי	יחצן	דירקטור	אמודאי
מחסנאי	ימאי	הומוריסטן	אמן
מחשבים.	ירקן	הוראה.	אמנות.
מטהרות	כאילו רבנות	היסטוריון	אמנית
מטפלת	כבאי	וטרינר	אמרגן
מטפלת בתינוקות	כוראוגרף	זבלן	אמרכל
מטפלת גוף נפש	כורך	זגג	אנדוקרינולוג
מטפלת רגשית	כורת	זואולוג	אנימטור
מטפלת תודעתי	כימאי	זמר	אנתרופולוג
מילדת	כירורג	זמרת	אסטרולוג
מינקת	כלאי	חבלן	אסטרונאוט
מיקרוביולוג	כלבויניק	חובל משמרת	אספן
מכונאי	כלבן	חוטב	בבנאי
מכשף	כלכלן	חזאי	בדחן
מלגזן	כנר	חטב	בדיקות תוכנה
מלווה ברבית	לבורנטית	חידונאי	בודק ימי
מלווה מנטאלית	לבלר	חייט	בולע אש
מלונאי	להטוטן	חייל	בונה אניות
מלצר	ליצנית רפואית	חלבן	בונה ספינות
ממחה	מאבטח	חלילן	ביולוג
מנהל חשבונות	מאיירת	חלפן	בלדר
מנהל עבודה	מאלף	חצוצרן	בלן
מנהל רכש	מאמן כושר	חקין	בלרינה
מנהלת	מאמנת אישית	חקלאי	בלשן

האומץ להשיג תוצאות

בט"ד

מנהלת בית ספר	מאמנת כושר	חרזן	במאי
מנהלת חנות	מאמנת מנטאלית	חרש אניות	בנאי
מנהלת חשבונות	מאמנת מסיבות	חרש ספינות	בסיסט
מנהלת מעון	מאמנת עסקים	חשמלאי	בעיסוק רופא
מנופאי	מאפרת	טבח	בקטרילוג
מנחה	מגיד עתידות	טיס	ברמן
מנטורית	מגיה	טיס חלל	גאוגרף
מניקורסטית	מדביר	טיפול רגשי	גובה
מנכ"ל	מדינאי	טכנאי	גולש
רוקח	עקרת בית	משיט	מנצח
רושף	פאנית	משרת	מנקה ארבות
ריתמיקאית	פדיקוריסטית	מתווך	מנקה רחובות
שגריר	פועל	מתופף	מנתח
שדחן	פזמונאי	מתכנת	מסגר
שדרנית	פחח	מתמטיקאי	מסדרת פרחים
שודד	פיזותרפיסטית	מתקן מזגנים	מסיק
שוטר	פיזיקאי	מתרגם	מסעדן
שולה ספוגים	פילוסוף	נגן	מעצב פנים
שולה פנינים	פנדקאי	נגר	מעצב שער
שוליה	פועל רכב	נדל"ן	מעצבת
שומר	פסיכוגריאטר	נהג	מעצבת אופנה
שומר מגדלור	פסיכולגית	נהג אוטובוס	מעצבת פנים
שומר סף	פסיכיאטר	נווט	מפיקת אירועים
שומר ראש	פסל	נוטריון	מפעילה לביתה"ס
שוקולטייר	פסנתרן	נוקד	מפעילת הגיל השלישי

האומץ להשיג תוצאות

בט"ד

מפקד	נטורופטית	פעלולן	שחין
מפקח בניה	נפח	פעמונר	שחמטאי
מפרש ימים	נקדן	פקח	שחקן
מצילה מדריכת שחיה	נתב	פקיד	שחקן ספסל
מרגל	סבל	פרויקטור	שחקנית
מרפאה בעיסוק	סדרן	פרזנטור	שיננית
משורר	סוהר	פרקליט	שיפוצניק
משטרה	סוכן	צבעי	שמאי
מכס סוכן	סוכן בטוח	צולל	צורף
ספרנית	סוכן נסיעות	ציד	שען
עגלון	סוכן סמוי	ציירת	שפית
עו"ד	סוכן צרכי אניות	צלמת	שרברב
עו"ס	סופר	צלצלן	שרת
עובד אדמה	סטילסטית	קבלן	תגרן
עובד ים	סנגור	קברן	תומכת טכני
עובד סוציאלי	סנדלר	קברניט	תומכת לידה
עובד פשתים	ספורטאי	קומיקאי	תופרת
עובדת משק	ספן	קונדיטור	תזונאית
עוזרת בית	ספק צרכי אניות	קוסם	תכשיטן
עיצוב בלונים	ספרית	קוסמיטקאית	תרגמן
עיתונאי	רואה חשבון	קצב	קופאית
עמיל מכס	רופא	קצין	קופרייטרת
רופא שיניים	רופא עור	רבנית	קלדן
תקשורת קלינאית	זמרת	מנגנת	קלידן

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





באם את מכירה מקצועות / עיסוקים נוספים - שלא הוזכרו. הוסיפי אותם כעת:

כעת בדקי מתוך המקצועות המוקפים בעיגול –
[אלו המכבדים את כל 6 הערכים הנמצאים בסולם האומץ שלך]
אלו מקצועות מכבדים 100% את כל 6 הערכים שלך.
וכעת תגלי שרק מקצוע אחד נשאר וזהו הייעוד שלך.
באם המודע שלך מתנגד ורוצה להיות בטוח בממצאים –
הורידי לעצמך את הקובץ המצורף לשיעור ["שאלות בירור למודע למציאת ייעוד"]
ולאחר השלמת השאלות תגלי במודע מהו הייעוד שלך.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





יציאה לפעולה באמצעות "סולם הערכים"

הערכים הם שמניעים אותנו. על סמך הערכים שלנו נבחר במה לעסוק ומה לעשות בזמננו הפנוי, היכן לגור או מה לאכול. מוכח כי קיים קשר הדוק בין הערכים למוטיבציה. לאחר דיוק ובירור "סולם הערכים" שלך, פרטי "תוכנית עבודה" לכל ערך בסולם הערכים.

עברי על כל ערך בסולם מהגבוה לנמוך ורשמי:

ערך מס' 1 – הערך הכי גבוה!
הערך _____ הכי חשוב לי!

מה זה בשבילך?
ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך החיים שלך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 2 :
הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?
ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך חייך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 3:

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אלו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך חייך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328: קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





ערך מס' 4 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

ערך מס' 5 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אלו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה תבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76





ערך מס' 6 :

הערך _____ חשוב לי!

מה זה בשבילך?

ברמת ההתנהגות: איך את מתנהגת?

ברמת המחשבות: מה את חושבת?

ברמת הרגשות: אילו רגשות יש לך שם?

מהי הפעולה המעשית שאותה שתבצעי בשבוע הקרוב כדי להכניס ערך זה עמוק יותר לתוך
חיך ולקדם את השגת המטרה שלך בקורס?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35



פרופיל 5: בחירת הזמן

עבר, הווה או עתיד. יש אנשים שנוטים לתאר זמן מסוים יותר מזמנים אחרים. התמקדות של אדם בזמן אחד בלבד עלולה לקבע אותו ולחסום את התקשורת הבינאישית. יש אנשים שמאוד אוהבים לדבר על העבר. העבר מעניין ומעסיק אותם (היסטוריונים וארכיאולוגים למשל). יש אנשים שעברם מציף אותם והמיקוד בו מקשה עליהם להתמקד בהווה וכמובן להתקדם ולהתפתח לכיוון עתיד זוהר יותר. לעומתם יש מעטים המתמקדים הרבה בעתיד, בפנטזיה או פשוט נמצאים בהווה.

איך ניתן לאבחן את מיקוד הזמן שלנו ושל בן שיחנו:

נוכל לאבחן את מיקוד הזמן לפי תוכן הדברים. ניתן להיעזר גם ברמזי העיניים. לרוב מבט שמאלה מעיד על זיכרון (עבר) ומבט ימינה על יצירה (עתיד). לאחר אבחון המיקוד בזמן, ניתן להצטרף אל בן שיחנו ואחר כך להובילו. לדוגמא: בשיחה בין אמא לבתה. הבת חוותה קנאה וקשה לה להתמודד עם הרגש הזה. האמא מקשיבה לה ומאבחנת שהיא מתמקדת בתיאור העבר בלבד. האמא יכולה בהדרגה להתחיל לשאול אותה שאלות שמיקודן בהווה, כגון: מה קורה עכשיו? מה מהות היחסים כרגע?

ההובלה היא לשנות את הרגש בעזרת השאלות.

בשיטה המנטאלית יש הנחת בסיס שאומרת:

אין כישלון אלא משוב לצמיחה.

הנחה זו מעבירה את המיקוד מזמן שבו חש האדם כישלון

לזמן עתיד להפקת לקחים וללימוד.





פרופיל 6: התאמה / הבדלה

כשאנו שומעים אמירה או דעה, באופן אוטומטי התת מודע שלנו בודק את אמיתותה. **אנחנו משווים בין אמונותינו ודעותינו למה ששמענו וקלטנו ברגע זה.** האם זה נכון או לא? האם נקבל את זה או נדחה? בסיום ההשוואה נחליט לאן לפנות – האם להסכמה או לאי הסכמה? הסכמה משמעותה פרופיל התאמה, ואי הסכמה משמעותה פרופיל הבדלה.

התאמה –

בסיכום ההשוואה מגיע האדם להסכמה עם תוכן הדברים.

הוא מתמקד בזה או בדומה, וחש בתוכו שנכון לו וקל לו לקבל ולאשר את הנאמר, הן בתקשורת תוך-אישית והן בתקשורת בינאישית.

לדוגמא: "בשבוע שעבר שיניתי גישה בשיח עם בעלי, וגם השבוע אני ממשיכה לשנות את השיח עם בעלי". תוצאות ההשוואה בין אמונותינו למה ששמענו הובילו להתאמה.

הבדלה –

בסיכום ההשוואה מגיע האדם לאי הסכמה עם הדברים, והוא מתמקד בשונות ובהבדלים. לדוגמא: "בקורס שעבר הרגשתי חסרת ביטחון והיה לי קשה לתרגל. בקורס הזה אני מרגישה אחרת לגמרי, ומעזה ליישם את מה שאני לומדת".

כאשר ההשוואה מובילה להתאמה, לא ניתן לפרק אותה לתתי סעיפים, שכן אנו מאוחדים בדעותינו ובהשקפותינו.

אך כאשר ההשוואה מובילה להבדלה, יש לה פנים רבות, ובין ההבדלות השונות ישנם שינויים.

אפשר לאפיין ארבעה סוגים של הבדלות:

הבדלה 1:

הבדלה קיטובית – שלילה מוחלטת.

בהבדלה הקיטובית יש שלילה מוחלטת ואי ההסכמה גורפת.

לדוגמא: בוויכוח פוליטי בין שניים בעלי דעות מנוגדות כל אחד מהם שולל את טיעונו של האחר מכול וכול. במצב זה אין דו שיח, אין הקשבה. גם כשלכאורה יש הקשבה, היא באה ממקום שבו השומע מחפש איפה להסתייג ולהבדיל. מדובר ב"שיח של חרשים".

0527-13-14-76





אדם בהבדלה קיטובית אינו פתוח לקלוט מסרים שאינם תואמים את עמדתו.

אפילו מחמאה, כל עוד היא נאמרת בנימה של הבדלה קיטובית, היא לא תתקבל. לדוגמא: אם מישהי אומרת שהיא שמנה וחברתה מחמיאה לה: "איזה שטויות, תמיד את רואה את עצמך בצורה מעוותת". במפגשים בין תרבויות בעלות נורמות שונות עלולות להתפתח הבדלות קיטוביות. כך לדוגמא שיחה בין ימני לשמאלני. כשאדם נכנס להבדלה קיטובית, קשה מאוד להוציא אותו משם. ככל שהצד השני ינסה יותר, כך יתבצר המבדיל הקיטובי בעמדותיו. לכן כשמזהים הבדלה קיטובית, אין טעם בניסיונות שכנוע. כדי להוציא מישהו מהבדלה קיטובית חשוב קודם כול לצאת ממאבק הכוח, להניח לשכנועים ולחפש אסטרטגיה אחרת כדי לרככו. למשל, מעבר מהאינטלקט לרגש עשוי להצליח, אם כי לא בהכרח. בכל מקרה דרוש זמן למבדיל הקיטובי כדי לצאת מההבדלה, ואין לדחוק בתהליך זה.

דוגמאות לתגובות של אדם בהבדלה קיטובית: הכול לא נכון! איזו שטות! מה פתאום! השתגעתי?! בדיוק ההפך! לא ייתכן! הכול שטויות!

הבדלה 2:

הבדלה נגדית – סתירת הדברים בדוגמא נגדית

בהבדלה נגדית הדרך של השומע להתנגד למסר שהועלה היא על ידי הבאת דוגמא המוכיחה שהדברים אינם נכונים. המבדיל מזהה כלל שאולי נאמר ואולי לא נאמר, ומפריכו תוך שימוש בדוגמא.

לדוגמא: אם האחד יאמר: "הנישואים בימינו כבר לא מחזיקים מעמד", יענה המבדיל בדוגמא נגדית: "לא תמיד. עובדה שמשנה וחגית חיים באושר ביחד".

בהבדלה הזו האדם אינו שולל את הכול, אלא מתנגד להכללה.

באמצעות ההבדלה הוא מוכיח שהכלל אינו נכון. אנשים שמחפשים דוגמא נגדית אוהבים להעמיק, והם מאתגרים את בן שיחם לבדוק את עצמו.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





הטון בהבדלה הזו שונה מהטון של ההבדלה הקיטובית. כאן יש דיאלוג וכבוד לשומע, אך אין הסכמה מלאה. בהבדלה זו יש גם ירידה ברמת ההכללה (על ידי מתן דוגמא) וגם אי הסכמה עם תוכן הדברים.

דוגמאות לתגובות של אדם בהבדלה נגדית: אבל..., זה לא בדיוק, לא בהכרח, לא תמיד, יש יוצאים מהכלל.

הבדלה 3:

הבדלת רמת ההכללה - ירידה לפרטים / עלייה ברמת הכללה

בהבדלה הזו יש לכאורה הסכמה עם דברי האחר, אם כי השינוי ברמת ההכללה גורם לתחושה של אי נוחות. בעת ירידה לפרטים ניתן לתת דוגמא (התומכת בתוכן הדברים ואינה נגדית) ובכל זאת ליצור הבדלה. לדוגמא: אישה אומרת לבעלה: "הנישואין שלנו תמיד כל כך מסובכים", והוא עונה לה: "באמת אתמול היה לנו ויכוח לא נעים". הבעל ירד לפרטים ותיאר את אתמול בלבד. הוא לא סתר את דברי אשתו באופן ישיר, אך תחם אותם מאוד, וכאילו אמר: "לא כל התקופות בחיי הנישואין שלנו מסובכים. רק מה שהיה אתמול". מנגד, ניתן לעלות מאוד ברמת ההכללה וגם בכך ליצור הבדלה. כך למשל אם תגובת הבעל לאותו המשפט של אשתו תהיה: "כל מערכות הנישואין הן מאוד מורכבות. את חושבת שאנחנו שונים? כולם מרגישים כך". גם כאן אין שלילה של הקושי שחשה האישה, אבל העלייה ברמת ההכללה גורמת לדבריה להישמע לא רלוונטיים. טון הדיבור כאן יכול לבלבל ולהישמע כהתאמה, אך תוכן הדברים מעיד על אי הסכמה.

דוגמאות לתגובות של אדם בהבדלת רמת ההכללה: תמיד, בדרך-כלל, לרוב, תפרטי, מה את רוצה להגיד?





הבדלה 4:

הבדלת עמדת המשקיף – אי מעורבות

המבדיל מ"עמדת המשקיף" אינו חושף את עמדתו בנושא ושומר על ריחוק. בהבדלה זו האדם כלל אינו מתנגד למה שנאמר, אבל חוסר מעורבותו יוצר הבדלה. לדוגמא: "לפי איך שאת מדברת על הנישואים, אני מבינה שרבת היום עם בעלך ולכן את עצבנית".

הבדלה זו יכולה לבלבל מאוד. לכאורה אין כאן אי הסכמה, ופעמים רבות יש תחושה נעימה של הבנה, ראייה אמיתית של הדובר. אך למרות זאת, אין כאן אחדות. המשקיף מבדיל את עצמו בכך שהוא לא נמצא עם האחר, אלא מעליו, משקיף מגבוה. המשקיף נותן הרגשה שהוא לא נוגע, שהוא מרוחק. עמדת המשקיף יכולה לעורר כעס ולעיתים להיחוות כהתנשאות. אף על פי כן, זו העמדה האופיינית למטפלים ומנחים בשיטות טיפול. כוחה של עמדה זו הוא ביכולתה לעזור לפתח מודעות לתהליך. לעיתים קשה לזהות את עמדת המשקיף כהבדלה, כיוון שהיא עשויה לעורר אמפטיה כשהמשקיף אינו מבקר את דברי האחר. עם זאת, הוא גם אינו מביע הסכמה באופן מפורש, הוא נשאר מרוחק והוא מבדיל את עצמו מהאדם שעימו הוא מדבר.

דוגמאות לתגובות של אדם בהבדלת משקיף: אני רואה..., אני מבין..., ממה שאתה אומר משתמע ש..., אני שומע ש..., נראה לי ש...

מצבים שבהם אדם בהתאמה / הבדלה:

יש אנשים שנוטים להיות רוב הזמן בהתאמה, ויש אנשים שלרוב נוטים להבדלה.

ברגע שאדם מקשיב לתגובותיו, הוא יכול לאבחן בקלות האם הוא נוטה להתאמה או להבדלה. אבחנה זו מאפשרת לנו להבין למה אין הסכמה בינינו, או להבדיל – להדגיש לנו שיש הסכמה. הבנה זו משפרת פלאים את התקשורת התוך-אישית והבינאישית שלנו. וכאשר אנו מקשיבים לסובבים שלנו, אנו יכולים לאבחן גם למה הם נוטים, נשים לב כי,

אדם יכול להיות בהתאמה בהקשר אחד ובהבדלה בהקשר אחר.

לדוגמא: אישה יכולה להיות בהתאמה לילדיה ובהבדלה לבן זוגה.

לעיתים הנטייה להבדלה או להתאמה משתנה בתקופות החיים השונות.

לדוגמא: מתבגרים נוטים להיות בהבדלה קיצונית להוריהם ולשאר הדמויות הסמכותיות, ובהתאמה קיצונית לחבריהם בני גילם.





אדם יכול להיות בהתאמה לסביבה ובהבדלה כלפי עצמו.
לדוגמא: אישה שסובלת מעודף משקל ונחווית כחביבה מאוד: כלפי הסובבים אותה היא נמצאת בהתאמה, אך מול עצמה היא נמצאת בהבדלה – היא מבקרת את עצמה על אכילתה ועל מראה גופה.

כיצד נזהה אנשים שנוטים להתאמה:

אנשים אלה נוחים לתקשורת ואינם אוהבים להתעמת.
נעים במחיצתם אבל לפעמים גם משעמם, כיוון שהם לא מביאים תוכן חדש.
ההתאמה מחזקת את הביטחון של האחר, אך לפעמים נחווית כלא אמינה וכמנסה לרצות.
אדם הנוטה להיות בהתאמה ירגיש בנוח עם שאלות שיאפשרו לו להמשיך להיות מתאים.
אנשים שתפקידם לתת שירות למשל מחויבים להיות בהתאמה.
האמרה "הלקוח תמיד צודק" מעבירה את תפיסת ההתאמה באופן מושלם.

כיצד נזהה אנשים שנוטים להבדלה:

אנשים אלה נתפסים כווכחנים, אוהבים להתנגד, ביקורתיים ולעיתים רבות גם כחכמים.
הם מאתגרים, מעניינים ועם זאת מאיימים. הם אומרים את דעתם באופן ברור ולעיתים ללא רגישות.
אדם הנוטה להיות מבדיל יעדיף לשמוע שאלה שהתשובה עליה תאפשר לו לעשות הבדלה כלשהי.



תכנות מחדש לערך

כאשר את רוצה לשנות דפוס התנהלות שלך, עלייך להתמקד בנקודת המוצא שלך ולזהות את הערך שמוביל אותך ומקשה עלייך, ואחרי כן לתכנת אותו מחדש לכיוון הרצוי לך.

התהליך יחל תמיד בהגדרת הערך הבעייתי, התוקע, או בשפה חיובית יותר: הערך שהוא המפתח לשינוי. שינוי בערך זה יאפשר לך היפתח לשינוי גדול יותר, שיניע אותך בעזרת ד' לכיוון מטרתיך.
כדי להגדיר מהו הערך התוקע עלייך לבדוק את "הערכים המשלימים".
לאחר שיש לך סולם מדויק ומעשי כתבי לעצמך שוב:
מה את רוצה להשיג מקורס זה?

מה תוקע אותך היום?

מה הבעיה?

מה את רוצה שישתנה?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





תרגיל לזיהוי הערך התוקע

שלב ראשון: עני על השאלות:

1. מה חשוב לך במטרה שאת רוצה להשיג או בשינוי שאת רוצה לעשות?

2. למה זה חשוב לך?

3. מה תקבלי מזה?

4. מה מונע ממך ל_____?

5. מה את מרוויחה מהמצב כיום?

6. (שאלה זו מתאימה רק במצב שרוצים להשאיר במטרה עקרונות מסוימים) למה חשוב לך שלא לשנות?





שלב שני: בניית טבלה של ערכים וערכים משלימים ("שואף" ו"נמנע")

התמקדי בתשובות שענית עליהן עכשיו. בכל התשובות שלך מסתתרים "ערכים". כדי לדייק את הערך האחד לתכנות מחדש עליון לחדד כעת את ההגדרה על ידי מציאת הערכים המשלימים.

לשם כך התבונני בכל תשובה שענית ורשמי בתוך טבלה זו:

כדי למצוא את הערך המשלים שאלי את עצמך:

כדי להשלים בעמודה השמאלית (הנמנע) את החסר בדקי:
 "בכך שאת שואפת ל_____ (אהבה, לדוגמא), ממה את רוצה להימנע?"
 כדי להשלים בעמודה הימנית (השואף) את החסר בדקי:
 "כשאת רוצה להימנע מ_____ (בדידות, לדוגמא), למה את שואפת?"

הערך שאלי את שואפת	הערך שממנו את רוצה להימנע	
		1.
		2.
		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.
		9.





שלב שלישי: דיוק ומיקוד הערך התוקע:

לאחר מילוי הטבלה קראי לעצמך את כל הערכים מימין לשמאל,

וכתבי מהו הערך התוקע: _____

דוגמא להמחשה:

הערך שאליו שואפים	הערך שממנו רוצים להימנע	
אהבה	בדידות	1.
יציבות	חוסר יציבות	2.

לאחר מילוי הטבלה תהיה כך ההקראה:

"חשוב לי למצוא אהבה, ובכך אני שואפת להימנע מבדידות".

"חשובה לי היציבות, ואני רוצה להימנע מחוסר יציבות".

"אם אני צריכה להגדיר מהי המילה שמתארת בצורה הטובה ביותר את הקושי שלי -

האם מדובר באהבה או בבדידות? האם ביציבות או בחשש מחוסר היציבות?"

אם מדובר בהימנעות מבדידות, אז הערך שהוא המפתח לשינוי הוא: "בדידות".

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





תכנות מחדש לערך תוקע

שלב ראשון:

הגדרת הערך שהוא המפתח לשינוי:

כתבי לעצמך

מהו הערך שאותו את רוצה לתכנת מחדש.

שלב שני:

הגדרת המבנה השקול

כתבי מה זה _____ (לציין את הערך התוקע) בשבילך?

זוהי קוביית התכנות:

איך את מתנהגת לגבי הערך התוקע שרשום מעל הקובייה?

ומה את חושבת?

ואילו רגשות יש שם?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





שלב שלישי:

השוואות של קוביית התכנות

1. השוואת את לאחר

א. האם את מכירה משהו אחר שמצליח להתנהג, לחשוב ולהרגיש (ראי את כל

מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה ביניכם?

מה השונה ביניכם?

מה את לומדת מההשוואה?

ב. האם את מכירה משהו אחר שכלל אינו מתנהג, לא חושב או לא מרגיש (ראי

את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין שניכם?

מה השונה ביניכם?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





מה את לומדת מההשוואה?

2. השוואת את בהווה לאת בעבר

א. האם תוכלי להיזכר בתקופה אחרת בחייך שגם בה _____ (ראי את כל

מה שכתבת בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין תקופה זו להיום?

מה השונה בין תקופה זו להיום?

מה את לומדת מההשוואה?

ב. באיזו תקופה בחייך לא התקיים ה _____ (ראי את כל מה שכתבת

בקוביית התכנות)?

מה הדומה בין תקופה זו להיום?

0527-13-14-76





מה השונה בין תקופה זו להיום?

מה את לומדת מההשוואה?

3. השוואת את בהקשר אחד לאת בהקשר אחר

א. האם ישנו תחום אחר בחייך, למשל בתחום הזוגיות, המשפחתיות או בתחום הלימודים או בהקשרים חברתיים, שבו את מצליחה ל_____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?
מה הדומה בין שני התחומים?

מה השונה בין שני התחומים?

מה את לומדת מההשוואה?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





ב. האם ישנו תחום אחר בחיך, למשל בתחום הזוגיות, המשפחה, הלימודים, העבודה, או בהקשר אחר, שבו את לא _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?
מה הדומה בין שני התחומים?

מה השונה בין שני התחומים?

מה את לומדת מההשוואה?

4. השוואת את כמסקיף לאת כחוה

א. האם יש איזשהו כוכב שאת אוהבת? ירח, מאדים אולי נוגה? דמייני את עצמך על הכוכב הזה, צופה על עצמך (כשאת נמצאת על כדור הארץ), את ש _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות). מה את חושבת על _____ (צייני את שמך) שנמצאת על כדור הארץ?

איזו עצה את יכולה לתת לה כשאת צופה עליה מכוכב אחר?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: office@perryshaish.co • 0553-0558-35





ב. דמייני את עצמך בעוד עשר שנים מהיום. גדלת. סביבך גדלו... מה את חושבת על עצמך (צייני את שמך) הצעירה, את ש _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)?

כבעלת ניסיון, כאחת שכבר פתרה את הבעיה, איזו עצה את יכולה לתת לה? מה את חושבת עליה?

כעת עברי על כל המסגרות וקראי את מסקנותייך.

שלב רביעי:

תכנות פנימית

ולסיום, בתחילת התהליך קראת ל _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות) (שם הערך התוקע).

עכשיו, לאחר שקראת את כל הכתוב במסגרות ולאחר שסיכמת את התובנות שלך, איזה שם אחר תוכלי לתת ל _____ (ראי את כל מה שכתבת בקוביית התכנות)? מה השם החדש מעורר בך? _____ (הערך החדש יכול להיות בעל משמעות חיובית או שלילית. לדוגמא: מלכה, שהערך הבעייתי הראשוני שלה היה ביישנות, נתנה שם חדש: טיפשות. ההגדרה החדשה הייתה יעילה וחיזקה את המוטיבציה לשינוי [מלכה הסכימה להיות ביישנית אך טיפשה? לא בא בחשבון!]. אישה אחרת החליפה את הערך ביישנות בערך הססנות.)

מה למדת מכל התהליך? מה קיבלת ממנו?

התבונני כעת במטרה שאותה את רוצה להשיג.

כעת עם הערך החדש – איך תקדמי השבוע את השגת המטרה שלך?

0527-13-14-76





התובנות שלי:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

perryshaish.co.il • 089727328 קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





פרופיל 7: חיבור / אי-חיבור

חיבור –

כאשר אדם בחיבור, הוא חווה את האירוע מבפנים, כשהוא בתוך הסיטואציה. הוא חש בחושייו את המתרחש ומגיב לו באופן רגשי מתוך החוויה.

אי-חיבור –

כאשר אדם באי-חיבור, הוא משקיף או צופה באירוע, הוא מנותק מהמצב ואינו מעורב וכמובן אינו נתון להשפעת המצב, היות שהוא חושב על כך ממרחק.

איך ניתן ליהנות במקסימום על ידי חיבור ואי-חיבור:

ביכולתנו ללמד את עצמנו לתכנת את עצמנו למצב שבו באופן ספונטני אנו נחוה אירועים נעימים מתוך חיבור ואירועים לא נעימים מתוך אי-חיבור. כך ניתן להצליח יותר וליהנות יותר בחיים, ועם זאת לאסוף מידע וללמוד מטעויות.

הדרך לעשות זאת:

יש לתרגל זאת מספר פעמים עד שהלך חשיבה זה יוטמע ויופעל אוטומטית.

כדי ללמד את המוח לבצע חיבור:

יש לדמיין סדרת מצבים נעימים, לדוגמא: זמן איכות עם ילדייך, דקות של חסד עם המתבגרים, רגע של תפקוד יוצא דופן על ידי בן הזוג, החלטה נכונה שקיבלת בתקופה זו וכדו', וליהנות מהם באופן מלא. כלומר: הכניסי לדמיון את המראות שאת רואה, את הקולות שאת שומעת, את התחושות הנעימות שיש במצב הזה. מהן המחשבות שחולפות בראשך? איך את מתנהגת במצב נעים זה? ומהי הרגשתך?

ניתן לצרף לתהליך גם את נפלאות שפת הגוף:

כאשר אנו רוצות להיות בחיבור על ידי שפת הגוף:

עלינו להיות זקופות, קשובות, ממוקדות וערניות.

כדי ללמד את המוח לבצע אי-חיבור:

יש לשחזר מספר מצבים לא נעימים, לדוגמא: רגע שבו את מרגישה מרוקנת אנרגיה לאור הדרישות המוטלות עלייך בתקופה זו, סיטואציה שבה הילדים רבים עם מכות ושריטות, התלבטויות ודילמות שקורעות אותך, או רגעים שבהם את מחפשת אוויר נקי לריאותיך וכדו'. במודע היזכרי בהם מתוך **אי-חיבור**, כלומר: דמייני את עצמך מתבוננת בזיכרון דרך זכוכית עבה, כך שהזכוכית מפרידה אותך מהאירוע, והזיכרון אינו מעורר בך רגשות קשים. ניתן לצרף לתהליך גם את נפלאות שפת הגוף:

כאשר אנו רוצות להיות באי-חיבור על ידי שפת הגוף:

עלינו להיות רפויות, שעונות לאחור ולא ממוקדות.

0527-13-14-76





איך ניתן לאבחן מהו הפרופיל של העומד מולנו:

האופן שבו מתאר השני חוויה.
כאשר אדם מתאר את החוויה בגוף ראשון ובזמן הווה כאילו הוא חווה זאת כעת שוב – זהו פרופיל החיבור.
כאשר אדם מחובר רגשית לאירוע – הוא בפרופיל חיבור.
כאשר אדם מתאר את החוויה ממרחק, כאילו היא עוברת על מישהו אחר והוא צופה מהצד במתרחש – זהו פרופיל אי-חיבור.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





פרופיל 8: מילות בחירה וכפייה

המחשבות שלנו מגיעות מהתת מודע, ואנחנו רוצות לכוון את המחשבות על ידי החלפת כמה מילים משמעותיות.

ישנה קבוצת מילים אשר מגדירות מהי המוטיבציה המובילה את האדם לפעולה. מילים אלו יופיעו לפני הפועל במשפט ויאפיינו את ההתייחסות אל הפועל.

מילות כפייה: צריך, חייב, מוכרח, נאלץ, אנוס, לא יכול, לא מסוגל, לא ניתן, בלתי אפשרי...

מילות בחירה: רוצה, יכול, מסוגל, מעוניין, מעדיף, משתוקק, אפשר, בוחר, מסכים, כדאי, אוהב...

איך נזהה מהן המילים שבהן משתמש האדם:

בעת השיחה ניתן להקשיב למילות הכפייה והבחירה שבהן משתמש האחר. כשיש לכך הצדקה ניתן להציע לבן שיחנו להחליף מילה מסוימת במילת כפייה או בחירה שונה במקצת. פעמים נכון יהיה להציע להחליף מילת כפייה במילת בחירה, או להפך, להחליף מילות בחירה במילות כפייה. לדוגמא: "אתה חייב לנסוע או שבחרת בכך?" לעיתים תחושתו של האחר תשתנה גם בעת החלפה של מילת בחירה אחת במילת בחירה אחרת או בהחלפה של מילת כפייה אחת במילת כפייה שונה. לדוגמא: "אתה יכול לעשות את השינוי או שאתה מרגיש שאתה ממש רוצה בו?" "את חייבת לעשות את השינוי או שאת מוכרחה לעשות אותו?"

מאפייני האדם המשתמש במילות כפייה:

יש אנשים שמשתמשים הרבה במילות כפייה. הם חשים שאין להם שליטה על חייהם, ועל כן הם נאלצים לכפות על עצמם פעולה. שימוש במילות כפייה מעיד על כך שהאדם חש שאין לו היכולת לבחור.

דרכי הפעולה האפשריות לעבור ממילות כפייה לבחירה:

האדם חייב להבין שכלום לא נכפה עליו, ואז יוכל להסביר לעצמו מדוע הוא בוחר לפעול באופן מסוים כזה או אחר.





האם מילות בחירה עדיפות ממילות כפייה?

אין נכון ולא נכון. אנו נמדוד את התת מודע לפי מידת המוטיבציה שמעוררת מילת הכפייה או הבחירה.

יש מצבים שבהם דווקא שימוש במילת כפייה מעורר את האדם לפעולה. לדוגמא, אישה המתארגנת לשבת ויודעת שבסוף יש לה יעד סופי והוא זמן הדלקת נרות. היא דוחה את העבודה ממש עד הרגע האחרון, עד שהיא "חייבת" לעשות זאת. במקרה של פעולה כלשהי שיש לבצע ומשום מה המטלה נדחית ונדחית, יש לבחון את השיח הפנימי: מה אומר האדם לעצמו כשהוא חושב על כך? ייתכן שמילות הבחירה או הכפייה אינן יעילות. כדאי להחליפן ולבחון האם המילים החדשות יעילות יותר ביצירת מוטיבציה.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





תרגיל מילות בחירה וכפייה

הליך קצר ליצירת שינוי מחשבתי

תרגיל זה מזמין אותך לחקור את עצמך ולהבין איך את פועלת באופן ספונטני. בהמשך נציע שינוי בתבניות החשיבה האוטומטית במטרה לעורר מוטיבציה. בתהליך זה נחקור את השיח הפנימי של התת מודע שלך. תוכלי להיעזר לשם כך ברמזי העיניים. יהיה לך קל יותר להיות מודעת לדיבור הפנימי שבך אם נפנה את עיניך שמאלה ולמטה.

שלב ראשון: הגדרת מטרה ואיתור מילות בחירה וכפייה שאינן יעילות:

חשבי על מצב שבו אינך מצליחה להניע את עצמך לפעול כפי שהיית רוצה לפעול. משהו שהיית רוצה לעשות ואינך עושה:

כשמגיע הרגע המתאים לעשות את הפעולה הזו (שפירטת למעלה), מה את אומרת לעצמך?

דמייני שאת עכשיו בזמן שבו ניתן לעשות זאת אבל אינך מצליחה להניע את עצמך. מהו השיח הפנימי שלך?

ממש תהיי מודעת לדיבור הפנימי, למה שאת אומרת לעצמך. תוכלי גם להפנות את מבטך שמאלה ולמטה, כי זה יכול לעורר מודעות לדיבור פנימי.

מה עוד את אומרת לעצמך ברגע הזה? תוכלי להשלים משפט זה: אני _____ (מילת בחירה או כפייה) לעשות _____ (פרטי את הפעולה).

רשמי את המילים שבהן את משתמשת. אני _____ (מילת בחירה או כפייה) _____ (הפעולה שאת מתקשה לגייס מוטיבציה לעשותה).





שלב שני: מציאת מילות הבחירה היעילות:

עכשיו חשבי על משהו שקל לך לעשות. משהו שלמרות הקשיים את תמיד עושה. כאן אנחנו מבצעות מודלינג – מידול. כלומר: אני חוקרת את עצמי.

וכשאת עושה זאת (מה שפירטת כאן למעלה), מה את אומרת לעצמך? איך את מניעה את עצמך לפעולה?

גם כאן תוכל להתחיל משפטים במילה: אני _____ (מילת בחירה או כפייה) לעשות _____ (את הפעולה שקל לך תמיד לגייס מוטיבציה לעשותה).

שלב שלישי: שילוב מילות הבחירה היעילות בדרך להשגת מטרה:

עצמי עיניים והרפי.

כעת יש בידיך מפתח ליצירת מוטיבציה. גילינו שהשילוב של מילות בחירה וכפייה מהשלב השני מצליח להניע אותך. השילוב של מילות הבחירה והכפייה בשלב הראשון מוכיח את עצמו כלא יעיל לפי מבחן התוצאה. בעקבות זאת, עכשיו תוכלי לשנות את השיח הפנימי שאותו תיארתי בשלב הראשון ולשבץ בו את מילות הבחירה והכפייה שציננת בשלב השני.

כעת בדקי מה קורה כשאת משנה במעט את מה שאת אומרת לעצמך כשאת רוצה לפעול (פרטי את המטרה):

אם תאמר לעצמך: אני _____ (מילת בחירה או כפייה מהשלב השני), במקום לאמר לעצמך: אני _____ (מילת בחירה או כפייה שציננת בשלב הראשון).

מה משתנה?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





בדקי עוד שינויים בכל מילות הבחירה והכפייה. האם כשאת משנה את המחשבה משתנה גם ההרגשה?

בחרי כעת מצב עתידי שבו תרצי (צייני את המטרה)

תכווני במודע את השיח הפנימי שלך כך שתשתמשי במילים שעוזרות לך, למשל

(חזרי על משפטי המפתח הכוללים את שילוב מילות הבחירה והכפייה מהשלב השני).
מה קורה שם בעתיד?

מה אתה עושה באופן שונה?

(ברוב המקרים תראי את עצמך משיגה את מטרתך. אם אין שינוי, סביר להניח שלא איתרת במדויק את מילות הבחירה והכפייה, ויש לחזור לשלב השני).

יופי, אם כך כדאי לך לזכור זאת, ובפעם הבאה שאת חושבת על: _____ (פרטי לעצמך את המטרה) תגידי לעצמך _____ (ופרטי את גילוי המנוע שגילית כעת).

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co



המפתחות לשינוי רגש

בחרי רגש אחד שמנהל אותך ואת רוצה להחזיר לעצמך את הניהול והשליטה על אותו הרגש.

שלב ראשון: כניסה לרגש

את יכולה כעת לעצום עיניים ולהתחיל להיכנס פנימה. אפשרי לעצמך כמה רגעים כדי לוודא שנוח לך... ותתחילי להירגע... אולי תוכלי לשמוע את הנשימות שלך... תוכלי להפנות את תשומת הלב שלך כדי להרגיש את מגע הבגדים שלך על הכיסא... את יכולה להרגיש גם בטמפרטורה שיש בחדר... ובהדרגה להתחיל להתחבר למקום פנימי שקט כלשהו שיש בתוכך... זה מקום שאת מכירה מהרפיות שחווית בעבר... אולי תוכלי לשמוע או לחוש את פעימות הלב שלך... וההרפיה מתחילה להעמיק... לצורך התהליך תוכל להיזכר באירוע שבו הרגשת _____ (את הרגש הקשה) במלוא עוצמתו... ממש להרגיש אותו בגוף... ולשים לב מה את רואה? מה את שומעת? מה את חשה כשאת בתוך הרגש? ומה את חושבת? ואיך את מתנהגת?

דמייני שאת נכנסת לזיכרון כאילו את שם ממש באירוע הזה. לפעמים זה לוקח כמה שניות, וזה בסדר. אבל המטרה היא שתיזכרי בהרגשה ותחוו אותה. יש לך היכולת להיכנס להלך-הרוח להרגשה, לסיטואציה. דמייני שאת מרגישה את הרגש הזה. מה את חשה ואיפה את מרגישה? ומה את מרגישה שם?

שלב שני: מציאת מרכיבי הפרופיל של הרגש והצעת שינוי בכל אחד מהם:

א. זמן

1. כשאת חווה _____ (צייני את הרגש הקשה), באיזה זמן את ממוקדת: בהווה, בעבר או בעתיד?
 2. עכשיו אפשרי לעצמך להתמקד ב_____ (זמן אחר) או ב_____ (זמן אחר). הסיטי את המחשבות שלך לזמן ש"מרגיש לך" הכי נכון. במה את מתמקדת? _____ . מה קורה כשאת מתמקדת ב_____ (הזמן שבחרת)? איך זה משפיע על ההרגשה שלך?
 3. האם זה משהו שאת יכולה לעשות? האם השינוי הזה אפשרי לך – להעביר את עצמך אל _____ (זמן שמתאים לך)?
- לדוגמא: פחד וחרדה מטבעם מתייחסים לעתיד. אם תתמקדי בהווה ייתכן מאוד שהשינוי ייטיב איתך. חוסר אונים מתרחש בהווה, לכן מעבר לראיית העתיד יכולה לשנות רגש זה. תחושת כישלון או אשמה מתייחסת לעבר – משהו שעשיתי או לא עשיתי (כראוי). כעת החזירי את הזמן למה שהיה תחילה, למצבו המקורי, וחזרי לרגש ה_____.

0527-13-14-76





ב. קצב

1. בואי נבדוק מהו הקצב של ההרגשה? הקצב יכול להיות איטי, מהיר, בינוני, אחיד או משתנה. _____
 2. האם את מאפשרת לעצמך לעבור לקצב אחר, מהיר או איטי? מה קורה לך כשאת משנה את הקצב? איך זה משפיע על הרגשתך? _____
 3. האם שינוי זה אפשרי עבורך? _____
- לדוגמא: בכעס הקצב מהיר. כדי לשנות את הרגש אפשר לעבור לקצב איטי. בדיכאון הקצב הוא איטי, והגברת הקצב בכוחה להוציא את האדם מהדיכאון. החזירי את הקצב למצב הראשוני, לפני השינוי, והתחברי שוב לרגש של ה_____

ג. מעורבות

1. כשאת מרגישה _____ (צייני את ההרגשה), האם את מרגישה שאת פועלת על העולם (ואז את אקטיבית) או שהעולם פועל עלייך (ואז את פאסיבית)? מה ההרגשה שלך? _____
 - אפשרי לעצמך לשנות גישה ולהרשות _____ (בהתאם לאבחון: לעולם לפעול עלייך, לשחרר שליטה, או להפך – לפעול על העולם, לצאת מחוסר האונים ולהיות אקטיבית. את יכולה להשפיע.
 2. איך זה משפיע על ההרגשה שלך? האם את מרוצה מהשינוי הזה? האם השינוי מקל עלייך? _____
 3. האם זה אפשרי ש _____ (שהעולם יפעל עלייך או שאת תרגישי שאת פועלת על העולם)?
- לדוגמא: חוסר אונים ודיכאון הם פסיביים, מעבר לאקטיביות ישפר את ההרגשה. תסכול עשוי לרמז על אקטיביות. האדם רוצה לפעול אך אינו מוצא את הדרך המתאימה לו. גישתו היא אקטיבית. ייתכן שמעבר לפסיביות והשלמה עם העובדה שהדבר אינו בשליטתו תסיר ממנו את האחריות ותקל עליו. החזירי את המצב לקדמותו וחזרי לרגש ה_____.

ד. רמות הכללה ופירוט

1. שוב אנחנו חוזרים להרגשה של _____ (צייני את ההרגשה הקשה). כשאת מרגישה כך, האם את יורדת לפרטי פרטים או מתארת את המצב בהכללה וללא פירוט? האם את יורדת לפרטים או שאת חושבת בגדול.
2. אז בואי נתמקד ב _____ (בפרטים או בכלל, ההפך ממה שאובחן). כשאת מתרכזת ב _____ (מה שהוצע), איך זה משפיע על ההרגשה שלך?
3. האם את יכולה לשנות את מידת ה _____ (פירוט או הכללה)? האם זה ישים עבורך?

0527-13-14-76





לדוגמא: שנאה נוטה להיות מפורטת. כדאי לבדוק עליה ברמת ההכללה כך שתראי את עצמך ואת מושא שנאתך כנשמות שבאו לעולם הזה כדי ללמוד שיעור כלשהו. דיכאון נוטה להכללות: "הכול רע", "תמיד אני נכשל". פירוט ומציאת דוגמאות נגדיות יכולה לסייע. חזרי לרמת הפירוט שהיית בתחילה והתחברי שוב לרגש של ה_____.

ה. מילות בחירה וכפייה

1. אילו משפטים את אומרת לעצמך כשאת בתוך ההרגשה של ה_____ (ציני את ההרגשה)? האם במשפטים שאת אומרת לעצמך יש מילות כפייה, כמו: חייבת, מוכרחה, צריכה? או האם יש מילות בחירה, כמו: בוחרת רוצה, יכולה?
 2. בדקי מה קורה כשאת מחליפה את המילים _____ (שאותן ציינת) במילים _____ (בדקי מילות בחירה או כפייה, ההפך ממה שאובחן). איזה מילים מקילות עלייך? מה את מרגישה כשאת אומרת לעצמך שאת _____ (מילות הבחירה או הכפייה שנמצאו יעילות)? איך זה משפיע על ההרגשה שלך? _____
 3. האם זה שינוי שאת מסוגלת לעשותו? _____ האם החלפת המילים האלה אפשרית לך? _____
- לדוגמא: אם בדיכאון מופיעה המחשבה "אני לא יכולה אחרת", כדאי לנסות ולשנות את המחשבה ל"לא צריכה".
- החזירי את המילים הקודמות, ושוב התחברי לרגש ה_____.

ו. השוואות

1. כשאת מרגישה _____ (הרגש הקשה), האם את משווה את עצמך לעצמך או לאנשים אחרים? אם התשובה לאנשים אחרים – למי ולמה? _____
 2. בדקי איך זה משפיע עלייך כשאת משווה את עצמך למישהו שלא חשבת עליו עד כה (או לעצמך בזמן אחר או כל השוואה אחרת שאינך עושה בה שימוש) _____.
 - כשאת משנה את מושא ההשוואה, איך זה משפיע עלייך? איך זה משנה את הרגשתך? _____ האם זה מקל עלייך כשאת משווה את עצמך ל_____ (לעצמך או למי שהוצע)?
 3. האם שינוי מוקד ההשוואה אפשרי עבורך? _____
- לדוגמא: בקנאה משווה האדם את עצמו למושא קנאתו. זו השוואה של אני לאחר. ניתן להשוות את עצמו לאדם אחר שאינו מושא קנאתו, או לערוך השוואה של "אני לעצמי".
- כעת חזרי להשוואה הראשונית שהייתה לך, והרגישי שוב _____.

0527-13-14-76





ז. התאמה / הבדלה

1. כשאת משווה את עצמך ל_____, האם את מתמקדת במה ששונה או במה שדומה?
 2. בדקי מה קורה כשאת _____ (מתאימה או מבדילה, ההפך מהתשובה) את עצמך?
 3. והאם את יכולה לאמץ שינוי זה? _____
- לדוגמא: ברגשי אשמה יש הבדלה, מיקוד במה שלא עשיתי. מומלץ לעבור להתאמה ולהתמקד במה שכן עשיתי. גם ברגש נחיתות יש הבדלה, וכדאי להתמקד בהתאמה. לעומת זאת, בתלותיות יש התאמת יתר וכדאי לחפש דווקא את ההבדלה. החזירי הכול לקדמותו ושוב התחברי לרגש של ה_____.

שלב שלישי: סיכום ומציאת המרכיב המשמעותי ביותר בשינוי הרגש

אנחנו לקראת סיום. חזרי כעת לרגש המקורי ובדקי מה הכי מועיל לך מכל מה שמצאנו. סכמי את כל המרכיבים שנמצאו גם מועילים בהחלשת הרגש וגם ישימים עבורך _____ (עברי רק על הסעיפים שהתגלו כמועילים וישימים). מבין כל אלו, מה הכי משמעותי עבורך? _____ לאיזה מרכיב יש ההשפעה הטובה ביותר בהחלשת הרגש? יופי. את זה כדאי לזכור! האם יש מרכיב נוסף או אפילו שניים שגם הם מיטיבים איתך? _____ אז בואי נסכם: המפתח הראשי בשינוי הרגש הוא _____ (צייני את המרכיב שבחרת כמשמעותי ביותר), ובנוסף לכך גם _____ (המרכיבים הנוספים – רצוי לבחור בין 1 ל-3 נוספים) הם מפתחות טובים, משניים. יופי. זה מה שאת בוחרת לאמץ מהתהליך שעשינו כאן היום.

שלב רביעי: בדיקה דמיונית

כעת תוכלי לדמיין את עצמך בעתיד במצב שבו היית נכנסת בעבר ל _____ (צייני את הרגש שעליו את עובדת). כעת דמיני שאת נעזרת בשינוי או בשינויים שנמצאו יעילים לשינוי הרגש. פרטי אותם, ובדקי כיצד משתנה תגובתך. למעשה, מצאנו מספר מפתחות שעוזרים לך לפתוח את הדלת להקלה. אני רוצה להגיד לך לסיום כמה דברים חשובים. היום קיבלת כמה תובנות חשובות שיעשו שינוי מאוד גדול בחיך, כי מהיום כשהרגש הזה יעלה, את מייד תשתמשי במפתחות שיכולים לעזור לך. פרטי _____

קיבלת היום כלי מדהים. פשוט השתמשי בו! היום פיצחת והבנת איך את יכולה לעזור לעצמך להשתמש במפתחות המופלאים הללו וכך להפחית עוד ועוד את הרגש עד שהוא נעלם.



מילון הרגשות

שם	עצוב	רוגז	שלי	ברוח טובה	פחד	אוהב	מבולבל	עייף
מאושר	בודד	כועס	רגוע	מלא אנרגיה	מבוהל	חם	מתוסכל	סחוט
נרגש	כבד	זועם	נינוח	תוסס	חרד	חמים	נבוך	תשוש
מלא תקווה	מוטרד	מעוצבן	מרוצה	מועצם	מאויים	מלא חיבה	מהסס	חסר חיים
מלא עליצות	חסר-אונים	נואש	לב מלא	מלא עליצות	משותק מפחד	רך	מוטרד	רדום
מרוצה	עגום	נפגע	מלא נעימות	רענן	עצבני	מעריר	לא בנוח	אדיש
נהנה	חש צער	נסער	רחב דעת	חדור-רצון	בפאניקה	ידידותי	אובד עצות	לא קשוב
מעודד	מובס	רותח	שקט	שובב	מזועזע	רגיש	אבוד	חסר-אונים
אסיר תודה	מנותק	מלא חימה	מלא עונג	חי	מתחלחל	בוטח	אדיש	מובס
בוטח	מדוכדך	שטוף זעם	אוהב	נרגש	חש רתיעה	אסיר תודה	מסובך כזה	לאה
מלא השראה	מדוכא	עוין	ביישוב-דעת	קונדסי	מודאג	מטופח	לא שקט	כבד
חש הקלה	מפוזר	מר	מלא-נחת	הרפתקני	נפחד	שופע אהבה	חצוי	יגע
אמפטי	מעולף	פסימי	מסופק	עליז	בודד	סומך	קרוע-לגזרים	משועמם
גאה	מאוכזב	נוטר	סובלני	מתפלא	מבועת	מחבב	לא שווה	מותש
שבע רצון	חסר-חיים	נגעל		חש אומץ	מתוח	חושק	לא מוצלח	עמוס
	נעלב	מקנא		חש עוצמה	במצוקה	אינטימיות	חסר ביטחון	חלש
	דחוי	צר עין		חוזק נלהב	לחוץ חושש	(קרבה)		
	מיואש	נוקם		אופטימי				
	מרוחק	מזלזל		נפעם				
	חש מועקה	סולד						
		שונא						

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35



שחרור רגשות קשים באמצעות TLT:

על פי ה-TLT סדר שחרור הרגשות הוא:

1. כעס
2. עצב
3. פחד
4. פגיעות
5. אשמה

גילוי הגורם השורשי:

- הגדירי רגש קשה שממנו את רוצה להשתחרר: _____
- האם זה בסדר מבחינת התת מודע שלך שתשחררי את ה- _____ (הרגש שהוגדר) הזה היום ושתהיי ערה לו באופן מודע?

כן / לא ?

מציאת האירוע הראשון: מהו הגורם השורשי לבעיה זו, האירוע הראשון, שכאשר ינותק, יגרום לבעיה להיעלם? **אם** היית יודעת מתי זה אירע, מה היית אומרת? האם היה זה לפני שנולדת, במהלך הלידה או אחריה?

עני את התשובה הראשונה שעלתה לך לראש! סמכי על התת מודע שלך!

- **לפני הלידה:** "ברחם או לפני כן?"
- **ברחם:** "באיזה חודש?"
- **לפני:** "האם זה אירע בגלגול קודם או שזה משהו שעובר במשפחה שלך בין הדורות?"
- **גלגול קודם:** "לפני כמה גלגולים?" _____
- **עובר בין הדורות:** "לפני כמה דורות?" _____
- **אחרי הלידה:** "אם היית יודעת, בת כמה היית?" (הגיל חייב להיות מתחת לגיל 3. סמכי על מה שעולה לך ראשון בראש) _____
- 6. **רחפי מעל קו הזמן שלך כל הדרך אחורנית עד _____ (האירוע הראשון – השורשי).** התמקמי ממש מעל האירוע, כך שאת מסתכלת מעליו. גם אם אינך יודעת מה קרה שם, שאלי את התת מודע שלך מה הוא צריך ללמוד מהאירוע, כדי שהשיעור שתלמדי יאפשר לך לשחרר את רגש ה- _____ (צייני את שם הרגש) בקלות וללא מאמץ.

התת מודע שלך יכול לשמר את התובנות הנלמדות, כך שאם תזדקקי להן בעתיד הן תהיינה שם.

מהן התובנות שאת מקבלת? (יש להקפיד שהתובנות יהיו חיוביות, עצמיות ומנוסחות בלשון עתיד).

0527-13-14-76





- ודאי שאת מרחפת מעל לאירוע, כך שתוכלי להשקיף עליו מלמעלה. את רואה את האירוע גבוה, ממעוף הציפור. כאילו את משקיפה מחלון מטוס. ומשם, **מהן התובנות שאת מקבלת?"**

- אם את צריכה רעיונות לתובנות:
 - א. אולי להבין ש...
 - ב. אולי להפריד בין משהו למשהו.
 - ג. אולי שיעור שהנשמה שלך צריכה ללמוד; אולי משהו על המסע של הנשמה שלך; אולי משהו הקשור לייעוד של הנשמה שלך או שלך בעולם;
 - ד. אולי למידה על הכוחות שלך או על האישיות שלך.
 - ה. אולי יש לך למידה שקשורה במערכות יחסים.
 - ו. אולי להאמין במשהו (או במישהו); לסמוך על משהו (או מישהו).
 - ז. אולי לשחרר משהו; להתחבר למשהו; לקבל משהו; לגייס משהו;
 - ח. להבין משהו על היכולות שלך;
 - ט. לתת למשהו פרשנות אחרת.

כתבי מהן התובנות:

רחפי למטה לתוך קו הזמן שלך, לתוך האירוע השורשי הראשון, הרגישי את עצמך ממש שם.





אני מזמינה אותך כעת לדמיין שאת יכולה לצלול לתוך הרגש הקשה שאת מרגישה שם...

1. צלילה אל מעבר לרגש:

מהר ככל שתוכל, דמייני את עצמך צוללת מטה דרך הרגש. תעשי מין "צניחה חופשית" קינסטטית, מהר ככל שתוכלי, ותגידי את שם הרגש שנמצא מתחת לרגש זה.

2. המשך צלילה דרך שרשרת רגשות:

מהר ככל שתוכלי, צללי גם דרך הרגש הזה (צייני את שמו). מה יש מתחתיו? עברי גם דרך הרגש הזה, מה יש מתחתיו? (ייתכן כי אותם הרגשות יופיעו שוב ושוב).

3. הגעה

ל"ריק":

לאחר צלילה דרך רגשות רבים יגיע באופן טבעי שלב שבו יש "ריק", כי מעבר לרגש אין כלום. ניתן לתאר זאת בדרכים שונות: ריק, כלום, שקט, שלוה וכדומה. יש מונחים שאינם מצליחים לתאר שלב זה במילים. באופן טבעי, מעברו של הריק מופיעים רגשות חיוביים.

4. סיום הצלילה אל מעבר לרגש:

התהליך מסתיים לאחר שני רגשות חיוביים. שימי לב לשינוי פיזי משמעותי ונראה לעין.

5. חזרה מעל קו הזמן:

רחפי חזרה למעלה מעל לקו הזמן הרבה לפני תחילתו של האירוע הראשון, או כל אחד משרשרת האירועים שהובילו לאירוע הזה, לפני והסתכלי לעבר ההווה.

6. בדיקת אי הימצאות הרגש באי-חיבור:

היכן הרגש עכשיו? לאן הוא הלך? נכון, הוא נעלם.

7. בדיקת אי הימצאות הרגש בחיבור:

עכשיו רחפי ישר למטה לתוך האירוע ושימי לב שהרגש נעלם. האם הרגש נעלם לגמרי? יופי, חזרי למעלה – רחפי גבוה גבוה מעל האירוע.

(אם הרגש לא נעלם, יש להמשיך להריץ את שרשרת הרגשות עד שאף רגש קשה לא יהיה נגיש).

8. חזרה להווה:

עכשיו חזרי להווה, מעל לקו הזמן שלך. כל הדרך חזרה להווה שחררי במהירות שאת יכולה את כל ה_____ (צייני את שם הרגש הראשוני השלילי) שבאירועים. רחפי ממבט הציפור. שמרי את הלמידות והתובנות שלמדת היום.

0527-13-14-76





כשאת מגיעה להווה: רחפי מטה לתוך ההווה, וחזרי לתוך החדר.

9. **בדיקה:**

הישארי בעיניים עצומות, ובדקי: האם את יכולה לזכור אירוע כלשהו מהעבר (אפשר מעל גיל 3) שבו יכולת להרגיש את הרגש השלילי הזה? חזרי ושימי לב אם את יכולה להרגיש אותו, או שתגלי שאת לא יכולה להרגיש זאת... יפה, חזרי להווה.

10. **הובלה לעתיד:**

כעת פני לעתיד, לזמן בלתי מוגדר בעתיד, שאם היה מתרחש בעבר, היית מרגישה בו _____ (את הרגש) באופן בלתי הולם או בלתי-מוצדק, ושימי לב אם את יכולה למצוא את הרגש הישן הזה, או שתגלי שאת לא יכולה... טוב מאוד, מצוין, חזור להווה.

כמה זמן דרוש לשחרור רגש קשה?

80% מהאנשים בין 5 ל-10 דקות

18% מהאנשים בין 10 ל-15 דקות

2% מהאנשים ∞ (כמה שיוקצה לכך)

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





אמונות

אמונה אינה עובדה, היא אינה ידיעה והיא אינה ניתנת להוכחה מדעית. עם זאת, האדם המאמין חווה את אמונתו כאמת טהורה. מטרת האמונות היא להדריך אותנו בתחומים שבהם אין אנו מכירים את המציאות, ולכן יש להן השפעה רבה על התפישות שלנו ועל המבט שלנו לעתיד. כדי להשיג את התוצאות הרצויות לנו, עלינו להאמין שדבר יכול להתרחש למרות שאיננו בטוחים שהוא אכן יתרחש. אמונה היא הכללה בנוגע לרעיון מסוים. את הרעיון לא ניתן להוכיח עובדתית, ולכן יש לגשר בין הרעיון להוכחה על ידי אמונה. כשאדם מאמין בדבר מה, באופן אוטומטי הוא מכוון את עצמו לרעיון שבו הוא מאמין. אמונה דומה מאוד לציפייה להתגשמות של דבר מה, ובעצם כמוה כדמיון לעתיד. כפי שאנו יודעים, "הנבואה מגשימה את עצמה" פעמים רבות, ולכן גם **"האמונה מגשימה את עצמה"**.

האמונות באות לידי ביטוי באופן שבו אנו קולטים את העולם הסובב אותנו, בהתנהגות שלנו, ביכולות ובזהויות שיש לנו. אמונות משפיעות על הישגינו בכל תחום: בבריאות, ביחסים בינאישיים, ביצירה, במידת האושר וההצלחה האישית שלנו.

אמונות יכולות להיווצר בנוגע לסיבתיים, לקשר בין גורם לתוצאה וכשלא ניתן להוכיח זאת אלא להאמין בקשר הקיים. לדוגמא: אני מאמין שכדי להשיג שלום עולמי, תחילה צריך כל אדם לחיות בשלום עם עצמו.

האמונה מסייעת לנו להבין ולפרש את המציאות וליצור קשר בינה ובין עולם הערכים שלנו. לדוגמא: הערך החשוב לי הוא ענווה. אני לא רוצה להיות עשירה כי אני מאמינה שעשירים הם גאווניים ומקניטים.

האמונות נותנות משמעות לפעולות ואירועים. לדוגמא: אני מאמינה שאימא טובה צריכה להכין 3 ארוחות ביום ולקבל את ילדיה בשעה 13:00 בצהריים עם חיוך על הפנים לאחר יום עבודה.

אמונות נותנות גבולות מאורגנים של מה מותר ומה אסור ושל כללי התנהגות. לדוגמא: "כבד את אביך ואת אימך למען יאריך ימך".





יש אמונות אישיות ויש אמונות קבוצתיות של האדם.
דוגמא לאמונה אישית: אני לא מאמין שאי פעם אעז לנאום בפני קהל.
דוגמא לאמונה קבוצתית: אנחנו מאמינים שדמוקרטיה היא דרך השלטון הנאורה ביותר.

אמונות יכולות אף להשפיע על מנת המשכל שלנו.
לדוגמא: אם אני מאמינה שאין לי קליטה של מספרים התוצאות הנמוכות יבואו בלימודי מתמטיקה/חשבון.

אם אני מאמינה שאני טיפשה בוודאות אני התרחק מהרחבת עולם התוכן שלי.
רוב האמונות שיש לאדם מתעצבות בשנות חייו הראשונות, רובן בהשפעת הוריו אבל גם בהשפעת דמויות משמעותיות נוספות, כגון מורים, אחים, סבים וחברים. אמונות הנוצרות בגיל צעיר משתרשות בתודעה באופן עמוק. הילד מטבעו מאמין למבוגרים שסביבו. הוא אינו מבקר אותם והוא מקבל את דעותיהם כעובדות. כך נטמעות בו אמונות רבות מבלי שהוא יכול לסנן אותן או לבחור בהן.

אמונות נוצרות גם בהשפעת אמצעי התקשורת. עולם הפרסום עמל רבות בכדי ליצור אמונות שישרתו את תרבות הצריכה.

אנשים נוטים לשנות את אמונותיהם באופן טבעי, לעיתים אף מבלי לשים לב לכך.
כמו כן, אמונות משתנות באופן ספונטני בתהליך מחזורי אופייני.

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co





תהליך הדהוד לשינוי אמונה מגבילה

התהליך מתבצע בעמידה! יש צורך במרחב של לפחות 4X4 משבצות פנויות במרחב.

לצורך התהליך עליך להצטייד במספרים ועט.
דפדפי כעת לעמוד הקלפים שבסוף החוברת. גזרי אותם עבור התהליך.
כעת כתבי:
במה היית רוצה להאמין?

אם כן, בעצם היום יש לך ספק בנוגע ל_____ (פירוט האמונה שהזכרת עכשיו). אז בואי
והגדירי גם מהי האמונה שמגבילה אותך.

נסחי במשפט אחד את האמונה הרצויה לך, זו שתקדם אותך בנוסח חיובי... האמונה צריכה
להיות מנוסחת בלשון עתיד:

שלב ראשון: הגדרת האמונה שאותה רוצים לחזק (עמדה ראשונה):

את מוזמנת כעת לעמוד. דמייני שאת נכנסת לעמדה של עצמך, כפי שאת עכשיו, עם הספק
בנוגע לאמונה הרצויה. היזכרי במקרה כלשהו שבו חווית את הספק (תארי זאת מתוך עמדה
ראשונה ובחיבור). איפה את מרגישה את זה בגוף?

שלב שני: מציאת מדריכים פנימיים (עמדה שלישית):

את מכירה את עצמך הכי טוב. חפשי בשבילה (בשביל עצמך) 3 אנשים שיש להם השפעה
עליה. צעדי כעת לצד והשקיפי על עצמך. דמייני את עצמך ב"עמדת על" כצופה. חשבי על
שלושה גורמים בחיך שסייעו לך וחיזקו אותך. אולי תבחרי באנשים משמעותיים שראו את
היכולות שלך ובכך "הדהדו" עם משהו שהיה חבוי עמוק בך;

0527-13-14-76





אולי תבחרי בילד שראה בכך משהו מיוחד; באדם מפורסם שמעורר בכך השראה; בתופעת טבע עוצמתית; ואפילו בחיית מחמד או בחיה פראית. קחי את הזמן הדרוש לך כדי לבחור שלושה גורמים שיהיו בהמשך התהליך "מדריכים פנימיים" שלך. לעיתים כדאי לתת לכל מדריך פנימי תפקיד מוגדר. אולי תרצי לבחור מדריך אחד שיסייע לך למצוא את היכולות שלך. משהו שרואה את הפוטנציאל שלך ומאמין במסוגלות שלך, ביכולות שלך. יש מדריך כזה? רשמי את שם הדמות על הכרטיס הראשון. כעת חשבי על מדריך פנימי נוסף שיוכל לחזק את האמונה שלך, משהו שמאמין בך. רשמי את שמו על הכרטיס השני. יופי, ועכשיו, כדי להשלים את התהליך, מצאי את המדריך השלישי שיוכל להאיר לך משהו על זהותך. רשמי את שמו על הכרטיס השלישי. סדרי את שלושת הכרטיסים – המדריכים הפנימיים – סביב העמדה של עצמך (על הרצפה), במצב שבו את חווה ספק. דמייני שהמדריכים הפנימיים מסודרים כך שהם יכולים לסייע לך באופן הטוב ביותר. כך שהם יוכלו לחזק אותך ולהזכיר לך דברים חשובים בנוגע ליכולות שלך, לאמונות שלך ולזהות שלך.

שלב שלישי: קבלת מסר מחזק מכל המדריכים הפנימיים ויצירת ההדהוד (עמדה שנייה):

בחרי כעת באחד המדריכים הפנימיים וצעדי לתוך העמדה שבה מיקמת אותו (עמדי על הכרטיס שהנחת על הרצפה במיקום שלו). את לרגע מאפשרת לו/ה לעמוד כאן. קחי לך זמן כדי להיכנס לנעליו (היכנסי לעמדה שנייה). תוכלי להביט על עצמך ולראות זאת מתוך עיניו של המדריך הראשון. הרגישי את עצמך חיה בתוך גופו. פועלת לפי תפיסת העולם שלו, אמונותיו וערכיו. חושבת כמוהו, כאילו חווית את ההיסטוריה שלו. את האמונות ואת הערכים שלו. שימי לב מה הוא חושב עליך. האור החיובי שבו הוא עוקב אחר התפתחותך. תני לו לשלוח אלייך מסר מחזק. אולי מסר מילולי, אולי אנרגטי או סמלי. המסר המתאים ביותר למדריך הזה. רשמי את המסר על הקלף של המדריך הראשון. צעדי והיכנסי לנעליו של המדריך השני (עמדי על הכרטיס שהנחת על הרצפה במיקום שלו). גם כאן קחי לך זמן כדי לחוות את עצמך כמוהו (היכנסי לעמדה שנייה). תוכלי להביט על עצמך ולראות זאת מתוך עיניו של המדריך השני. הרגישי את עצמך חיה בתוך גופו. פועלת לפי תפיסת העולם שלו, אמונותיו וערכיו. חושבת כמוהו, כאילו חווית את ההיסטוריה שלו, את האמונות ואת הערכים שלו. כעת המדריך הזה שולח אלייך, לעמדה שבה מיקמת את עצמך, מסר שבכוחו לחזק אותך. רשמי את המסר על הקלף של המדריך השני. צעדי הלאה והיכנסי לעמדה של המדריך השלישי (עמדי על הכרטיס שהנחת על הרצפה במיקום שלו). גם כאן קחי לך זמן כדי לחוות את עצמך כמוהו (היכנסי לעמדה שנייה). תוכלי להביט על עצמך ולראות זאת מתוך עיניו של המדריך השלישי. הרגישי את עצמך חיה בתוך גופו. פועלת לפי תפיסת העולם שלו, אמונותיו וערכיו. חושבת כמוהו, כאילו חווית את ההיסטוריה שלו, את האמונות ואת הערכים שלו. שלחי לעצמך המפקקת מסר מחזק. רשמי את המסר על הקלף של המדריך השלישי.

0527-13-14-76





שלב רביעי: מציאת המסר המשותף המהדהד בין המסרים (עמדה שלישית):

עברי בין העמדות וקראי את המסרים. אלה המסרים שנאמרו לך. חזרי כעת לעמדת העל, כך שתוכלי להשקיף על עצמך ועל המדריכים. חשבי והרגישי את שלושת המסרים ומצאי מהו המכנה המשותף ביניהם. איזו הנחיה סמויה משותפת למסרים השונים? מצאי מהו המסר שמשותף לכל המסרים. המסר שמהדהד בשלושתם ומאחד אותם. כתבי זאת על קלף עמדת העל.

שלב חמישי: העברת המסר כך שיהדהד במונחה (מגע מעגן בגב) (עמדה ראשונה):

כעת תוכלי לעבור לעמדה של עצמך. עצמי את עינייך. דמייני את שלושת המדריכים עומדים סביבך ומעבירים אלייך כל אחד את המסר האישי המחזק שלו. אמרי בקול רם את המסרים כפי שהם נשמעים מפיהם של המדריכים. תוכלי לומר זאת ממש בטון ובעוצמה שלהם, והקשיבי לך. חושי את ההדהוד שהמסרים יוצרים סביבך. קלטי גם את המסר המשותף המהדהד בין כל המסרים ושמעי אותו בקולם המשותף של שלושת המדריכים. דמייני את המסר המשותף מהדהד ונכנס לתוך אוזניך. דמייני את המסר המשותף זורם פנימה ומתפזר בעדינות נעימה בכל הגוף. אמרי בקול רם מהו המסר המשותף. קראי כל קלף 3 פעמים. אולי תדמייני זאת כאור רך או כאנרגיה מחזקת. את שומעת. רואה. וחשה את ההדהוד שיוצרים המסרים סביבך. שימי לב איך משתנים הספקות, וביטחון מחליף אותם. שימי לב שאת רואה את הדברים באור שונה כעת. תוכלי ודאי לחוש שההתייחסות שלך ליכולות שבך משתנה. האמונה שלך בעצמך מתחזקת. האם את יכולה לתאר את ההרגשה הזו?

שלב שישי: בדיקה דמיונית (עמדה ראשונה):

דמייני את עצמך בעתיד הקרוב במצב כלשהו שבו יהיה עלייך להיעזר באמונתך שהתחזקה. הביאי למצב זה את המסר שמהדהד בך, זה שקיבלת מהמדריכים שבחרת בתבונה. דמייני כיצד את פועלת וחשה במצב העתידי, ותארי זאת.

דמייני מצב נוסף, מאתגר יותר וגם בו היעזרי בהדהוד. מה משתנה?

תוכלי להודות כעת למדריכים ולעצמך. דמייני את עצמך מכנסת את כל העמדות שסביבך לעצמך. כל אחת מהעמדות מסמלת חלק חשוב בך. חושי את העוצמה שמהדהדת בך. הרימי את כל הקלפים מהרצפה. הביאי את המסרים עמוק לליבך, ויחד עם הקלפים צעדי איתם אל העתיד.

מה קורה? מה את מרגישה עכשיו?

אפשרי למילים האלה לחלחל בפנים. נשמי את המסרים האלה.

אפשרי לכל המילים האלה לעטוף אותך. אלו אנשים שיודעים עלייך דברים אולי מעבר למה שאת יודעת. שימי לב להשפעה של המסרים האלה. הם מחלחלים פנימה. מה את מרגישה עכשיו בלב כשהמסרים האלה עוטפים אותך? איך את מרגישה בלב? הרגישי מבפנים שאת רגועה.

0527-13-14-76





הגענו לשלב הזה של הקורס לאחר שטיפלנו ברגשות שלנו וקיבלנו שליטה עליהם, שחררנו אמונות מגבילות, יצאנו לפעולה ואף התחלנו להשיג את המטרה כמעט במלואה. אולם פעמים רבות אנו שמות לב שגם אם עבדנו על התנהגות מסוימת, על הרגשה מסוימת, על מחשבה מסוימת שביקשנו להשתחרר ממנה או להפסיק אותה לחלוטין, עדיין היא נוכחת בחיינו. והסיבה לכך היא כוח ההרגל. אנו משתוקקות להפסיק זאת, אך התת מודע שלנו הפך זאת להרגל והוא פשוט תלותי בו, ולכן העניין עדיין לא השתחרר. כעת עלינו לשחרר הרגל זה דרך התת מודע. וזהו התהליך הבא.

א. **שיחה המקדימה:** מהו ההרגל שממנו את רוצה להשתחרר? (מה את רוצה להפסיק לעשות, להרגיש, לחשוב?)

איך תזהי שהשתחררת מההרגל? מעגל החוויה והחושים –
 כתבי מינימום: 2 התנהגויות, 2 תחושות, 2 ראייה, 2 רגשות, 1 שמיעה, 1 מחשבה.

ב. כעת עצמי עיניים. מצאי לעצמך תנוחה נוחה על הכיסא. קחי 3 נשימות עמוקות כדי להתחיל להתחבר פנימה. שימי לב לתנוחה שבחרת לידיים. שימי לב לתנוחה שבחרת לרגליים. את בידיעה שבכל רגע נתון את יכולה לשנות תנוחה מחוסר נוחות לנוחות. את מאפשרת לעצמך להתחיל להירגע. את נושמת פנימה והחוצה פנימה והחוצה. אולי את יכולה להרגיש את האוויר הנוגע בגופך. הרגיעה מתפשטת בגופך. את שמה לב לתחושת נוחות שהולכת וגוברת. את מאפשרת למתח להתפוגג. אולי את יכולה להרגיש או לשמוע את נשימותיך כשהאוויר נכנס ויוצא נכנס ויוצא. את מתחברת למצבך הטבעי שהוא רגיעה. רגיעה היא זכותך מלידה. זהו המצב הטבעי שלך. וכשאת נרגעת את מתחילה להרגיש משהו אחר.





ג. השלבים:

שלב ראשון:

מודעות לתלות:

דמייני את עצמך כפי שאת כ_____ (צייני את ההרגל) עומדת כעת מצד ימין שלך.
דמייני שאת מתחילה להסתובב סביב עצמך. שימי לב איך את נראית. אולי תוכלי לשמוע את קולך. געי בדמות של עצמך, חושי אותה. ואולי תוכלי גם להריח את הריח שלה.
שימי לב לתחושות שלך כאשר את נמצאת עימה. במיוחד שימי לב לתחושת התלות שאת חשה כלפיה וכלפי ה_____ (ההרגל). האם את חשה בכך? _____
עכשיו תוכלי להתחיל לראות איך את מחוברת אליה. דמייני חיבור או אולי מספר חיבורים ביניכן. תני לחיבור הזה צורה כלשהי. אולי תגלי שאת ממש מחוברת אליה פיזית. לדוגמא, שהידיים שלכן שלובות. או אולי יש מיתר או חבל הקושר ביניכן. ואולי יש חיבור מסוג אחר. לאיזה מקום החיבור מחובר בגופך. ולהיכן היא מחוברת בגוף של עצמך.
(אנשים רבים חשים את הקשר בבטן, בחזה או בידים)
ה_____ שעומד מימינך (צייני את ההרגל) – איך נראה החיבור בינך לבין עצמך עם ההרגל שעומד מימינך? _____
איפה היא מתחברת? _____
האם היא ישנה או חדשה? _____
שימי לב איך את חשה כשאת מחוברת לעצמך עם ההרגל: _____

שלב שני:

אי-תלות זמנית:

עוד מעט תוכלי לדמיין שאת עומדת לנתק את הקשר לרגע. דמייני שאת ממש מתכוונת לחתוך את החיבור, אך עדיין אל תעשי זאת. המתיני מספר שניות. איך הרגשת כשחשבת על ניתוק הקשר? _____
אם ההרגשה היא שאת רק משוחררת וחופשית, בואי תבדקי אם יש גם רגש שלילי קשה, שאמור להופיע אם תנתקי את החבל. היי מודעת לקושי שבניתוק, שהרי אם לא היה קושי, כבר מזמן היית נגמלת מהרגל זה.

שלב שלישי:

מציאת השורש לתלות:

כעת חיפשת מבפנים את שורש התלות שלך ב_____ (צייני את ההרגל). תשאלי את עצמך מה באמת מספק לך ההרגל? מה ההרגל מה את מרוויחה או מקבלת כשאת מחוברת ל_____? (האני עם ההרגל)

(תשובות אפשריות הן: ביטחון, תמיכה, הגנה, אהבה, להיות בעל ערך וכדומה)
יפוי טוב שהבנו את זה.

0527-13-14-76





שלב רביעי:

יצירת האני ללא ההרגל:

עכשיו פני לצד שמאל וצרי שם דמות של עצמך כפי שאת יכולה להיות כשאת משתמשת בכל האיכויות שבך והיכולות שלך. דמייני את עצמך ללא ההרגל. דמייני את הדמות הזו באופן מלא ותלת ממדי (ממש תראי אותה עומדת אמיתית כדמות מהלכת ולא בתוך תמונה). ראי כיצד הדמות הזו ממצה את הפוטנציאל המלא הגלום בך. האני הזה הוא כמה צעדים לפניך. היא כבר פתרה את הנושאים שאת מתמודדת עימם כעת.

האני ללא ההרגל מייצגת את העתיד, בעוד האני עם ההרגל שייכת לעבר.

האם את רואה או חשה את הדמות הזו? _____

איך היית רוצה לכנות אותה? _____

(שמות לדוגמא: אפשר לקרוא לדמות "האני החופשית", "האני העצמאית" או "האני השלמה")

האני הזו אוהבת אותך, מעריכה אותך ורוצה להגן עלייך ולסייע לך להתפתח.

האני ה_____ (השם שבחרת לה) יכולה לספק לך את _____ (כל מה שציינת בשלב

3). את יכולה לשים לב כיצד האני ה_____ נראית. דמייני כיצד היא מתנועת.

מתבטאת. איך היא נשמעת. וכיצד את חשה כשאת נוגעת בה. מה היא מקרינה. מה את

מרגישה בנוכחותה. _____

שלב חמישי:

העברת הקשר לאני ללא ההרגל:

פני שוב לצד ימין לדמותך עם ההרגל שאת קשורה אליה. ראי והרגישי את הקשר. ואז חתכי אותה ומייד חברי אותה אל האני ה_____ (השם שבחרת) בדיוק באותה הדרך שבה היית מחוברת אל עצמך עם ההרגל. תיהני מתחושה של חיבור למישהו שאת באמת יכולה לסמוך עליו. לעצמך ללא ההרגל הישן.

תודה לאני ה_____ על כך שהיא כאן למענך. תיהני לקבל מעצמך את מה שרצית לקבל

מהדמות שלך מהעבר. יכול להיות שכעת החיבור או החיבורים ישתנו. אולי הם יהיו רכים יותר

או עדינים יותר. עם האני ה_____ את יכולה לצעוד אל עתידך.

האני ה_____ תסלול את הדרך עבורך ותלווה אותך באופן קבוע.

היא תבדוק למענך דברים ותוודא שאת בטוחה.

מהרגע שעשית את זה למעשה מהיום והלאה האני ה_____ תספק לך את כל מה

שאת צריכה וזקוקה לו.

ממש שימי לב, עכשיו בדמיון תראי שיש לה אפשרות. והיא אכן עושה את זה!

0527-13-14-76





שלב ששי:

העלמת האני הישנה עם ההרגל:

הסתכלי שוב על דמותך כפי שהיית עד היום. שימי לב לחיבור שנותק. ראי ששום דבר לא מחבר אותה אלייך. ובעצם הדמות הזו כבר אינה חלק ממך. עוד מעט תוכלי לתת לדמות הזו להיעלם, אך לפני כן אולי היית רוצה לומר לה תודה. להודות לה על מה שסיפקה לך עד כה. לחוש שאתן יכולות להיפרד כידידות. ואז אפשרי לדמות הזאת להתחיל להיעלם. את יודעת שתפקידה הסתיים. ואת שמחה על כך. הדמות הזאת מתחילה להתפוגג כמו ערפל שמתפוגג בבוקר לאור השמש.

שלב שביעי:

מיזוג העצמי עם האני ללא ההרגל:

פני שוב לשמאל, לאני ה_____ שאליה את מחוברת כעת. דמייני את עצמך מתמזגת עימה. את והאני ה_____ הופכות להיות ישות אחת. חושי את העוצמה שבאיחוד. הרגישי את כל היכולות שיש בך כעת, לאחר שהתמזגתן. מה את מרגישה? איך זה בשבילך לחוש את האני ה_____ בתוכך? _____
ברגע שהתמזגתן את יודעת שהיא חלק ממך. מהיום והלאה האני ה_____ בתוכך, והיא מספקת לך. הרגישי אותה מבפנים. מישהי שאת יכולה לסמוך עליה, היא חלק ממך. היא העתיד שלך.

שלב שמיני:

הליכה אל העתיד:

ועכשיו אני מזמינה אותך לדמיין את עצמך במצב כלשהו בעתיד, כשבתוכך האני ה_____, והיא משמשת לך כמשאב פנימי חדש. שימי לב מה את מרגישה במצב הזה, ואיך את פועלת כשאת מחוברת לכל היכולות והאיכויות שלך. דמייני את עצמך מתקשרת עם אנשים אחרים. ושימי לב איך הם מגיבים אלייך. תארי במילים את המתרחש:

האני ה_____ תישאר חלק ממך. מהיום ואילך את תישארי מחוברת אליה והיא תהיה חלק ממך לעד. עד מהרה היא תהפוך לחלק טבעי שלך, ואת תשכחי שפעם היית בלעדיה. כך תוכלי להתמודד עם אתגרים באופן טוב יותר.

עכשיו הגיע הזמן להתחיל להחזיר את עצמך לכאן, כשאת מביאה איתך את האני ה_____ בתוכך. קחי נשימה עמוקה, הרגישי את עצמך שוב בחדר הזה, חוזרת למודעות מגילה.

0527-13-14-76







This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



המדריך/ה

הראשונה:

המדריך/ה

השנייה:

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328: קו תוכן • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





0527-13-14-76

perryshaish.co.il • קו תוכן: 089727328 • office@perryshaish.co • 0553-0558-35





_____ המדריך/ה

_____ השלישית:

_____ עמדת

_____ העל:





0527-13-14-76

perryshaish.co.il • קו תוכן: 089727328 • office@perryshaish.co • 0553-0558-35

