שירן רז
Shiran Raz

LEADING YOUR DESTINY



ספר הדרכה

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

4 המלכודות

ספר הדרכה

כיצד לפתור את ארבעת המלכודות כ.פ.ל.ב (כעס,פחד,לחץ,בטחון עצמי)

המבוסס על מודל הספירל

הערה חשובה!!! הספר נכתב בזכר אך הוא מופנה לשני המינים.

הכותבת

שירן רז כיום יועצת אסטרטגית רגשית ויזמית בנפשה.
מרצה בפני פורומים מקצועיים מצומצמים ובפני קהל רחב בארץ ובעולם, מפתחת מודל "הספירל" ומחברת ספר- "היהלום"

ההתמחות של שירן רז היא בזירה העסקית, פוליטית והארגונית אך כל אדם המבקש לעצמו עוד יכול להיתרם רבות מהניסיון העשיר ומצורת ההנחיה הייחודית שלה.

בארגונים היא מתמחה בפיתוח מנהלים, וסדנאות לחשיבה יצירתית.

בעולם מודרני: קצב השינויים מהיר, יכולת החיזוי נחלשת, יש הצפת מידע,

כל שנותר לך הוא לסמוך על עצמך!

ולמען מטרה זו נכתב הספר אשר יסייע לך להתמודד עם ארבעה מצבים נפוצים וקריטים בימינו, הספר מתאים לכל אדם אשר רוצה לעשות צעד אחד קדימה בחייו.

אדם אשר בוחר באופן יזום להבין את עצמו טוב יותר, לקחת אחריות על אמונותיו, התנהגותו הרגשתו ומעשיו.

כל אדם אשר נקלע לאחד מארבעת המלכודות כ.פ.ל.ב (כעס,פחד,לחץ,בטחון עצמי) ורוצה לשנות אותם.

עבודה תהליכית עם הספר תעורר תובנות חדשות ותבנה מערכת כלים חדשים בחיי היום יום.

הספר עוזר להבין את המקור למצב מסויים, ללמוד איך לטפל בו בשביל **ליצור תחושה של רוגע, ושלמות**.

התרגול בספר עוזר לנטרל התנהלות אוטומטית המשאירה את תחושות הכ.פ.ל.ב (כעס,פחד,לחץ,בטחון עצמי) כאורחים קבועים.

באמצעות הבנה של ארבעת המלכודות כ.פ.ל.ב (כעס,פחד,לחץ,בטחון עצמי) נוכל להיות סתגלתנים וגמישים יותר מבחינה רגשית ושכלית למרות החיים החומריים והתובענים בימינו.

הספר הוא כלי יעיל ונח , המאפשרת שימוש בכל מלכודת בנפרד.

הספר מבוסס על שיטת הספירל, פרי פיתוחה של רז.

ארבעת המלכודות כ.פ.ל.ב (כעס,פחד,לחץ,בטחון עצמי) הם חלק מתוך השלב הראשון במודל.

המודל ספירל שעליו מבוסס הספר נלמד ומתורגל בסדנאות ובליווי אישי .

שלבי הספירל:

1. מודעות
2. התעוררות
3. זיהוי
4. התבהרות
5. מה אני רוצה?
6. שינוי זווית ראייה
7. אימון בדרך

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>פתח דבר מאת הכותבת:</u>

במהלך שנות חיי, מאז תקופת הביס' ודרך המקומות בהם עבדתי.

הבנתי שקיים בי רצון (שעם השנים התגלה כיכולת נרכשת) להיות **<u>בהקשבה</u>** לאנשים סביבי.

את המילה הקשבה אפרט ואסביר במהלך כל הספר כאחת מהמפתחות העיקריים להצלחת המודל.

כשאני אומרת הקשבה אני מתכוונת ליכולת מודעת לשמוע את הצרכים האמיתיים של האחר, מעבר למה שהם אומרים או מתנהגים בשטח. אין הכוונה פה לקריאת שפת גוף, או ניתוח פסיכולוגי גרידא.

ההקשבה הזו הייתה מתוך יצר סקרנות עמוק, בגלל שאני חיפשתי בתוך עצמי תמיד תשובות וכל הזמן. הצורך באינטראקציה עם אנשים וההקשבה להם הייתה בלתי נמנעת.

ניסיתי להבין מה מניע אנשים להתנהג בצורה מסוימת, למה הם חושבים על עצמם או אפילו על אירוע בודד משהו אחר, שבמציאות אין הדבר דומה ולפעמים אף הפוך.

הבנתי במהלך המפגשים והשיחות עם עמיתים לעבודה, חברים שיש בהם איזשהו רצון כמוס, אבל הם כלואים בתוך מסכת בלבול, כמו כדור צמר שהסתבך, לחלקם לא היה אפילו מושג שהם בתוך המצב הזה.

חלקם האמינו שזהו גורלם וככה זה! חלקם הבינו שזה לא גורלם אבל אין ביכולתם לשנות זאת,וחלקם הבינו שהם בשינוי רק לא ידעו את הצעד הבא.

את אלה תשמעו אומרים : זה אני! אין מה לעשות!

מניחה שאף אחד מהקבוצה האחרונה אינה קוראת דפים אלה עכשיו.

כל אדם ניחן ביכולת לשנות את מצבו הנוכחי למצב טוב יותר.

לכל אדם היכולת להניע קדימה את חייו, משפחתו, ארגונו, ברמות חדשות של הצלחה, שפע,אושר וסיפוק.

הספר עוזר בהכוונה אך האחריות היא שלכם.

מבטיחה לכם כמו ללקוחותיי וליקיריי שאעשה את מיטב המאמצים לגרום לכם הנאה מהדרך אך גם עשייה ויצירה.

עשייה שתשבור דפוסים ישנים, הרגלים הרסניים, הפסקת החשיבה האוטומטית והתבניתית, תיצור שדה ראייה רחב יותר,תבנה יכולת לחבר בין נקודות למגמה ולהבין לאן היא מובילה.

דע שהמגבלה היחידה היא החשיבה הישנה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

יצר הסקרנות החזק שהיה קיים בי, גרם לי לרצות לנוע מהר קדימה, דבר שהצריך ממני עשייה רבה במגוון רחב, של למידה וניסיון שצברתי כל הזמן בדקתי את השטח, ובמקביל רכשתי לעצמי כלים שאוכל להמשיך בקלות להיות בתנועה ובזרימה.

זו הסיבה שהחלטתי ללמוד מקצועות ריאליים, חשבונאות(דיפלומה) כלכלה ומנהל (תואר אקדמאי), בשביל ליישב את כל האירועים הנפשיים הרגשיים סביבי לתוך מבנים לוגיים ברורים.

אם לא יכולתי לסדר את הממצאים ההבנות החדשות שנקרו בדרכי לסדר לוגי, היה לי מאוד קשה להרפות, והאינסטינקט שלי היה לשאול עוד ולהרחיב את הבדיקה.

מגיל העשרה ועד תחילת שנות העשרים ראיתי וחוויתי שינויים שאנשים עוברים, אני בעצמי כבר סיגלתי דפוסי הקשבה וניתוח לעצמי ולסביבה.

היה ברור כי אנשים עוברים את אותו התהליך, אי אפשר לדלג על שלבים, אבל אפשר לנוע קדימה ואחורה בתוך השלבים.

בראותי אדם חדש כבר יכולתי לזהות באיזה שלב הוא נמצא ומה נדרש לו בשביל להעלות לשלב הבא. והפלא ופלא עם השנים בהם כיהנתי בתפקידים בכירים בארגונים נוכחתי לדעת שהמודל מתאים גם לארגון כמו לאדם.

משפטים כמו: 'את קוראת אותי כמו ספר פתוח', 'עזרת לי בשינוי בגדול בחיי', 'אני לא מאמינה שזו אני', 'איך לא ראיתי','הייתי פשוט עיוור לפני..','אני מסוגל', 'לא להאמין', 'יש לי פתאום ביטחון', 'זה אפשרי', 'פשוט חלום שמתגשם', 'אני לא מפחד', 'שינוי במצבי רוח נעלמו..'

החלו להיאמר כמו פטריות אחרי הגשם.

ויותר מזה מצאתי קורלציה בין המקום ההתפתחותי שנמצא המנהל\הבעלים לבין החברה עצמה.

תובנה זו העלתה את רמת התשוקה והרצון לפתח או ולהטמיע את התהליך בעוד אנשים ועוד ארגונים וכך התחלתי את דרכי משכירה לעצמאית בעולם של לכאורה נראה הגיוני אך מופעל ממניעים לא הגיוניים.

תובנה שבעצם גרמה לי להתחיל לעבוד ולהטמיע את השיטה קודם במנהל ובאופן קסום, ההשפעה שלו משנה את הבוכנות של העסק ו 'מכיילת' אותם על אותו השלב שבו המנהל נמצא.

כמובן שהדבר לא ממש פשוט כמו שהוא נשמע, הוא דורש הבנה תהליך זמן והרבה אומץ.

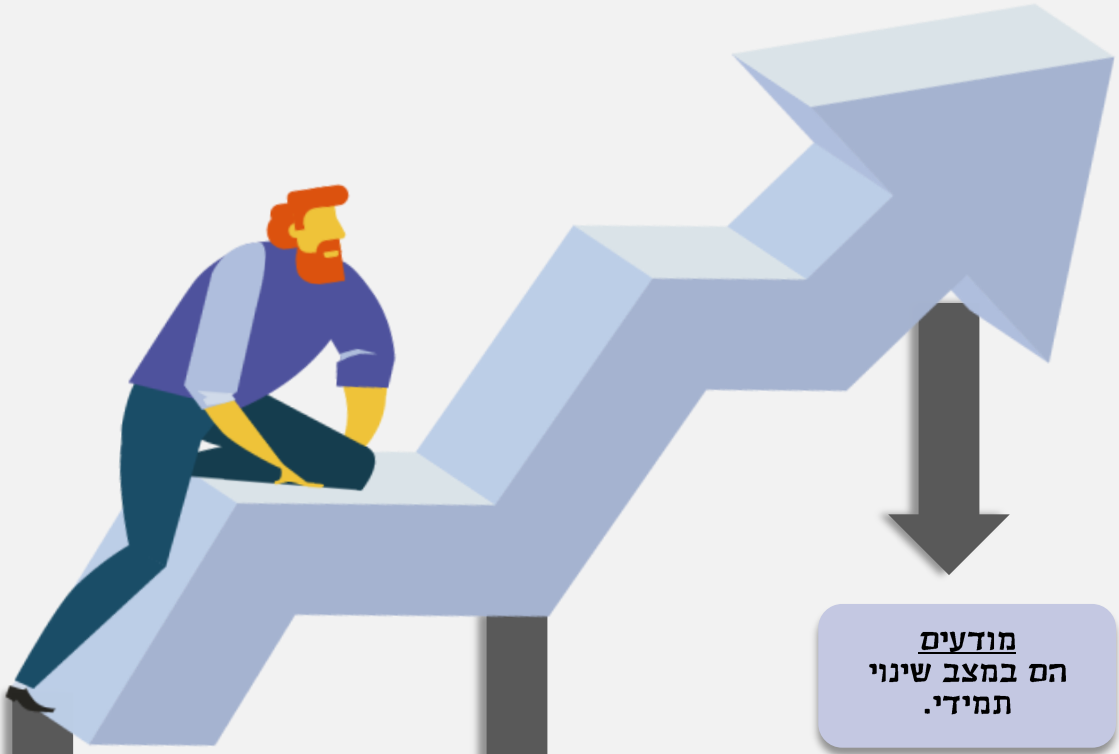
אבל כל אלה יכולים להתקיים, רק אם יש את הרצון והפתיחות.

<u>תובנה- המגבלה היחידה היא החשיבה הישנה.</u>

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

שאלה

העולם מתחלק ל3 טיפוסים עיקריים, לאיזה קבוצה אתה שייך?



מודעים
הם במצב שינוי תמידי.

ארגון אשר נמצא בתהליך שינוי, עובר כל הזמן על "כוונון" נוסף בשביל להמשיך לגדול ולהתפתח.

בעלי מודעות
הם מודעים למצבם, ולא יודעים איך לשנות.

ארגון אשר מודע למצבו, בדרך כלל נקלע למשבר או הגיע לתקרה שממנה הוא לא מצליח להתרומם, יש רצון לשינוי אך לא יודעים איך.

חסרי מודעות ורצון
אנשים שלא מודעים למצבם ואין להם רצון לשנות

ארגון שאינו מזהה את מצבו בצורה אובקטיבית , חוסר מודעות, אין להם רצון לשנות את מצבם.

אם אתה מודע לעצמך ויודע/לא יודע איך לחולל שינוי, הערכה מתאימה לך.

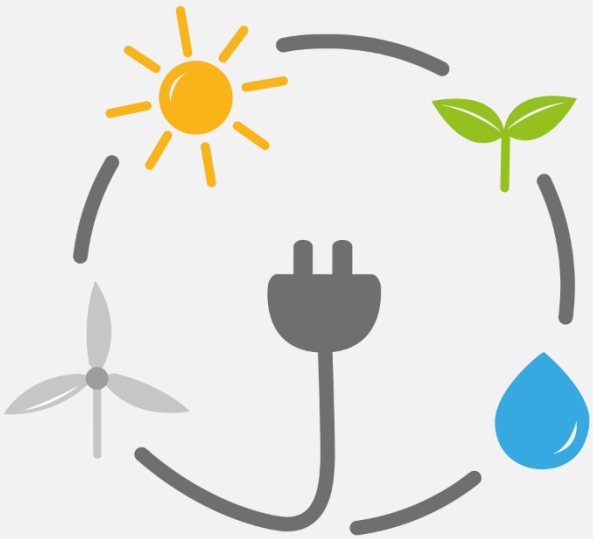
©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

הקדמה

ממש כמו שאפשר לחוש מצב רוח של אדם אחר או את מבנה האישיות המיוחד לו, כך אפשר להרגיש את האנרגיה של מקום מסוים או רגש משתנה. אם יכולתם לצייר רגש אהבה בוודאי שהוא היה שונה מציור של כעס או קינאה.

מה מהווה את הגורם המניע לכל הדברים בעולם?

אנרגיה!



למרות זאת לא ניתן באמצעות החושים להבחין באנרגיה.

לא ניתן לראות אנרגיה.

לא ניתן לשמוע אנרגיה.

לא ניתן להריח אנרגיה.

לא ניתן לטעום אנרגיה.

אנרגיה אינה נעלמת, היא עוברת גופים ומשתנה.

אנרגיה לא נוצרת יש מאיין.*

*לידע כללי:

תורת התרמודינמיקה (ענף בפיזיקה הקלאסית, העוסק בחקר האנרגיה), החל במאה ה 19 ע"י לודוויג בולדמן ואלברט איינשטין.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

יומן אישי – חשוב מאוד לתהליך.

מומלץ מאוד במהלך התקופה שאתם עובדים עם הספר לנהל יומן אישי,
כתיבת יומן הוא שלב חשוב בכדי להיות מודעים לעצמינו, ביומן אנו יכולים לציין חוויות ללא ביקורתיות וללא שיפוטיות, לציין ארועים שונים ואיך הגבנו להם, להבין מה קרה לנו במצב המודע והלא מודע, ככל שנכתוב יותר כך נרד מטה למעמקי התת מודע שלנו ונידלה משם תובנות חדשות על עצמינו, תובנות אשר יעזרו לנו לשבור דפוסים ישנים.
ביומן כדאי לכתוב לפחות פעם ביום, ללא חשיבה, נקודות, פסיקים או מבנה תחבירי, גם ככה אף אחד לא קורא ביומן זה חוץ ממכם.
אפשרי גם לרשום בו את כל התרגילים וההתנסות שאתם עוברים במהלך ה 3 חודשים.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

המטרה של הספר-ללמד אותך להיות בתדר אלפא, לזמנים יותר ארוכים.

איך? על ידי וויסות הרגשות השלילים, הפחתת המתח, ויצירת אורח חיים המתאים לך יותר, להיצמד לרצון האותנטי שלך ולדעת לעצור ולהנות מכל מה שהיום מביא עימו, לסמן מטרות ולהגיע אליהם מבלי לפרק את עצמך על הדרך.

תדרי המוח



ביתא- (בינו תדר גבוה יחסית) מצב מוחצן, הכרתי מודע במהלך היום, . רמת סנכרון נמוכה של הרשתות של המוח ומצב בו הגוף צורך משאבים מטאבוליים באנרגיה גבוהה, מה שגורם לאי שקט תמידי, מירוץ החיים, עומס, מתח, חרדה, מחלות, דכאון, הגוף אינו יודע לרפא את עצמו בתדר ביתא, מכיוון "שהרעש" שאנחנו מייצרים בתוכנו גדול מידי. הגוף במצב הישרדות תמידי. אין שקט פנימי.

Hz14-40



אלפא –שנת ההרפייה והחלימה, או מצב מדיטטבי קל המאפשר לגוף לרפא את עצמו. נינוח אך לא מנותק, היצירתיות מתפתחת, חידוד תשומת הלב, ריכוז וזיכרון, משפרת את יכולות הקריאה והלמידה, מפיגה מתחים וחרדות, משפרת את המצב רוח הטוב ואף עוזרת להעלים כאבים מכיוון שהגוף מרפא את עצמו באופן טבעי.

7.5-14 Hz



תיטא – אזור של שביעות רצון שלמה ומוחלטת, מדיטציה עמוקה, מצב תודעה קסום כמו שעות בין ערביים, תדרים חשובים מאוד לפעילות תקינה של המוח.

4-7.5 Hz



דלתא- אזור שינה עמוקה ובלתי מודעת.

0.5-4Hz



גמא- תדרים מהירים מאוד, המוח מעבד הרבה מאוד אינפורמציה בזמנים קצרים בשביל לקבל החלטות מהירות. במצב זה רמת הריכוז גבוהה והביצועים מקסימאליים.

מעל 40Hz

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>טרום כ.פ.ל.ב</u>

ברשימה שלפניך מוצגים הסימפטומים שיכולים להיות בהתאמה למלכודת מסוימת, הם יכולים גם להשתנות בתקופות מסוימות ובארועים מסוימים, בדרך כלל יש לנו נטייה להגיב בצורה דומה לאורך זמן.

1.יש בך רצון לשינוי.

2.אתה מחפש מידע נוסף.

3.אתה יודע או מרגיש שיש "משהו מעבר", שהחיבור למקום הזה יזניק אותך קדימה.

4.המצב שבו אתה שרוי במלכודת נהיה בלתי נסבל ומשפיע עליך ועל הסובבים אותך.

5.קשה לקחת החלטות.

6.תחושת "תקיעות" , כשלון, ייאוש.

7.בלבול, שינוי במצבי הרוח, תסכול.

8.אנרגיות נמוכות- מצב רוח פאסימי.

9.תחושת חיות ירודה, דכאון, עצב, חוסר חיוניות, אין סיפוק,ריקנות, שעמום.

10.חוסר איזון גופני- אבילה לא מאוזנת,אלכוהול,קפה,סמים, עייפות והפרעות שינה.

11.קנאה,בעלות,שיפוטיות.

12.אגו=רצון להוכיח לאחר שאתה טוב וחזק יותר.

13.כפיתיות, תלותיות,דחיינות.

14.מחשבה עתידית של איום, המלווה בחוסר אונים.

אין משנה אם אתה טיפוס סקפטיי, רציונלי, רוחני או קצת מכל דבר. הדבר היחיד שמאפיין את כולם בשלב הזה הוא הרצון לשינוי.

הספר בנוי בצורת חוברת עבודה בכדי שתשרת את המטרה באופן היעיל ביותר, כבר בדף זה מומלץ לסמן בעיגול את המצבים בו אתה מרגיש כרגע.

השלב הבא הוא לרשום תעוד לתקופה או לארוע שגרמו למלכודת זו להופיע.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>תרגיל מספר אחד:</u>

תאריך	הסימפטום	תקופה/ארוע שקשור לסימפטום	תקופות נוספות מהעבר שהיה לי את אותו הסימפטום
לדוגמה ב 1.10.2020	חרדה, ייאוש, חוסר רצון לקום בבוקר	אחרי סגר הקורונה השני	אחרי שנפרדתי מהבן זוג שלי/אחרי שהשתחררתי מהצבא

<u>חשוב לתעד את הסימפטומים, ולא למחוק בכל תקופת השימוש בערכה.</u>

"המוח לא רק לומד ; הוא גם לומד איך ללמוד. המוח דומה יותר ליצור רעבתן, שיכול לגדול ולשנות את עצמו בהתאם לתזונה ולתרגול שהוא מקבל". - מייקל מירזניק

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

פרק ראשון: בטחון עצמי

כולנו בני אדם שנולדנו עם יכולות מסוימות, עם השנים הוספנו לעצמנו דפוסים,התנהגויות שהגנו ושמרו עלינו, דפוסים שעזרו לנו להתמודד עם החיים, לצאת ממשברים, לקצור הצלחות, דפוסים ששמרו עלינו מפגיעות פיזיות ונפשיות.

סיגלנו לעצמו כלים שאיתם אנו מבינים את העולם ואיתם אנו מגיבים לסביבה ולמערכות היחסים שלנו.

אך עם השנים המציאות החיצונית משתנה וכך גם אנחנו, אם לא נשכיל בשלב המודעות להבין כי לא כל הכלים שצברנו הם יעילים עבורנו יותר, נישאר "תקועים" לנצח.

חווינו את העולם עד היום באמצעות חמישה חושים שהגבילה את שדה הראייה שלנו.

היום יש לנו את הניסיון, הידע הנצרך, הכישרון האישי, ההשכלה, לבנות מערכת פנימית (ארגונית ואישית) מיוצבת יותר.

אין צורך בהאשמות על העבר אלא בהבנתו.

אין צורך בביקורתיות ובנוקשות על ההווה אלא ראייה מתוך התבוננות והקשבה. לעצור, לנשום. לא לרוץ קדימה.

מודעות עצמית וחיזוק הבטחון העצמי זו תיצור מערכת תגובות וחשיבה יותר גמישה וסתגלנית לתהפוכות החיים.

במצב של חוסר בטחון עצמי, אתה לא מודע ליתרונות ולחולשות שלך.

אתה לרב עסוק בכיצד לשווק את עצמך, למצוא חן בפני האחר, ובניתוח לא אוביקטיבי של המציאות,כמובן שכל אלה מנתקים אותך מהאמת של עצמך, במה שמתאים לך, במה שאתה צריך, מה חסר לך ומה יש לך יותר מידי, הערכים שאתה מאמין להם הם בגדר אמירה ולא כפועל יוצא של אמונה אמיתית, צעד לפני שאתה תלמד את חוזקותיך וחולשותיך אתה צריך ללמוד להיות קשוב לסביבה ולקלוט מידעים קטנים שלא תמיד נקלטים במבט הראשון, בגלל מסננים שתורגלו עם השנים לקיבולת קליטה מוגבלת.

בשלב ההקשבה אתה מפתח את היכולת האינטואיטיבית שלך.

האינטואיציה תפקידה לעזור לך לקלוט עוד מידע מעבר לחמשת החושים ולעזור לך לראות תמונה בהירה ומדויקת יותר.

במצב של חוסר בטחון עצמי הנטייה לתרגם את הסביבה בצורה שגויה מבוססת על עולם פנימי מעוות, מלא באמונות שאספנו במהלך החיים, הבטחון עצמי נבנה בהתאם למעשים שלך, להצלחות ולהסתכלות מחודשת שלך.

הנטייה לעשות את אותם שגיאות, להתחבר לאותם טיפוסים, להינזק מאותם ארועים, לשמוע את עצמינו עונים את אותם התשובות, להרגיש חוסר אנרגיה, חוסר חיוניות, פגיעות, העלבויות, חשש משינוי, חשש מלהביע את הדעות שלנו, היא חלק מהמצב היומיומי במיוחד בסביבה לא מוכרת ששם הנטייה היא להסתגרות או לבריחה.

כל אלה מחלישים את היכולת להיות בהקשבה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

שאלון למנהלים ובעלי עסק

<u>האם יש לך בטחון עצמי?</u>



<u>דוגמא אישית</u> – האם יש לך את היכולת לבטא במעשים ובהתנהגות את הערכים שבהתאם להם אתה מצפה מעובדייך?



<u>איזון בין שכל לרגש</u> – האם יש לך היכולת לשקול בצורה נכונה שיקולים שכלתיניים אל מול שיקולים רגשיים בעת קבלת בהחלטות?



<u>הובלת שינויים</u> –האם יש לך היכולת להתמודד עם מצבים של שינוי על כל המורכבות והקושי בנכונים בהם?



<u>הבנה באנשים</u> – האם יש לך הבנה של אופן הפעולה של בני האדם במצבים מורכבים ומתאגרים והתחשבות בדרכים של עובדיך כבני אדם?



<u>אומץ</u>- האם יש לך היכולת לקבל החלטות קשות המכילות גורם של סיכון?



<u>האצלת סמכויות</u>- האם יש לך היכולת להאציל מסמכיותיו לאנשים אחרים מבלי להפחית מאחריותו לתוצאות?

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

מפתח ראשון – הקשבה



תרגיל בהקשבה בבית.



1. כל יום לשמוע פעם אחת , מקסימום פעמיים. עד עשר דקות מוסיקה רגועה של מדיטציה.

אין צורך לעשות כלום, מלבד ישיבה במצב נח , ללא הפרעות, ולתת למוסיקה להוביל אתכם למצב יותר נינוח ורגוע, המסוגל להיכנס למצב של הקשבה אמיתית, תלמדו עם הזמן כיצד לבודד רעשים חיצוניים ופנימים.

בערוץ היוטיוב **shake your mind** יש אוסף מדיטציות שיעזרו לכם בתרגול.

תרגיל בהקשבה מחוץ לבית.

2. כשאתה במקום חדש אנא תאר את החדר בו אתה נמצא מבלי לתת בו מבט נוסף אחרי תחילת התרגיל, תאר את החפצים, האנשים, התחושות, הצבעים שבחדר.

בצע את התרגיל במשך כמה דקות ונסה לדלות כל פיסת זיכרון שנלקט במוחך במהלך שהיותך בחדר.

עכשיו פקח את העיניים הסתכלו מסביב וראו כמה פרטים 'לא ראיתם'.

תרגילי העשרה בהקשבה

1 . באירוע מסויים דמיינו את האנשים סביבכם כשחקנים, כדמויות בסרט בצורה אובייקטיבית, כמו הסתכלות על ריהוט, חפץ דומם ואז אימרו את מילת התואר הראשונה שעולה בראשיכם.

אין צורך בהגיון.

לאחר מכן חישבו אם זה היה רגש שלילי או חיובי.

2. נניח שאתם פוגשים אדם וחשוב לכם לדעת אם אפשר לסמוך עליו.

דמיינו שיש מאחוריו כיסא דמיוני, ותדמיינו אם האדם הזה יציב או ישמוט את הכיסא דרככם, (כמו משחק הכיסאות), נשמו עמוק ותנסו להרגיש את האדם מולכם.

"ההצלחה נעוצה ביכולת לעבור מכישלון לכישלון בלי לאבד את ההתלהבות" צ'רצ'יל
יש רצון לעשות ולשנות אבל בטחון העצמי נמוך!

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ



מפתח שני – תשוקה

בתקופה מסוימת בחיים אתה מרגיש שיש בך יצר סקרנות, דחף פנימי לדעת עוד, רגש "הרפתקני", חדשני, התרגשות קלה, אתה "רעב" לעוד, ומוכן לפעולה?

אתה כניראה מדליק את ה"סטרטר " של גופך, סוג של רצון להתעוררות ועשייה,יש לך בראש כבר דברים שאתה רוצה לעשות למשל: לבקש העלאת שכר, לבחור מתנה לחג, להשקיע ברעיון שלך, לפטר/לגייס עובדים.

אבל אין לך מספיק בטחון לבצע את ההחלטה.
יש בך את רצון פנימי לקחת החלטה, שאתה מאמין כי היא נכונה ומתאימה,
אך ההתלבטות היא : בין המוכר והידוע, לבין שינוי המביא חוסר וודאות.
עליך לשאול את עצמך האם אתה מרגיש בתוכך פנימה תשוקה לבצע את ההחלטה, בין אם להרים טלפון למישהו, להרשם לחדר כושר, להתפטר, להרשם ללמודים,או לנסוע לטיול בחיק הטבע..
התשוקה היא "תחושה של דחף ורצון להשיג את מושא ההשתוקקות. ראשיתה של התשוקה ברצון להשיג דברים שחפצים בהם ובכך להגיע להרגשה של מיצוי עצמי" (ויקיפדיה)
במפתח הראשון תרגלנו להיות קשובים יותר לסביבה, ההקשבה הזו מביאה הבנה חדשה שיוצרת התעוררות.
ההתעוררות מלווה בתחושת תשוקה.

בדיוק כמו שנפלה בכם התובנה מהו סוג העסק אתם רוצים לפתוח, למרות שעוד לא ידעתם איך תארגנו את הכסף, איפה יהיה ממוקם ומי יהיה העובדים, אבל עצם 'התובנה הבהירה' מילאה אתכם בתשוקה.
כמו שהכרתם בחור\ה חדש\ה והרגשתם שמצאתם בחיר לבכם, עוד לפני שהקשר העמיק ובחנתם את מערכת היחסים עצם המחשבה גרמה לכם לתחושה חיות ועשייה.
כמו שמצאתם רעיון לפטנט, וטרם מצאתם מי יבנה אותו, כמה הוא יעלה, ומי החברה שתרכוש אותו.
אבל כבר חייתם, פנטזתם, את הפטנט בפעולה.
בדיוק כמו שנכנסתם לבית\משרד\עסק וידעתם ששם אתם רוצים להיות לשארית חייכם ועוד לפני שקניתם את הבית, התקבלתם לעבודה, או רכשתם את העסק.
כך בחיים יש מצבים שמעוררים אצלנו את התשוקה.
הסכנות הנלוות לתשוקה שהם לא מסונכרנות עם המהות האמיתית שלנו, הם לא מבוססות על צורך אמיתי ואז היא עלולה להכבות ואנו נחזור אחורה לשלב הטרום מלכודות (כ.פ.ל.ב.).

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

שלב ההתעוררות חשוב בשביל להבין אם אנחנו 'מתעוררים ממניעים נכונים ואמיתיים' או מתעוררים דמיונות ופנטזיות שוא, פחדים וחרדות.

תשוקה מאותת שאנו חיים, מי שאינו חי לא חווה דחף עז לעשייה, יזמים לדוגמא: מרגע שהגו את הרעיון אינם נחים יום ולילה, שוכחים לאכול וללכת לישון כל מרצם מושקע בהשגת המטרה, האמונה שלהם במטרה נותנת כח לטווח הארוך.

אך מה קורה במצב שבו התשוקה לא באה ממקום של יושרה עצמית ?

- יושרה עצמית היא ערך ראשון בבנית הבטחון העצמי, נדון בערך זה בהמשך.

כשאני אומרת יושרה אין הכוונה להגדרה המוסרית של יושרה, אלא יושרה ממקום של כנות עם עצמך, אם אתה חי את חייך ומגיב לאחרים גם אינך אוהב זאת, דינך שתשוקת החיים פשוט תכבה לה באיטיות עד שתהפוך להיות מנותק מנשמך ומרצונותייך האמיתיים.

אם בחרת להיות עורכת דין כי האמנת שבבך תוכיח לעצמך ולהורייך שאתה מצליח, וכל פעם שאתה מציג את עצמך אתה מרגיש גאווה על היותך עורך דין, אבל העיסוק בפועל משעמם אותך, לא מרגש אותך, ההליכה לבית משפט גוזלת ממך כוחות גדולים, כתיבת תצהירים ניראת לי כבזבוז זמן, אתה אומר כן ללקוח אבל אין לך מושג אם בכלל יהיה לך אנרגייה לשרת אותו, אתה אט אט תגווע התשוקה תעלם לה ונשמתך תגווע. במצב זה כדאי להיות כנה עם עצמך , ולחפש את העיסוק שבו תפרח, שהעיסוק יהיה חלק מהוויה שלך.

אם אנו פועלים נגד האמת הפנימית שלנו, לא נקצור את אותה הצלחה אם בכלל , לא יהיה בנו הדלק להמשיך לאורך זמן.

במפתח הבא נלמד לזהות מהם החולשות והחוזקות שלנו בכדי שנוכל להיות כנים עם עצמינו.

אדם כנה הוא אדם המכיר מה מניע אותו: הרצונות והחשקים, החולשות והחוזקות.

חשיבות התשוקה אצל האדם כמו בארגון היא שהתשוקה הפנימית תניע אותו קדימה, בלעדיה הוא לא מודע לסביבה,לא ערני, לא קולט סכנות לא קולט הזדמנויות.

1. ללא תשוקה ארגון מתנהל על מי מנוחות מנותק מהסביבה, שאננות, נאיביות, מתוך חוסר ביטחון\פחד, אין התמודדות עם מתחרים,ספקים, לקוחות.
2. מתוך יהירות\שחצנות 'אנחנו הכי טובים, לא ערניים לסביבה יכול לגרום לנפילה ועצירה.

גם אם התשוקה קיימת היא עדיין לא מספיק יציבה ואנחנו עדיין נופלים לסימפטום 'הדחיינות', שלא תיתן לאותה תשוקה להצמיח אותנו. רמת הבטחון העצמי בעשייה שלנו עדיין לא מספיק בשלה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ



מרגיש מבולבל? עמוס?

מפתח 3: כתיבה אינטואיבית- לפיתוח חשיבה יצירתית

אפשר לעבור מייד בסיום התרגיל למפתח 9- טכניקת שאילת השאלות.

תרגיל זה עוזר לנו לגייס את האונה הימנית לתהליך, החלק האחראי על הצד היצירתי, הרגש, התחושות, האינטואיציה, החשיבה ההוליסטית, האמונה, המוסיקה, המקצבים וכל אלו תדרי אנרגיה שתפקידם לעזור באיזון העולם הפנימי, ולממש את הרצון האמיתי שלנו לידי מעשה.

תרגיל א' למפתח 3:

1.שבו נינוח ללא הפרעות, כשברשותכם דף לבן נקי וכלי כתיבה, וחשבו על נושא המעניין אתכם ורשמו אותו בתחילת הדף.

2.בדאי להקשיב קודם לשמע לפיתוח היצירתיות בערוץ shake your mind ורק אז המשיכו את התרגיל.

3.לאחר שסיימתם להקשיב לשמע, החלו לכתוב על הדף ללא כל חשיבה על הנושא שרשמתם בבותרת, לא שימת לב לשגיאות כתיב , סדר או ארגון, פשוט "שפכו" על הדף כל מה שעולה לכם, אפשר גם לשרבט בחופשיות.

כשתסיימו כתבו תאריך ושמרו עם הספר או עם היומן האישי.

אין צורך לקרוא את הכתוב.

התרגיל מאפשר לפרוק תכנים אל הדף, ואז במהלך היום יהיה למחשבות שלכם קל יותר להתארגן ולהתאסף לתשובות בהירות.

אפשר לחזור על התרגיל בכל פעם שיש לכם נושא שאתם מרגישים לגביו חוסר בהירות.

תרגיל ב למפתח 3 - מה טוב בלא טוב

אם אתם חווים תשוקה שלילית, למשל התחלתם קשר חדש ואתם לא מסוגלים להמתין ולתת לקשר להתפתח בצורה טבעית, או שאתם רוצים להפסיק לעשן סיגריות אל לא מצליחים וכך הלאה.

כל בוקר רשמו לעצמכם לפחות 5 סיבות למה המצב הנוכחי טוב לכם.

לדוגמה: למה טוב לי להמשיך לעשן, למה טוב לי כרגע להמתין בזוגיות החדשה ולא לסיים אותה, למה טוב לי להמשיך לעבוד בעבודה הזו(למרות שאתם לא רוצים להיות בה יותר)

שימו לב שהשאלה היא על אותו נושא שקשה לכם. חיזרו על התרגיל כל יום עד שתתבהר לכם התשובה ואתם תעשו מעשה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ



מפתח 4: התחייבות מראש ! רוצה לעשות אבל לא מצליח?

אנחנו עסוקים בלהבטיח לעצמו הבטחות רבות השכם לבקרים, באותו רגע ההבטחה ברור לכם כי תבצעו בלהיטות ובדבקות את המטרה שהצבתם לעצמכם.

כשאדם עצמאי ויש לו עסק הוא מבטיח לחסוך כסף לפנסיה, אבל פתאום מוצא את עצמו בקניות לא מבוקרות כמו מחשב איכותי לעסק שאת מרבית הפונקציות הוא בכלל לא צריך, כשאדם שכיר הוא לא צריך משמעת עצמית וקל לחסוך כי החוקים מונחתים מלמעלה, הכוונה שבתור שכיר קל יותר לחסוך כי המעסיק מקזז את החיסכון ישירות מהמשכורת.

אנחנו מבטיחים שנשנה את הרגלי התזונה, נעשה דיאטה, נלך לחדר כושר אבל כל אלה מתפוגגים להם במהירות בקינוח הראשון שמוצע לנו (טוב שיש את מחר...).

זו הסיבה שמסגרות כמו או.איי (מכורים אנונימיים), שיטת הנקודות של שומרי משקל עובדת בצורה יעילה, יש מסגרת חיצונית שעוזרת להם להתמיד, ולהמשיך בהתחייבות.

לסיכון עד כאן את התרגילים שהיו לנו:

1.במשך לפחות שבוע אנו מבצעים את תרגיל ההקשבה

2. שבוע נוסף את הכתיבה האינטואיטיבית תרגיל א+ב או לבחור אחד מהם.

זה הזמן להזכיר ששביל להטמיע את אותם זרעים חדשים שמגיחים אלינו נצטרך זמן והתמדה.

בשלב זה דברים קטנים יחלו להשתנות אולי אפילו נחשוב שזה בכח המקרה, כבל שנתמיד , עם הזמן והעלייה בשלבים שינויים אלו יהפכו להיות הרבה יותר גדולים ומשמעותיים עד שיראו לכם לפעמים כניסים של ממש.

אתם תיהיו מודעים יותר לעוצמת הרגש, לסוג הרגש, בכוונה האמיתית המסתתרת מאחורי כל חשיבה ועשייה.

בשלב זה אנו רק בונים את היסודות הראשונים שעליו נצמיח את הבטחון העצמי, מתמקדים אך ורק בטווח הקצר.

בצעדים קטנים נתחיל לשנות תפיסת עולם ממקום שהמציאות היא חיצונית, למקום של מציאות פנימית. כל מה שקורה בעולם החיצון זה ההשתקפות של העולם הפנימי ולא הפוך.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל לבנית התחיבות מראש.

דוגמאות לסוג התחיבות: לא לאכול מתוקים למשך יומיים, להדליק 3 סיגריות פחות ביום, לשתות ליטר מים ביום, להרשם לטניס, לפטר עובד במכירות, לגייס עובד פתוח, לסיים תוכנית שווק למוצר 123, להתקשר לחמתי אחת לשבוע, להקדיש כל יום שעה עם בתי... ועוד

תאריך	סוג ההתחיבות	מספר פעמים	תאריך יעד	קנס שאשלם אם לא אעמוד במשימה/מומלץ התחיבות מול אדם אחר.
לדוגמא – 1.12.2020	להתחיל לרוץ	3 פעמים בשבוע 20 דקות הליכה/ריצה	1.1.2021	התחייבתי מול אחותי שאם לא אעמוד במשימה- אזמין אותה לסושי
דוגמה נוספת 1.1.2021	לסדר את החדר שינה שלי	היעד הוא פעם בשבוע. הפעם הראשונה עד סוף השבוע	7 ימים מהיום 7.1.2021	אם אעמוד במשימה נרים לכבודי כוסית יין! ואם לא אז אבשל לבת זוגתי ארוחת ערב

כבל שתתמידו במשימות קטנות ותצליחו, כך תזהו מהם היכולות האמיתיות שלכם, תיצרו תחושת הצלחה שתיצרב בתת מודע שלכם, תפרק אמונות קודמות על עצמכם, זה נבון שיש מצב שתעשו קצת פחות מהאידיאל שלכם, כי אולי יש לכם נטייה לפרפקציוניזם או דחיינות. **מציאת המינון הנכון תהפוך את הפעילות והעשייה שלכם לאופטימליסטית. לעשות בלי רגשות אשם.**

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ



יש משהו שאתם צריכים לשכנע אחרים, אך אין לכם את הבטחון לעשות זאת?

<u>מפתח 5: לספר סיפור- קודם בשבילך ואחר כך לאחר!</u>

וולטייר אמר פעם: "תנו לי רק 5 דקות ולמרות פרצופי המכוער אצליח לכבוש גם את מלכת צרפת"!

היכולת לספר סיפור משיגה שתי מטרות האחת להשפיע על האחר והשנייה להשפיע על עצמינו, באמצעות הסיפור אנו צורבים תבנית חדשה בתת מודע כך שלאורך זמן אנו משתנים ומשנים את המציאות שלנו, מצליחים להוריד מהרמה הרעיונית לפרקטיקה. מיזמות ורצונות לעשייה בפועל, ובאותה מידה משתחררים מהרגלים ישנים.

אריסטו 450 לפנה"ס " לא ניתן לחשוב ללא דימוי".

כשאנחנו מספרים סיפור אנו מעגנים את האנרגיה, טומנים אותה כמו זרע ועם ההתמדה נותנים לה לגדול ולהתפתח.

סיפורים הם חלק בלתי נפרד מתהליך קבלת ההחלטות שלנו!!!

כמו החלומות שלנו גם הזכרונות מורכבים מתמונות, ריחות, צלילים ותחושות.

המוח שלנו מאומן לזהות תבניות, לכל אדם יש את התבניות החשיבתיות שלו, אם אנו רוצים ליצור שינוי ולהשפיע על האחר אנו צריכים לזהות מהי תבנית החשיבה שלו ובהתאם לצייר עבורו את המסר שאנו רוצים להעביר.

ישנם אנשים שהם חרדתים מאוד, מפחדים מכל דבר חדש שהם לא מכירים, כך שאם מנסים להעביר להם מסר או לשכנע אותם בדבר מסוים כדאי להיצמד לפרטים קטנים, חשיבה לטווח הקצר, התבססות על העבר, עובדות ונתונים שאפשר להתחבר מיידית.

ישנם אנשים שרואים את התמונה הכוללת והעתיד חשוב להם יותר ממה שקורה הרגע, אל אלו אפשר לדבר במושגים של חזון, הסברים מערכתיים וההשלכות שיש על העתיד גם אם כרגע פחות טוב אך זה שווה בשביל לייצר מציאות טובה יותר בהמשך.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

באמצעות הסיפור יוצרים אצל השומע אמפטיה, התעוררות של הרגש, מניעים "סטרטר" פנימי היוצר אמון בבם.

הסיפור מעביר אותנו מצב תודעתי , הסיפור "מקל" על האונה השמאלית התבניתית בכך שהוא מוציא אותו ממקום של מגננה, התנגדות, סקפטיות, "מרגיע" אותו, כי מצד אחד הסיפור מספק נתונים ופרטים רבים אך באותה העת בדיוק האונה הימנית מסוגלת לחוות את הסיפור ברמת הרגש, לעורר את היצירתיות והדימיון ובכך למצוא פתרונות למסר שהועלה באמצעות הסיפור.

הסיפור מפרק את המנגנוני הגנה שלנו, מתחבר לילד שבנו- המקום הבטוח הגמיש והרך. מייצר וודאות ובטחון.

האדם השומע אותנו מעלה את רמת ההזדהות ובכך יוצר כוונה לפעולה.

יש להתשמש במטאפורות, סימבולים כמו שלמדנו בשלב הראשון.

היתרונות בלספר סיפור:

- עקיפת מחסומים אישיים
- התחברות לרגש ולתחושות
- תשדורת של יושרה וכנות
- אנושיות שלנו אצל השומע
- אמפטיה אצל השומע
- העלאת רמת הבטחון העצמית.
- מפחיתים שימוש במוח שמאל מעוררים מוח ימין
- הגברת יצירתיות ודימיון
- מציאת פתרונות ותשובות
- השראה
- התעוררות לפעולה גם אצלי וגם אצל השומע.
- יציאה מתבנית ההווה וחשיבה רחבה יותר לקראת העתיד.
- תחושת בהירות, בטחון בדרך.
- הורדת ספקנות
- הורדת אדישות.

מדיטציה מומלצת:

ערוץ SHAKE YOUR MIND - הקשבה לאחר

https://bit.ly/3lrf1cz

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

כשאנו מספרים את הסיפור לאחרים , בין אם בעבודה, בזוגיות, חברים לפני אנשים זרים עלינו לנוע בטווח רגשות פרטים ודימויים, בשביל שאנשים עם מבנה חשיבתי שונה יוכלו להתחבר לסיפור, לעבור ממצב של מיקרו – כאן עכשיו , פרטים ונתונים עובדתיים למאקרו -תהליכי, מופשט ולטווח הארוך.
שימוש במאטפורות בסיפור עוזר לנו להעביר את המסר וגם לחקוק אותו בתת המודע, מנהיגים רבים משתמשים בנאומים שלהם בדימויים בשביל להעביר מסר לאנשים שונים.

דוגמא:

הנאום המעורר השראה של נלסון מנדלה:

הפחד העמוק ביותר שלנו ,אינו הפחד מחוסר יכולת.

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא הידיעה שעוצמתינו אינה ניתנת למדידה.

האור ולא הצד האפל שבנו הוא שמעורר בנו חרדות.

כל אחד שואל את עצמו-

מי אני שאוכל להרשות לעצמי להיות כל כך מקסים,מוכשר,מבריק ומאושר?

למעשה מי אתה שתרשה לעצמך לא להיות כזה?

אנו ילדים של אלוהים.

כשאנו בוחרים לשחק את המשחק הקטן,אנו לא משרתים את העולם.

אין שום דבר נאור או מואר בצמצום האישיות שלנו,

רק כדי שאחרים ירגישו נוח בחברתנו.

הוא לא גלום רק בחלק מאיתנו,נולדנו כדיי לממש את הקסם האלוהי הגלום בנו.

כל אחד מאיתנו נושא את הקסם הזה בתוכו.

כאשר אנו מרשים לאור הפנימי שבנו לזרוח,

בלתי מודע אנו מאפשרים לאחרים לעשות אותו דבר.

כאשר אנו משוחררים מהפחדים שלנו,

נוחכותינו תשחרר אחרים מפחדם.

כבני אדם אנו נוטים לקבל כח והשראה לחזק את האמונה בדרכינו באמצעות אנשים אשר שברו את מחסום הפחד את מחסום הבלתי מושג ובלתי אפשרי, האומץ שלהם מעפיל עלינו ומסדר בפרופרוציות הנכונות את כשלונות העבר, ארועי העבר קשים כשהיו, מנטלית רגשית ופיסית.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל למפתח 5:

הגדירו מטרה קרובה שאתם שואפים לממש (אפשר עד חצי שנה מהיום),

שבו במקום רגוע נח וללא הפרעות וחישבו שעלכיים לספר למישהו זר על המטרה העתידית שלכם, עליכם לשכנע אותו שזה אכן הדבר הכי חשוב לכם משאר המטרות.

הסיפור צריך להיות מינימום חמש דקות מקסימום רבע שעה.

בסיפור אפשר לשלב: סיפור אישי, דוגמאות משיר סיפור או סרט,מהתנ"ך או ארועים הסטוריים, סיפור בסדר כרונולגי עבר(מי שהיינו) הווה (מי שאנחנו היום) ועתיד(מי ניהיה), לנוע על הקטבים בין המיקרו(פרטים, כאן ועכשיו)למאקרו(תהליכי ועתידי).

כתבו את הסיפור

עשו חזרה בע"פ.

עכשיו שימו שיר שאתם אוהבים ונותן לכם השראה ובזמן שהמוסיקה מתנגנת עמדו מול המראה והחלו לספר את הסיפור, השתמשו בתנועות ידיים, תשחקו עם הקול, תעצרו לנשום.

חזרו על התרגיל עש שתרגישו בטוחים באמירות שלכם, מומלץ לחזור על התרגיל כל יום במשך שבוע.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

ביצד נוכל לדבר בצורה חזקה וברורה יותר?

אם אתם ממלמלים לעיתים קרובות כאשר אתם מדברים, או מגלים שאנשים אינם מבינים חלק גדול ממה שאתם אומרים, תוכלו לנקוט בצעדים על מנת לשפר את בהירות הדיבור שלכם. בין אם עליכם לשאת נאום, עוסקים בעבודה הכרוכה בדיבור בפני קהל, או שאתם סתם רוצים לשפר את השיחה והדיבור שלכם באופן כללי, ישנן מספר שיטות שניתן ליישם בכדי לדבר באופן בהיר יותר;

שיטה מס' 1

קחו את הזמן!

1. **שליטה בנשימה**

הקשיבו לזמר או התבוננו בו כשהוא נמצא. תיווכחו לדעת כמה תשומת לב הוא מקדיש לנשימה שלו; אמירה זו נכונה גם לגבי דיבור. נשימה נכונה יכולה לשפר משמעותית את בהירות הדיבור.

- דרך אחת שתבטיח נשימה נכונה; היא הנחת יד אחת על הבטן ויד שניה על החזה בעת הנשימה. חשוב לשים לב שהיד המונחת על הבטן היא זו שנעה, ואילו זו המונחת על החזה נשארת במקומה. נשימה בטנית מבטיחה נשימה עמוקה אמיתית, אשר תאפשר לכם דיבור בקול רם ומלא.
- דברו לאחר הנשימה; לאחר שנשמתם כראוי, התחילו לדבר וחשבו על המילים שאתם אומרים בזמן שאתם נושמים באיטיות ובקצב יציב. פעולה כזו תאפשר לנשימה שלכם לתמוך במילים, ולכם היא תאפשר דיבור איטי באופן טבעי.

2. **דברו לאט**

- דברו עם כוונה, אבל לא באיטיות אשר תגרום לכם להישמע כמו רובוט.
- לעיתים קרובות, דיבוא לפני קהל עלול לגרום לאנשים למתח ולעצבנות. אם אתם מרגישים מתוחים, ושאתם ממהרים מדי, נסו לזכור שזה בסדר להאט את הדיבור. נשימה נכונה תעזור לכם להשאר רגועים ולפרק את המשפט, להפסקות מתאימות בין המילים.
- כמו כן, זכרו שאנשים רוצים לשמוע את מה שיש לכם לומר. למילים שלכם יש ערך, אז תתנו להם הזדמנות לשמוע אותן.
- האוזן האנושית יכולה לקלוט הרבה מאוד, בזמן קצר מאוד, אבל אם תוודאו שאתם אומרים כל מילה עד ההברה האחרונה לפני שתתחילו את המילה הבאה, תצרו די מרחב בין המילים כך שכולם יוכלו להבין אתכם כראוי.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

3. **<u>בלעו את עודפי הרוק</u>**

הרוק שנשאר בפה עלול לגרום למלמול ולעיוות עיצורים כגון "ס", "ק", או "כ" דגושה.

- אם תקחו רגע כדי לבלוע, לא רק שהפה שלכם יהיה ריק ופנוי, גם יהיה לכם זמן להשתהות ולקחת עוד נשימה.
- קחו רגע לבלוע רוק כאשר אתם מסיימים משפט או מחשבה, ולא באמצע משפט. כך תרוויחו עוד רגע כדי להתכונן לדברים הבאים שתגידו.

4. **<u>דעו מה אתם עומדים לומר</u>**

בין אם אתם נואמים בפני קהל, או מנהלים שיחת חולין עם חבר, אם תקחו לפחות רגע אחד לפני שתדברו, כדי לדעת מה אתם עומדים להגיד, תצליחו לדבר ברור ותמנעו מדיבור מהיר מדי.

- בהירות אינה רק הגייה נכונה של מילים, היא גם העברת המסר או נקודת המבט שלכם בצורה מדוייקת ככל הניתן. לעיתים קרובות, פירושו של דבר הוא שאתם יודעים מה אתם עומדים לומר, ולא תצטרכו לחזור בכם, או לחזור על דברים שכבר אמרתם, וגם תמנעו מלמלא את המשפטים שלכם ב"המממ", "אההה", או "באילו."



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

5. <u>תוך כדי תנועה</u>

אם אתם אמורים לדבר בפני קהל, או מעבירים מצגת, קרוב לודאי שכתבתם לפחות "שלד" של הדברים שתגידו. התאמנו על הדברים שתשאו תוך כדי הליכה.

- ישנם שחקנים המיישמים שיטה זו כדי לשנן את הטקסט שלהם, מכיוון שעצם התנועה יכולה לעזור לכם לזכור את מה שעליכם לומר. התאמנו על הדברים שאתם עומדים לומר, ואמרו מילה אחד עם כל צעד שאתם עושים.
- ייתכן שהשיטה הזו תשמע לכם מאומצת ואיטית, אבל צעד אחד עם כל מילה שאתם אומרים, תלמד אתכם להאט את קצב הדיבור. אין צורך לדבר כה לאט במהלך הנאום, או בשיחות רגילות, אבל עצם העובדה שתרגישו בנוח עם קצב דיבור איטי יותר, תשפר את בהירות הדיבור שלכם, ותאפשר לכם להרוויח עוד קצת זמן.



6. <u>חזרו על מילים שקשה להגות</u>

כאשר אנו מתקשים להגות מילים מסויימות, אנחנו בדרך כלל ממהרים יותר בדיבור ומנסים לצלוח אותן. כתוצאה מכך, הדיבור הופך מבולבל. התאמנו באמירת מילים אלה בקול, שוב ושוב, עד שתחזקו את ה"שריר" שיזכיר לכם כיצד להגות אותן נכון.

- בכדי להקל על עצמכם בהגיית מילים קשות, נסו לאיית אותן פונטית.
- כאשר תרגישו בנוח עם מילים קשות, תצליחו לדבר בבטחון ובקצב מדוד.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

שיטה מס' 2

שפרו את הדיקציה

1. **נסו לתרגל ביטויים שוברי שיניים –**

הביטויים הללו הינם דרך נהדרת לשיפור בהירות הדיבור, מכיוון שמיומנות ושליטה בהם יאפשרו לכם ללמוד לשמור על קול ברור ועל טון דיבור בטוח. שחקנים ומרצים רבים מתרגלים ביטויים שוברי שיניים כחימום קולי לפני עליה לבמה.

- התחילו לאט ובהדרגה הגבירו מהירות עד שתצליחו לומר אותם בקצב שיחה רגיל.

2. **קראו בקול –**

אם אתם קוראים ספר, או אפילו סתם עיתון בוקר, התאמנו בקריאה בקול. עתם הפעולה תאפשר לכם להביר את קול הדיבור שלכם. לעיתים קרובות, כשאנחנו משוחחים עם אנשים, אנחנו לא באמת מקשיבים לעצמנוולאופן שבאו אנו נשמעים. אם נקרא טקסט כלשהו בקול, כאשר אנחנו נמצאים בנוחות של הבית, נוכל להתחיל להקשיב לעצמנו ולשים לב למקומות שבהם הדיבור שלנו אינו ברור.

- ניתן גם להקליט את עצמנו ולהשמיע את ההקלטה, תוך תשומת לב למקומות בהם אנחנו ממלמלים או לא מדברים ברור .



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

3. **<u>התאמנו בדיבור עם פקק בתוך הפה –</u>**



שחקנים רבים ושחקני קול מבצעים תרגיל זה בכדי להגביר את הבהירות ולחדד את הדיקציה, במיוחד בהקשר לטקסט כמו של שייקספיר. עצם נעיצת הפקק בין השיניים והדיבור בקול תורם לכך שהפה יתרגל למאמץ רב יותר בהגיית כל הברה. הפקק גם ימנע מהלשון להכשיל אתכם במילים מסויימות.

- תרגיל זה עלול לעייף את הלסת, וכך תלמדו להרפות אותה, אבל מוטב לא לעשות זאת במשך זמן רב מדי, כדי לא להכאיב לה.
- כדאי גם להצטייד במפית נייר, מכיון שיישום שיטה זו יגרום לכם להזיל הרבה רוק.

4. **<u>שימו לב לטון–</u>**

הטון משתלב בבהירות ובדיקציה, משום שהוא יכול להשפיע על האופן שבו תהגו מילים מסויימות.

- האם הנאום שלכם אמור להלהיב אנשים? ייתכן שיתקשו יותר להבין אתכם אם תדברו בצורה מונוטונית, או חסרת עניין.
- הטון שלכם, בין אם אתם נלהבים, מוסרים מידע "יבש", או משוחחים, ישפיע על האופן שבו אנשים יתייחסו אל הדברים שתגידו, ויכול לשפר את בהירות הדיבור שלכם.
- הטון הוא הכל – חל מהגישה שלכם בעת הדיבור, וכלה בגובה הקול. שימו לב לגובה הקול שלכם כאשר אתם מדברים.

5. **<u>הימנעו מלסיים משפטים בטון שואל –</u>**

זהו ההרגל המגונה של לסיים כל משפט כאשר הקול עולה וגורם לכם להשמע כאילו אתם שואלים שאלה.

- סיימו את המשפטים שאתם אומרים בטון חזק וסמכותי. דברו תוך שימוש באמירות הצהרתיות והקרינו בטחון.
- פעמים רבות, הטון השואל מופיע כאשר אנחנו לא מרגישים בטוחים במה שאנחנו אומרים. אולי מישהו שואל אתכם מה אתם עושים ואתם עונים: "אני מעצב(?)". זהו הטון השואל, אשר גורם לדבריכם להשמע כמעט כמו התנצלות. במקום, תפסו בעלות על תשובותיכם ואמירותכם: "אני מעצב".

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

שיטה מס' 3

תרגלו את השרירים שלכם

1. **בצעו תרגילי לסת כדי לשפר את בהירות הדיבור –**

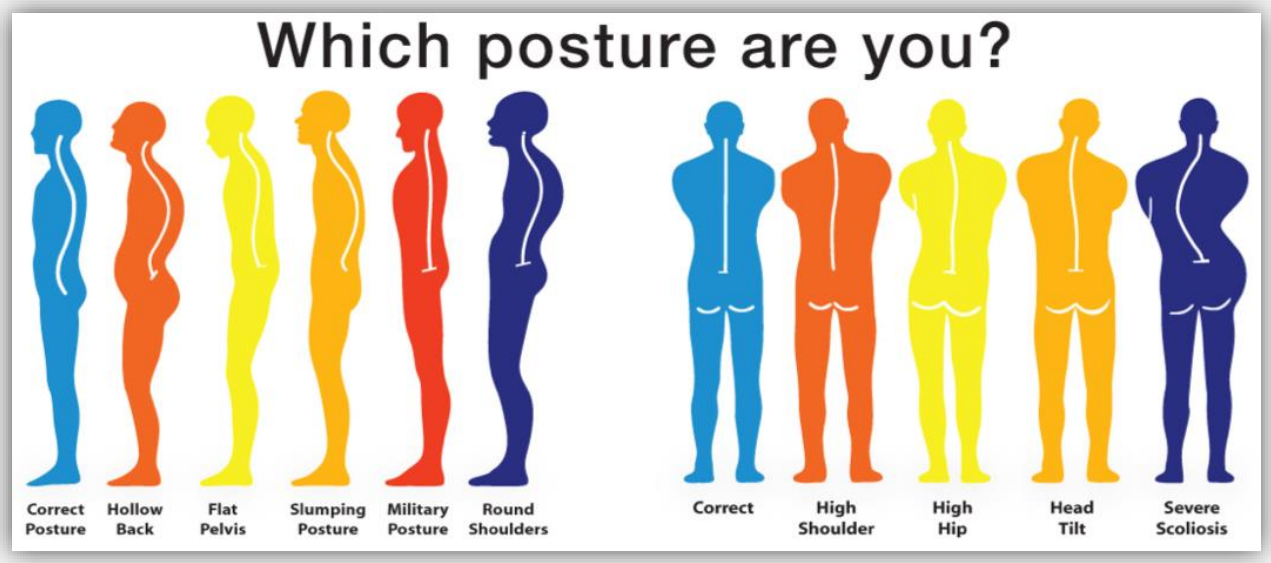
הרפו את הלסת בכדי להפוך את הדיבור שלכם לברור הרבה יותר, באמצעות מספר תרגילים.

- עשו תנועות לעיסה גדולות תוך המהום עדין.
- מתחו כל שריר בלסת ובפנים. פתחו את פיכם רחב ככל האפשר (כאילו אתם עומדים לפהק), והניעו את הלסת שלכם במעגלים, ולצדדים.
- פתחו את הפה רחב, כמו בתרגיל הקודם, וסגרו אותו שוב. חזרו על התרגיל 5 פעמים.
- הפיקו זמזום כאשר השפתיים שלכם צמודות, אבל אל תקפצו את הלסת שלכם.

2. **הקפידו על היציבה שלכם –**

בדיוק כמו הנשימה, היציבה ממלאת תפקיד גדול בבהירות הדיבור שלכם, ולעיתים אנחנו שוכחים לקחת זאת בחשבון.

- לתוצאות הטובות ביותר מבחינת בהירות דיבור, עליכם לעמוד זקוף, כתפיים משוכות לאחור, כאשר המשקל מתחלק בצורה שווה על כל הגוף.
- גלגלו את הכתפיים מספר פעמים והתכופפו לצדדים לטובת יציבה נכונה. התרגילים הפשוטים הללו יעזרו לכם גם לנשום נכון ואתם אפילו יכולים ליישם את טכניקות חיזוק הלסת תוך כדי התמתחות.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

3. **<u>חממו את מיתרי הקול שלכם–</u>**

חימום קולי ישחרר אתכם ויכין את קולכם לדיבור ברור ויעיל.

- גם אם איננכם שרים, אתם יכולים לשיר כמה סולמות, או פשוט להמהם. נסו לשיר גם משפטים שוברי שיניים.
- הפיקו את הצליל "וו-הוווווו" מספר פעמים, בטון עולה ובטון יורד. דמיינו שהקול שלכם הוא גלגל ענק, המסתובב ללא הפסקה.
- המהמו וטפחו על החזה שלכם. פעולה זו יכולה לעזור בהוצאת ליחה.

4. **<u>הימנעו מלדבר בשיניים חשוקות–</u>**

- כשאתם חוקרים שיניים, אתם מטילים על עצמכם עומס רב, וזה יכול להיות סימן ללחץ. הדיבור עם לסת חשוקה ימנע מכם לפתוח את הפה במידה מספקת כדי לבטא את המילים בבירור ולמעשה, לדבר ברור בכלל.
- אם אתם מוצאים את עצמכם חושקים את הלסת, בצעו כמה מתרגילי החימום שהוצגו לעיל, וקחו רגע לנשימה עמוקה ואיטית. נשפו כך שהלחיים יתנפחו, כאילו אתם מוציאים אוויר מבלון.

5. **<u>שתו הרבה–</u>**

מיתרי הקול שלכם הם כמו מכונה שיש לוודא כי תהיה משומנת היטב תמיד. גרגרו קצת מים פושרים עם קמצוץ מלח בבדי לשמור על גמישותם. פעולה זו תסייע להקלה על מתח ומחנק בגרון



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

תובנה



איזון

איזון בין הרצון לשכל מביא להצלחה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

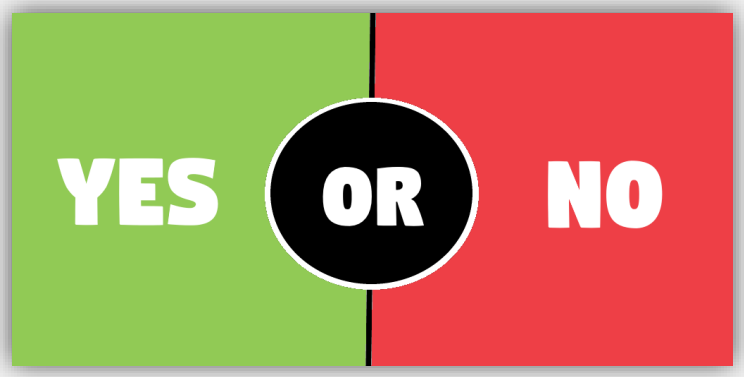


מפתח מספר 6- "מיקוד פנימי" – כדרך לזיהוי החוזקות שלך.

ענה בכן/לא על השאלות מטה:

- רוצה שיעריכו אותך יותר מרגיש שלא יודעים מי אתה באמת, אולי אפילו לא אתה?
- אתה בתוך זוגיות לא מפרה?
- רוצה להכיר בן זוג חדש?
- בעבודה לא מוערך?
- לא מצליח לשים גבולות לילדיך?
- אתה מרגיש שאתה רק נותן לא מקבל- במצב התרוקנות?
- האם אתה אוהב את עצמך?
- האם את מפרש לפעמים באופן לא נכון את האמת?
- האם את מבקר/מאשים אחרים?
- האם אתה מסוגל להודות בטעויות שלך?
- האם אתה זקוק לאישורם של אחרים?
- האם אפשרת לעצמך אי פעם להיות במערכת יחסים

עם אדם שלא אהבת ממש?



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

עד כה למדת להיות בהקשבה,יותר מודע , תרגלת חשיבה יצירתית דרך מסרים וסימבולים, מערכת החלימה הופכת להיות פעילה יותר, המחסומים בין הרובד המודע ללא מודע מתחילים ליפול.

חשיבה אובייקטיבית ואמיתית על עצמך כאישיות נפרדת, וחיזוק המערכת הפנימית.

אין הכוונה פה לחשיבה שיפוטית או ביקורתית. ההפך הוא הנכון, מציאת החסרונות שלך על מנת שתוכל לחזק אותם ולא להעמיד פנים שהכול בסדר, ואתה יודע הכול.

חשיבה אטומה ולא מודעת עם הזמן מביאה חולי וכשלונות, למשל בארגונים אם מנהלים יוצרים מונופול, לא מעבירים סמכויות, לא בוטחים בעובדים שלהם, מקשיבים רק לעצמם, אטומים רגשית, יהירים מהצלחה העבר, או בטוחים בהצלחת העתיד מבלי להיות בהקשבה לשינוי השוק (כמו מתחרים חדשים, ספקים,לקוחות), משלמים מחירים כבדים. במיוחד אם יש משברים בענף או משברים עולמיים.

בשלב הזיהוי יש לנו כבר את הידע והתשוקה לגבש את ה 'כלי' שאיתו נמריא גבוה, ולא נדרך.

מפתח 6 מלמד אותנו לשאול את השאלות הנכונות, מתחילים להסתכל פנימה בתוכנו, אנו יותר ערניים ומודעים, עוזר לנו בקליטת סכנות כמו גם הזדמנויות.

תפקיד בת היענה לא מאיים יותר, אנו מוכנים להתמודד, גם עם הפחד הנמצא בתוכנו.

זהו הזמן לזהות מהם החולשות שלי, ומהם החזקות שלי.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

“Leaders are reader of themselves”

שלב הזיהוי חשוב גם ברמה האישית וגם ברמה האירגונית/ עסקית.

אם אנחנו לא נדע מי אנחנו, איך האחר ידע.

השאלה הראשונה היא: "מי אני - מהם החולשות והחוזקות שלי" ?

אם עסק לא יודע להגדיר "מי הוא" איך הלקוחות יידעו.

בדיוק כמו שאישה לא יודעת להגדיר את עצמה איך היא תמצא את הבחור המתאים לה.

אם מנהל לא יודע להגדיר מי הוא איך העובדים שלו יידעו ללכת אחריו... וכך הלאה..

בשלב זה יתרון רב בחשיבה יצירתית.

עכשיו נרחיב יותר את הפוטנציאל הראשוני הגולמי שלנו.

בגלל חסמי הצלחה אישיים וחסמי הצלחה אירגוניים (פירוט בהמשך הפרק) אנו מתנתקים, מתרחקים, שוכחים, מדחיקים את האפשרויות והחלופות הקיימות.

כשמנהל ממוקד פנימה ומשתמש ביכולת אינטואיטיבית הוא לא מסתמך רק על דוחות כספיים, הוא "מרגיש" מה קורה בחברה ואיך היא מתנהלת, "מרגיש" את הבימיה בצוות, האינטואיציה מסמנת לו כשמשהו קורה, משתנה ואם יש הזדמנויות בדרך.

מנהיג/ מנהל חייב להיות כמה צעדים לפני האנשים שלו.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל מספר 6- זיהוי החוזקות שלך.

שים ברקע מוסיקה מדדיטבית,

מומלץ להאזין לשמע "מדיטציה- נשימות, לנשימה נכונה" של ערוץ היוטיוב **shake your mind**

https://bit.ly/2Us5EgR

לאחר ההקשבה של השמע התרווח, תנוע לצלילי המוסיקה, שחרר את הגוף, תעשה תנועות שחרור בעיקר מאיזור הכתפיים והחלק גוף העליון.

כשסיימת שב לענות כל השאלון בכתיבה חופשית לגמרי. יש דף עזרה בסיום השאלון.

שאלון – מי אני?

1. **איזה נוכחות וסגנון יש לך?**

ההופעה עשויה להביא אנשים לרצות להכיר אותך,

נוכחותך היא זו שגורמת להם להגיב אלייך.

זוהי האנרגייה שלך, רוחך, ההילה האופפת אותך.

2. **מהי האישיות שלך?**

התכונות האישיות שלך יעזרו לך בהשגת מטרותיך

3. **מה התוכן הנמצא בך?**

בקטגורייה זו, עלייך להחליט איזה סוג של מידע מעניין אותך וחשוב לך. עמוד על הערכים והאמונות שלך, והתחל לבטא אותם בשיחות שתנהל, בפעילויות שתבחר לעסוק בהן ובתחומי ההתעניינות שלך.

התוכן שלך צריך לשקף את מי שאתה באמת, לא את הדברים שאתה סבור שאחרים מעוניינים בהם.

4. **מהי הופעה שלך?**

הופעתך היא מקבץ המאפיינים הבולט ביותר שמבדיל אותך משאר העולם, איזה אזורים בגוף שלך אתה הכי אוהב? למשל העיניים שלך. ומה סגנון הלבוש שמתאר אותך.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

- דף עזרה -

נוכחות-

אמפתיה, גילוי עניין, תקשורת טובה, התחשבות, ידיעה מתי לדבר, קשר עין, אמון, התלהבות, התמקדות, יכולת להתחבר, כושר הסתגלות, רגישות חברתית, מחויבות, סמכותיות, חמימות, קצב, מרץ, הקשבה, אכפתיות, חמלה, רגישות, טקט, הבנה, נינוחות, עליזות, גישה לא שיפוטית, חקרנות, סקרנות ועוד..

אישיות-

מצחיק, אינטליגנטי, בעל נימוסים נאים, כנה, נאמן, תוקפן, טוב במספרים, חם, מלא הספר, סבלני, מלא מרץ, מגן, אסרטיבי, פסיבי, אופטימי, מעשי, חיובי, מתכנן, נראה נהדר, חזק, לא אנובי, תומך, מחויב ועוד...

תוכן-

תרבות, אמנות, מוזיקה, ספורט, אסטרולוגיה, נושאים חברתיים, פוליטיקה, היסטוריה, מדע, עסקים, קניות, פסיכולוגיה, מודעות עצמית, בעלי חיים, טיולים, מכוניות, עבודתך, אופנה, אקטואליה, ספרות, אנשים ויחסי אנוש ועוד..

לאחר שסיימת לענות על השאלון, רשום תאריך וצרף אותו לספר, או ליומן האישי, קרא את מה שכתבת בקול רם,

שנן שזה מי שאתה, כל מה רשמת הם היחודיות שבונה אותך ועם כל זה אתה יוצא מצויד להראות ולהפגין בבטחון בפני העולם.

זה הזמן להראות לעולם ולסביבה מי אתה באמת, וגם אם יש לך ספק שרק אתה חושב ככה אז זה הזמן להראות להם מי אתה באמת.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ



מרגיש ששום דבר לא מסתדר לך ושאתה אף חוזר על אותם טעויות?

מפתח מספר 7- אמונות קודמות

אמונות קודמות הם סיפורים שסיפרנו לעצמנו לאורך החיים, בעבר הם כנראה שירתו אותנו בצורה טובה ואפילו הגנו עלינו, אך כיום הן צריכות להתעדכן למציאות החיים שלך.

חלק מהאמונות האלו עזרו לך בעבר ליצור הצלחה, ואצלך נחקק כי זוהי הדרך הנכונה.

לדוגמא – היית תלמידה לא טובה בביה"ס והורייך לא האמינו כי את מסוגלת ללמוד באקדמיה, העדפת להיות ספורטאית מקצועית, כי כך הם העריכו אותך יותר.

ועשית זאת בהצלחה והוכחת להם שאת אכן ספורטאית מעולה והתגובות שלהם היו מפרגנות מאוד.

הרגשת שאכן את 'שווה'. אף קיבלת מהם תמיכה כלכלית.

את האמונה שנוצרה שבשביל להרגיש שאת שווה היא שאת חייבת לרצות את האחר. לרצונות שלך אין מקום.

אחרים יודעים יותר טוב ממך מה נכון לך ואז המנגנון שלך הופך להיות ריצוי מול אנשים קרובים גם בזוגיות.

במצב לא מודע אנו שבויים בתוך האמונות שלנו, ולא מצליחים לספר לעצמנו סיפורים חדשים.

סיפורים חדשים אלו הם המנוע להזניק אותנו קדימה.

הם אלה שאחראיים על מנגנון הפחד.

אנו מפחדים לשבור את המנגנון כי אנו לא יודעים איזה תמונה המוח יקרין אחרי שנשנה את הסיפור.

אבל מצב מודע אנו יודעים כבר לזהות מה נכון לנו, מה ממקד אותנו, מחזק אותנו, אנחנו מסננים את כל 'חוסר הרלוונטיות'.

יש בנו את הכוח לשבור מעגלים במוחנו וליצור תבנית חדשה. קודם עלינו לזהות מהי האמונה שמעכבת ואחר כך לשנות אותה במנטרה חדשה עד שהמוח יקבל את השינוי.

בכל שלב בחיינו חשוב לבדוק אם יש משפטים שאנו שומעים יותר מדי בראשנו,*יש לזהות אותה ולשים כוכבית שתתזכר אותנו.

זוהי כנראה אמונה שמעכבת אותנו.

ככל שתעשו יותר מיומנים באמונות האלו, שהם כמו קול פנימי שמישהו שכח לכבות את ה-play.

רק תיצרו חיים יותר מאושרים ומסופקים.

בתרגול הבא תזהו אם זהו פטפוט על הרס עצמי או מחשבות חדשות שהגיעו מתוך החלק האותנטי בכם ומטרתו הארה וצמיחה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

אמונה שלא טופלה יוצרת אנרגיה שלילית, היא כמו בועה כלואה של אנרגיה בתודעה שלנו והיא משבשת את המסלול עשייה שלנו, היא מחזירה אותנו להתנהגות במעגלים, אוטומט, ללא פריצת דרך,
האנרגיה שאתה משקיע בלשמוע ולטפח את האמונה היא גדולה והרסנית, מביא לתחושות של פחד, כעס ולחץ.

תובנה! תוצאות שליליות בחייכם מקורם באמונה פנימית מוטעית!

ייתכן שעם השנים השתנתם והאמונה נוצרה לפני שנים רבות, אולי אף שכחתם את מקורה אבל עצם נוכחתה בתת מודע היא בגדר נזק עבשווי.

<u>דוגמאות לאמונות מעכבות:</u>

- אם אוריד במשקל\אנתח את החזה אמצא בן זוג.
- אם אסכים לכל בקשת הממונה ולא אביע את דעתי הוא יקדם אותי.
- אם אראה לו 'מי אני' בברוגז ארוך אחנך אותו.
- להחליף מקומות עבודה זה מוניטין רע לעצמי.
- ככל שאעבוד קשה יותר רק אצליח.
- אם אסיים תואר שני אמצא עבודה רצינית ולא אעבור מעבודה לעבודה.
- אם אלבש חצאית קצרה יחשבו שאני זולה.
- אם בחורה תראיין אותי היא בטוח תכשיל אותי, כל הנשים מקנאות בי.
- בגלל שם המשפחה שלי אני לא מתקדם בעבודה.
- אבא שלי מאמין שאני לא יוצלח הוא בטח צודק.
- אימא שלי מאמינה שאני מכוערת, בגלל זה גברים מנצלים אותי.
- כסף זה לעשירים ועשירים הם גנבים.
- כשאתה מתחתן נגמרו לך החיים.
- המצב בשוק קשה אין סיכוי שאצליח.
- אני מבוגר מדי לפתוח עסק.
- מי יממן את הפטנט שלי,יש מיליונים לפניי.
- לשמור על מסגרת משפחתית שלמה עדיפה על התחברות לרגש ולרצונות האמיתים שלי.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל מספר 7- זיהוי האמונות השליליות

במהלך השבוע הקרוב שים לב לשתי דברים, (התרגיל טוב גם לתקופה של כמה שבועות ואף חודשים, תוך כדי ההתנהלות בחיינו אנו שולפים עוד ועוד אמונות מעכבות).

א.דרך אחת היא לזהות אמונה דרך דיאלוג פנימי או דיאלוג של אנשים קרובים אליך.

ב. דרך שנייה לזהות אמונה היא דרך תוצאות שליליות שקורות בחייך באופן קבוע.

תרגיל 7 א.

רשום דאלוג פנימי לזיהוי האמונה,

האמירות הפנימיות מופיעות ללא הפסקה להזכיר לכם מהם המגבלות שלכם, ואיפה אתם לא מצליחים, הוא חוזר על עצמו, הוא לא מביא "רעיון חדש", הוא כמו פטפוט שמכווץ לנו את הבטן וגורם לנו להרגיש לא בנח עם עצמינו, השלב הראשון הוא להיות מודע אליו!

במשך שבוע עד חודש שימו לב מה היתה האמירה הפנימית, הבקורת שלך את עצמך או של אנשים קרובים לך, התחושה שהתלוותה למחשבה , התגובה הפיסית שלך ורשמו אותה.

תאריך	האמירה	מה היא גרמה לי להרגיש	באיזה הקשר האמירה הפנימית עלתה
1.1.2021דוגמא	בעל: "אני מפרנס את הבית, לא מחסיר ממך כלום. אין לך שום סיבה לצאת לעבוד"	עצב, התכווצות	שרציתי לקדם איזה קנייה של נדלן ואולי לעסוק בתחום
1.1.2021	אמא:"אף גבר לא ירצה אותך עם השגעונות שלך"	אולי היא צודקת, ייאוש	שבאתי לבקר אותה והיא ראתה שהגזמתי עם הקניות החודש

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

אחרי שאספתם לפחות אמירה אחת,

שבו במקום שקט נינוח, שימו ברקע מוסיקה מספר חמש בדיסק.

וענו על הטבלה הבאה:

האמירה הפנימית או ע"י אנשים קרובים אליי	הסבר אחר לאמונה, כתוב אותה במילים אחרות	מה האמירה אומרת עלייך	מה היו התוצאות של האמירות האלו בעבר	האם היא משרתת אותך כן או לא	מהי האמירה האמיתית, האמירה הנכונה המעודכנת לחייך היום?
דוגמא בעל: "אני מפרנס את הבית, לא מחסיר ממך כלום. אין לך שום סיבה לצאת לעבוד"	הבעל צריך להרגיש שליטה עליי כי הוא חושב שזו הדרך שלעולם לא אעזוב אותו	כלום רק שהסכמתי בעבר למצב הזה אבל עבשיו אני רוצה אחרת	כניעה ולא יצאתי לפרנס גם	לא	**אני יכולה ומסוגלת ורוצה לעבוד ולהביא פרנסה בזכות עצמי**
דוגמא אמא:"אף גבר לא ירצה אותך עם השגעונות שלך"	אמא שלי בעצמה חיה בשגעונות לא פשוטים אבל בעיקר היא חוששת שלא אתחתן כי זו אהבה של אמא	שאולי אני צריכה לשים לב להתנהגות שלי אבל אני עושה עבודה עם עצמי וזה החשוב	אוכלת ומשמינה	לא	**אמשיך לעשת עבודה עצמית וברור שאמצא זוגיות**

נדרש אומץ להתמודד עם האמירות האלו, אבל ברגע שהן מטופלות אנו בונים רמת בטחון עצמי גבוהה יותר, כי אנו מנקים מאתינו כל מה שלא שייך לנו, כל מה ששירת אותנו בעבר ולא משרת יותר, אנו מנקים מאיתנו אמונות שאנשים קרובים הטמיעו בנו והם לא שלנו בכלל.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>תרגיל 7 ב.</u>

דרך שנייה לזהות אמונה היא דרך תוצאות שליליות שקורות בחייך באופן קבוע.

כל המעשים, המחשבות, הארועים שקרו בחייך גם אם היו מזערים יש להם השפעה על האינטרקציה שלך עם הסביבה , והמציאות שבה אנו חיים, הכוונה שאם מנעת, עשית, יצרת מעשה שלילי לאדם אחר אותה סוג של חוסר או קושי יופיע בחייך גם אם בצורה שונה.

אמונה שלילית תמיד תוליד מעשים שלילים, בדיוק כמו שאמונה חיובית תוליד מציאות פוריה.

האמונות הם כמו זרעים שעם הזמן גדלים ומתפתחים ולפעמים אף נהפכים למוטציות של האמונה הראשונית.

רשום במשך שבוע /חודש או יותר, ארועים שלילים בחייך.

דוגמאות:

אני מוצאת רק בני זוג לא אמינים.

אני תמיד מוצא מקומות עבודה שאני לא מוערך.

אני לא מוצא שותפים אמינים או לא מצליח בשיתוף פעולה (מיזם, פרויקט קבוצתי, מיזוג חברה, ועוד).

אנשים סביבי לא מאמינים לי שאני דובר אמת.

בעלי/ילדיי/הממונה עליי מעליב אותי.

תמיד מתייחסים אליי ללא כבוד ומפילים עליי אחריות כאילו אני "פח אשפה".

אנשים נרתעים ממני, מקנאים בי ולכן פוגעים בי כל הזמן.

אנשים מרשים לעצמם לבקר אותך, גם אם מאוד משקיע ואיכפתי.

קשה לך להאציל סמכויות וסמוך שאחרים יעשו עבודה טובה ונאמנה.

אתה לא מצליח ליצור חיים עצמאים בלתי תלותים, אין לך רווחה כלכלית.

רכז את הרשימה של הדברים שאינך מרוצה מהם בחיי היום יום:

_____

_____

_____

_____

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

קח זמן רב יותר לעצמך מאשר בשאר התרגילים, בתרגיל זה יש צורך בחשיבה עמוקה ועדינה יותר.

יכול להיות שתצטרך לעשות את התרגיל מספר פעמים עד שתוכל להגיע לגרעין המקורי של האמונה הראשונית.

מהי התוצאה השלילית בחיי	מה הרווח שהיא מביאה לי בחיים בהווה?	מה ההפסד שהיא מביאה לי בחיים בהווה?	איזה קושי הכי גדול יש לי בתוצאה הזו במושגים של חוסר/קושי/רגש שלילי/אובדן ?	איפה אני משתמש באותו חוסר/קושי נגד אחרים בהווה?	איפה השתמשתי באותו חוסר/קושי נגד אנשים אחרים /הסביבה בעבר?	איזה חשיבה חיובית צריכה להיות למען האחרים/הסביבה ?	איזה רווח יהיה לי מהתנהגות זו?	מה אני משנה כבר עכשיו?

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

קרה "משהו" היום שגורם לך להרגיש מתוסכל ?

קרה ארוע בחייך שאתה לא מבין את מקורו? רבת עם הבוס? עם הבן זוג? לא היה לך מספיק כסף לשלם שוב ל... , אבלת בבולמוס מתוק ועוד

<u>תרגיל 7 ג. באמונות מעכבות</u>

1.שלב ראשון הכן דף שבתחילתו שאלה או התלבטות בנושא מסויים, חשוב להגדיר את השאלה במדוייק, למשל "למה אני לא מצליח לרדת במשקל" "האם אצליח למצוא זוגיות בקרוב" "למה אני כועס כל כך מהר" "האם אמצא עבודה בקרוב" "האם אסתדר כלכלית בקרוב"

2.שלב שני שב נוח, במקום שקט, והכן עצמך למדיטציה קלה,

מומלץ לשבת על כרית או מזרן נח ולא על כיסא.

נשום נשימות איטיות ובכל פעם שאתה לוקח אוויר הרגש כיצד האוויר ממלא חלל רחב יותר בבטנך, וכל פעם שאתה מוציא אוויר החוצה דמיין את כל הלחצים יוצאים ממך, הכתפיים נהיות קלות ושמוטות.

לאחר מספר דקות, קח את המחברת והעט וענה על השאלה הראשונה, שוב נשום, הרגש את הגוף נרגע והשרירים רפויים יותר. ענה על השאלה השנייה וכך המשך, תוך כדי הרפייה והפסקה בין שאלה אחת לשנייה עד סיום התרגיל.

רשום, שאלה או התלבטות : __(אותה שאלה מהסעיף הראשון בתרגיל)_____

האמונה המעכבת שלי היא_____

האמונה המאטה שלי היא _____

האמונה שעוצרת אותי היא_____

האמונה שמפחידה אותי היא _____

הכוח שלי נימצא ב_____

השינוי שלי מתחיל ב_____

נדרש לי _____

וגם נדרש לי _____

עליי לעשות _____

האם אעשה _____

הגידו לעצמכם: תודה ובהצלחה!

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

אם בשלב הזה אתם עדיין חווים חרדות.

שימו לב ל- 11 הפעולות לעצור את ההתקף בזמן אמת

גלי פחד, פאניקה, או חרדה "תוקפים" אותנו בפתאומיות ולפעמים קשה לזהות שהם עומדים להגיע, גם אם יש לנו ניסיון קודם עם אותה חוויה לא נעימה. הם מציפים אותנו, ומתאפיינים בתסמינים גופניים ורגשיים.
בהתקף פאניקה חלק גדול מהאנשים יתקשו לנשום, יזיעו הרבה\ ירעדו וירגישו את לבם דופק בחוזקה, חלק אף ירגישו כאב בחזה ותחושת ניתוק מהמציאות או מעצמם בעת התקף פאניקה, כך שהם עלולים לחשוב שהם עוברים התקף לב. יש המדווחים על תחושה הדומה לשבץ.
ההתקפים עלולים להיות מפחידים ולתקוף ללא הודעה מוקדמת, מטה פירטתי מה ניתן לעשות כאשר אנחנו באמצע החוויה הלא נעימה הזו:

1. נשימות עמוקות

בעוד נשימת-יתר (היפרוונטילציה) הינה תסמין להתקף פאניקה אשר עלול להגביר פחד, נשימה עמוקה יכולה להקל על תסמיני פאניקה בעת התקף.
אם אתם מסוגלים לשלוט בנשימה שלכם, פחות סביר שתחוו נשימת יתר, אשר עלולה להחריף את התסמינים האחרים ואת ההתקף עצמו.
הצטרפו בחינם! לאלפים שכבר קוראים פעם בשבוע את הניוזלטר של שירן התמקדו בלשאוף ולנשוף דרך הפה, ולהרגיש את האויר ממלא באיטיות את בית החזה ואת הבטן. לאחר מכן, שחררו באיטיות. נשמו בספירה של ארבע, החזיקו את הנשימה למשך שניה ונשפו את האויר בספירת ארבע

2. הכרה בכך שאתם עוברים התקף פאניקה

הידיעה שאתם חווים התקף פאניקה, במקום התקף לב, תסייע לכם להזכיר לעצמכם שמדובר במצב זמני שיעבור ואתם תהיו בסדר.
אתם לא הולכים למות ושום דבר נורא לא עומד לקרות לכם! אתם חווים כרגע תופעה שמרגישה ונירא מאוד מפחידה ואם המחשבות לא ירגעו ולא תבינו שמדובר במצב זמני מאוד שעוד מעט יחלוף, אתם רק תטעינו יותר את הפחד והתסמינים יגברו במקום להרגע.
הזכירו לעצמכם שמדובר בהתקף פניקה שיעבור עוד מעט.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

3. עצמו את העיניים

ישנם התקפי פאניקה הנגרמים כתוצאה מטריגרים חיצוניים,המציפים אותנו. אם אתם נמצאים בסביבה בה הקצב מהיר או מלחיץ, המכילה גירויים רבים או מפחידים, הדבר עלול להעצים את ההתקף.
לכן בכדי להקל על התסמינים, עצמו את העיניים בעת התקף פאניקה. בכך, תוכלו לחסום גירויים נוספים ולהקל על עצמכם להתמקד בנשימה.

4. תרגלו הקשבה מכוונת ומודעת

מאחר שהתקפי פאניקה עשויים לגרום לתחושת ניתוק או הפרדה מהמציאות,
הקשבה מכוונת יכולה לעזור לכם להתקרקע, לאזן אתכם בתוך המציאות הסובבת אתכם גם אם אתם מרגישים את ההתקף מגיע או שאתם כבר בתוכו, .
התמקדו בתחושות הגופניות המוכרות לכם, כגון להתחפר עם כפות הרגליים בקרקע, או לחוש את מגע בד הג'ינס או כפות הרגליים שלכם והמשיכו לתאר את התחושה בפרטי פרטים. הפעילו את הדימיון ואף דימיינו שורשים היוצאים מתוך כפות הרגליים ונתפסים חזק ועמוק בתוך הקרקע שאתם עומדים עליה.
התחושות הספציפיות הללו יקרקעו אתכם בחוזקה אל המציאות ויעניקו לכם דבר אובייקטיבי להתמקד בו.

5. מצאו חפץ להתמקד בו

ישנם אנשים שההתמקדות בחפץ אחד בעת התקף פאניקה, עוזרת להם. בחרו חפץ אחד בסמוך ושימו לב ככל יכולתם לכל פרט הקשור בו.
לדוגמא, תוכלו לשים לב לכך שמחוג השעון קופץ כששעון מתקתק, ושהוא מעט עקום. ציירו לעצמכם את הדוגמאות, הצבע, הצורות והגודל של החפץ שבחרתם. נתבו את כל האנרגיה שלכם אל אותו החפץ, ותסמיני הפאניקה ייחלשו.

6. ישמו טכניקות הרפיית שרירים

בדומה מאוד לנשימות עמוקות, טכניקות הרפיית שרירים יכולות לעזור בעצירת התקף פאניקה באמצע, תוך שליטה על תגובת הגוף ככל הניתן.
הרפו באופן מודע כל שריר בנפרד. התחילו במשהו פשוט ,כמו אצבעות היד, ומשם – התקדמו ועברו על פני הגוף כולו.
טכניקות הרפיית שרירים יעילות ביותר כאשר מתרגלים אותן לפני התקף, או בזמן רגיעה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

7. דמיינו את המקום בו אתם חשים מאושרים

מהו המקום המרגיע ביותר בעולם שעלה בדעתכם? האם זהו חוף שטוף שמש, אותו הגלים שוטפים ברכות? בקתה בהרים?

דמיינו את עצמכם שם, ונסו להתמקד בפרטים כמה שיותר. דמיינו שאתם משקיעים את הבהונות בחול החם, או מריחים את ריחם החזק של הגלים הניתזים לעברכם.

המקום הזה אמור להיות שקט, רגוע ומרגיע – לא רחובות ניו יורק או תל אביב, גם אם במציאות, אתם אוהבים סביבה עירונית.

8. עשו פעילות גופנית קלה

האנדורפינים גורמים לדם לזרום בדיוק בכיוון ובאופן הנכונים. פעילות גופנית יכולה להציף את הגוף באנדורפינים, אשר תורמים לשיפור מצב הרוח. מכיוון שאתם במתח, בחרו בפעילות גופנית קלה ועדינה לגוף, כגון צעידה או שחיה.

היוצא מן הכלל במקרה זה הוא מצב של נשימת יתר או קושי בנשימה. התחילו בכך שתעשו מה שניתן כדי להסדיר את הנשימה.

9. דאגו ללבנדר בהישג יד

לבנדר ידוע כמרגיע וכמרפה מתח. הוא יכול לעזור לגוף להירגע. אם אתם יודעים שיש לכם נטייה להתקפי פאניקה, דאגו לשמן אתרי לבנדר בהישג יד, ומרחו מעט ממנו על האמות כאשר אתם בהתקף פאניקה. שאפו את הריח אל קרבכם.

אתם יכולים גם לנסות לשתות תה לבנדר או קמומיל. שניהם מרגיעים ומנחמים.

אין לשלב לבנדר ובנזודיאזפינים. שילוב זה עלול לגרום לתחושת ישנוניות כבדה.

10. חזרו על מנטרה בלב

חזרה על מנטרה בלב יכולה להשיב את הרגיעה ואת הבטחון, ולתת דבר להאחז בו בעת התקף פאניקה.

בין אם מדובר במשפט פשוט כמו "גם זה יעבור", או מנטרה שמדברת אליכם באופן אישי, חזרו עליה בראש שוב ושוב, עד שתרגישו שהתקף הפאניקה הולך ונרגע

11. אפשרות להקשיב גם לשמע בזמן אמת

כנסו לערוץ SHAKE YOUR MIND ל- "מדיטציה להתמודדות עם חרדה בזמן אמת"

https://bit.ly/2JTOMO6

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

האם אתה מרגיש תשוש או נטול כוחות ?



מפתח 8: מיקוד בעשייה

להתמקד בעצמנו "מיקוד פנימי" חוסך בזבוז של אנרגיה.

ככל שנשמור על אנרגייה פנימית גבוהה יותר כך ניהיה חזקים יותר כלפי חוץ.

דמיינו זוג שכל הזמן רב, כמה זמן ואנרגיות הוא מבזבז במקום להשקיע את האנרגייה הזו בתועלות חיוביות.

ארגון שיש בו הרבה קונפליקטים, מוראל האנשים נמוך, חוסר מוטיביציה, אין פרגון, אין תחושת אחדות, לארגון כזה יהיה מאוד קשה להתרומם , הוא מאבד כל הזמן אנרגיה.

יש בנו דחף לא רציונאלי לרדוף אחרי אפשרויות חסרות ערך.

בעולם מודרני בו אנו חיים, ההצע סביבנו אדיר, הצעות לרכישה, למידה, התפתחות מקיפות אותנו סביב, אנו שומעים פרסומות ברדיו, בטלוויזיה, כתבות, אינטרנט, שיחות של אנשים כל אלה מציפים אותנו באפשרויות אינסופיות.

טבע האדם הוא לשמור על אפשרויות פתוחות:

- ✓ למשל: גברים לא אוהבים להפרד מבחורות הם מעדיפים "להעלם", כך הם משאירים דלת פתוחה למקרה שפעם ייתחרטו וירצו לחזור.
- ✓ חברי ילדות שמלווים אותנו שנים, והחברות איתם כבר לא מתאימה, הם המשיכו בחייהם ואנחנו מסרבים לשחרר את החברות.
- ✓ אנחנו עורכים קניות של מזון לבית ומעמיסים את העגלה בכל מבצע שמופיע על אחד הפריטים למקרה שיתחשק לנו ממתק, משהו מלוח להכין על האש או מצרכים לסושי אם נחליט להיות יצירתיים.

הקניות שלנו מוגזמות מעבר לצורך האמיתי.

כך אנו גם מחנכים את ילדינו רושמים אותם לכל חוג אפשרי, אולי במקרה הם יתאהבו באחד מהם ויהפכו להיות מקצועניים.

העומס הרב שאנו יוצרים על הילדים לא נותן להם לזהות מה הם באמת אוהבים ולהמשיך להשקיע מאמצים ולפתח כשרון אחד.

הם מבזבזים אנרגיות על ריבוי עיסוקים ומטלות שלא בהכרח יניבו את התוצאות הרצויות.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>ההקשבה</u> מלמדת אותנו לברור מה באמת אנחנו צריכים עכשיו וכל מה שפחות רלוונטי אפשר לוותר.

כל האפשרויות הרבות שאנו פותחים רק יוצרת אשליה – זוהי הונאה עצמית שמפזרת את המיקוד.
ההקשבה לאינטואיציה / לנשמה/ לפנימיות שלנו מלמדת אותנו לברור את האפשרויות דרך מסננת נקייה המפרידה בין מידע רלוונטי למידע שגוי בחיינו.
עלינו לתעל את האנרגייה נכון, בכך נחדד את המיקוד הפנימי.

<u>תרגיל 8 - בדיקה מחודשת של המשאבים</u>

1. בראשכם רוצו אחורה בזמן וחשבו אלו דברים אתם עשיתם, קניתם, למדתם והם לא משרתים את הצורך האמיתי שלכם? רישמו אותם על דף
2. ליד כל רישום פרטו מה רציתם לפני הרכישה ומה קניתם בפועל.
3. האם לטווח הקצר או הארוך העשייה/הרכישה הצדיקה את עצמה.

בפעם הבאה לפני שאתם עושים פעולה אוטומטית שאתם יודעים שהיא מתוך דחף, עשו השהייה – חכו כמה שעות או אפילו יום. חשבו מחדש.

- ✓ זה נכון גם לאנשים שנוטים מיד להגיד כן לבקשות של אחרים, ולא יודעים להגיד לא כי לא נעים להם.

- ✓ בארגון או בחיים האישיים, יש לבצע "רשום התחשבנות" קצר אחת לכמה זמן, בכדי לבדוק אם ישנם דברים אשר גוזלים ממכם זמן, אנרגיה ומשאבים נוספים אך לא מחזירים את התמורה, גם לא בטווח הארוך.
  ונסו להוריד לפחות משהו אחד מהלו"ז שלכם.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

זה הזמן ליצור לעצמנו שגרה בריאה בכל בוקר

כיצד אנחנו יכולים ליצור לעצמנו שגרה בריאה בכל בוקר? לכל אחד ואחת מאיתנו ישנה שגרה שונה, אם היא בריאה יותר או בריאה פחות – אשאיר את זה לשיקולכם.

נקודת ההנחה היא, שאם נתחיל את הבוקר בצורה בריאה, רוב הסיכויים שהמשך היום שלנו יושפע ויהיה טוב ומועיל יותר. לדוגמא, כאשר ילדים ומבוגרים אוכלים ארוחת בוקר מזינה, הם נוטים להתרכז טוב יותר בבית הספר ובעבודה, בנוסף, זה עשוי להפחית את הרעב בהמשך היום.

1. **שינה טובה**

חוץ מתזונה, ישנם דברים רבים שאנחנו יכולים לעשות, רבים יסכימו כי קודם כל שינה טובה היא שלב ראשון והכרחי. כשלב ראשון, עלינו לישון 7-8 שעות שינה כדי שנהיה רעננים. שינה טובה עוזרת לנו לבחור טוב יותר בהקשר של תזונה, וגורמת לנו לחוש יותר רגועים. טיפ ממני, נסו כחצי שעה לפני שאתם נכנסים לישון לא לצפות בטלוויזיה/ לשחק בפלאפון, בכך תוכלו להרגיע את המוח, להשקיט אותו מכל היום שהיה ולהכין אותו לשינה.

2. **מקלחת קרה**

מקלחת קרה מעירה אתכם! מים קרים בבוקר יגרמו לכם לתחושת ערנות ורעננות בצורה די מיידית. מסתבר, שיש כמה טענות מדעיות מבוססות שהוכיחו כי מים קרים עוזרים אף להיפטר משומן בטני. זאת בשל, הטמפרטורות הקרות שהוכחו שוב ושוב כבאלו שמגבירות את חום הגוף ושריפת השומן בגוף.

אין זה אומר שאתם צריכים להתקלח כל יום במקלחת קרה עם קרח כדי להרזות אלא זה ללא ספק יתרום כחלק מתהליך הרזייה כולל (ספורט ותזונה נכונה).

3. **תנוחת "העובר" (יוגה)**

כשאתם עוד במיטה אפילו, קצת אחרי שאתם פוקחים עיניים – הכניסו ברכיים אל בית החזה. התנוחה הזו גורמת למתוח את החלק התחתון של הגוף והגב עליון. כמו כן, משחרר מתחים מהירכיים.

4. **מים עם לימון**

כוס מים בכללי היא דרך מושלמת להתחיל את היום וזאת בעיקר בשל העובדה שישנתם מס' שעות שבמהלכן לא שתיתם או אכלתם כלום. אם נוסיף לכוס מים -לימון נקבל בוסט של בריאות. לימון מכיל רמה גבוהה של ויטמין C ומכיל מעט קלוריות (כ-9 קלוריות לכוס מלאה). כמו כן, ע"פ תזונאים ודיאטנים רבים כוס אחת של מים פושרים עם לימון בבוקר עוזרת למערכת העיכול.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

5. **ארוחת בוקר מזינה**

ארוחת בוקר באנגלית ,Breakfast: משמע לשבור את הצום. לאחר שישנו בלילה ולא אכלנו או שתינו בעצם היינו במצב של צום ומכאן (בין היתר) אומרים שארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום.

עלינו לבחור ארוחה משביעה ובריאה, המשלבת בתוכה פחמימה, חלבון, ירקות ושומן בריא. לדוגמא: 2 ביצים, פרוסה מלחם משיפון מלא, כף טחינה וירקות בצד?

6. **אל תלחצו על כפתור "נודניק"**

הרגילו את עצמכם כשהשעון מעורר מצלצל אתם מתעוררים ביחד איתו ולא לוחצים על "נודניק". זה אמנם יכול להיות קשה בהתחלה אך יש בזה היבט פסיכולוגי שאומר – ברגע שאתם לא דוחים את ההתעוררות שלכם זה משליך אוטומטית למשימות נוספות שעליכם לבצע באותו היום. מכאן, רוב הסיכויים שלא תדחו את המשימות האחרות.

7. **תנשמו!**

נשימות. יש משפט שאומר שאנחנו לקחנו את הנשימה הראשונה, ואנחנו ניקח את הנשימה האחרונה. משמע, נשימות הם הנשמה של כל אחד ואחת מאיתנו. אם תשימו לב, נשימות משחק תפקיד כל כך חשוב בחיים שלנו, לדוגמא: כאשר אנחנו לחוצים, שמחים, עצובים, מתרגשים, כועסים, קצב הנשימה תמיד ישתנה בהתאם.

על כן, לתרגל נשימות עמוקות ואיטיות יעזור לנו להרגיע את המחשבות ואת התחושות/רגשות. נסו להקדיש דקה אחת בבוקר בשביל לנשום נשימות עמוקות ותראו כיצד זה משפיע רק לטובה.

8. **5-10 דקות מדיטציה**

פעם מדיטציה ישר הייתה מעלה בנו אסוציאציה של אדם 'שאנטי', משולב רגליים באיזה מקום מרוחק במזרח. אבל היום המצב שונה! מחקרים רבים עוסקים ביעילות המדיטציה בחיי היומיום שלנו במיוחד בגלל כל הטכנולוגיה.

מדיטציה היא בעצם טכניקה שנרכשת עם הזמן, אשר מעניקה עומק, הבנה ומשמעות תוך התבוננות פנימית או מחשבה ללא ניתוח. כתוצאה מתרגול טכניקה זו מצב התודעה של האדם משתנה ביחס למצבי התודעה השכיחים אצלו, בזמן ההתנהגות והפעולות היומיומיות שלו.

נושא המדיטציה אף פרץ לאוניברסיטאות ומכללות, ומשמש ככלי לטיפול בידי מאמנים רבים.

שמע מומלץ לפתוח איתו את הבוקר:

כנסו לערוץ SHAKE YOUR MIND ל- "מדיטציה לאנרגיות בבוקר"

https://bit.ly/38G43fQ

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ



רמת הבטחון עלתה אבל יש לי שאלה שאני לא יודע מהי התשובה הנכונה ביותר?

מפתח 9: טכניקת שאילת השאלות.

אם עברת על כל התרגילים עד כה אתה מרגיש יותר יציב, וגם יודע להתיחס אליהם ולטפל בהם, רמת הבטחון העצמי עולה, אתה מגבש את עצמך, מצמצם פערים בין מה שקורה בחוץ לבין מה שקורה בפנים.

זהו השלב שבו אנו שואלים שאלות חדשות, יוצרים יש "מאין", ברור שכל התשובות והפתרונות כבר בנמצא, גם בתוכינו וגם בסביבה שלנו, הקרובה והרחוקה. רק שעד עכשיו התעלמנו מהם.
לא היה בנו מספיק האומץ להתמודד עם הבעיות האמיתיות, עם המציאות המשתנה, לא היה בנו התשוקה להניע תהליך חדש. היינו עמוסים בעשייה לא מפרה, בראש עבדו אותם תבניות שהריצו את אותם מראות וסיפרו את אותם סיפורים.

האינטואיציה תפקידה לספק מידע רלוונטי בזמן אמת, אבל איך היא עובדת ולמה היא מגיבה?
לאינטואיציה אין יכולת ליצור מניפולציות כמו המודע, האינטואיציה אוספת לתוכה מאגר של מידע המחכה לצאת החוצה, כאשר נשאלת השאלה הנכונה.
אם נשאל אותה: "למה אני מטומטם?" אז הנה למה אתה כזה.
אך אם תשאל אותה בצורנ נכונה, תפעיל את מתג המידע שלה שיגיע ישירות אליך.

כאשר אנו שואלים את אותם השאלות מוח שמאל התבניתי מגיב באוטומט ונותן את אותם תשובות שאתם רגילים לשמוע. ועל כך אומרים, אל תצפה לעשות את אותו הדבר ולקבל תוצאות שונות.

היתרון שהתנהלות מוכרת "כביכול" שומרת עליכם, מקנה לכם תחושת בטחון וודאות בדרך . כמובן, שזוהי אשלייה נחמדה אשר מרפדת אתכם טוב כמו אתרוג בחג הסוכות.

שימוש באינטואיציה מחייב אתכם לשאול שאלות חדשות ולקבל פתרונות אחרים, לקבל השראה,ליצור,לפתח, להיבנות ולבנות מחדש.

זהו שלב קצר אך חשוב, זהו שלב שבו אנו לומדים להרגיש את השינויים ברגש, לזהות מחשבות אקראיות שהאינטואיציה הקפיצה, שומעים את כולם אבל מקשיבים רק לעצמכם.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

אתם פועלים בתפוקה גבוהה יותר, המסננים נקיים יותר, אתם שומעים את האחר בקלות.
קצב החיים כל כך מהיר ואינטנסיבי שאנחנו בשלב הזה לא רוצים להיות עסוקים בכיבוי שריפות, להיות בתגובה למצבים, ולא ליצור דברים חדשים.

בשלב הזה מומלץ לפנות זמן איכות להיות בשקט עם עצמך, <u>ללא הפרעות חיצוניות.</u>

<u>איך?</u>

אתה יכול ליצור שקט עם עצמך בדרכים שונות: הליכה בטבע, הליכה ברגל(ללא הנייד מחובר לאוזנך), למלא את האמבט ולשבת בתוכה עם אורות המומים, לשמוע מוסיקה שאתה אוהב בנהיגה או בבית, לעשות יוגה, לגדל ירקות בגינה, מדיטציה, אם אתה אוהבת אומנות תוכל ליצור, לבשל (מתוך הנאה ולא כהכרח) ועוד..

מומלץ כל בוקר כשאתה מתעורר לחשוב על שאלה חדשה, לכתוב אותה ולשים במקום שתראה, על המקרר על שולחן הכתיבה או בכל מקום גלוי אחר.
בהתחלה יעלו שאלות דחופות שעל סדר היום ובתקופות רגועות תצטרך לחפור בראשך ולהתאמץ לשאול שאלה חדשה.
את השאלות חשוב להגדיר בצורה ברורה.
בשלב הראשון בשביל להתאמן כתבו שאלות שהתשובה עליהם היא כן או לא.

<u>לדוגמא:</u>

האם נכון לי לסגור עסקה עם ספק X?

האם נכון לי ללמוד?

האם נכון לי להרשם לחוג?

האם נכון לי להוסיף עובד לצוות המכירות?



ככל שתתאמנו על שאילת שאלות, כמות השאלות הבוערות ירדו ובמקומם יגיעו שאלות שתפקידם להפרות אתכם.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

שאלות בוערות כדאי לפרק לחלקים

לדוגמא:



האם נכון לי לסגור עסקה עם ספק X?

האם נכון לי להוסיף ספק נוסף?

האם נכון ספק X?

האם יש ספק טוב אחר?

האם נכון לסגור איתו לתקופה מוגבלת?

לחצי שנה?



האם נכון לי ללמוד?

האם נכון לי ללמוד בתחום העיסוק שלי?

האם נכון ללמוד לימודים מלאים?

האם נכון ללמוד השנה?



האם נכון לי לפטר עובד מצוות המכירות?

האם נכון ליעילות מירבית מבחלקת המכירות עשרה עובדים ?

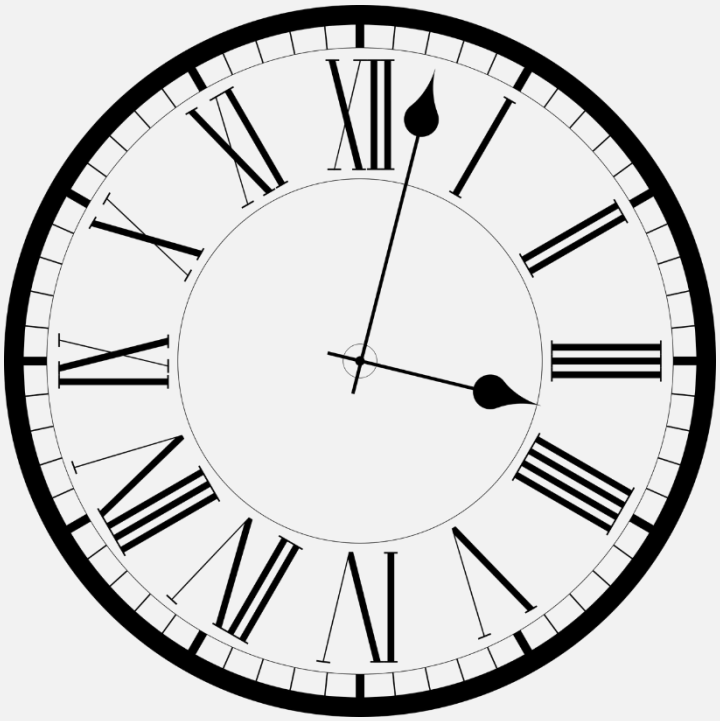
האם יש משהו בעובד Y שאני לא רואה?

האם נכון לפטר את עובד Y?

טכניקת שאילת השאלות אפשר למצוא פתרונות יצירתיים לכל בעייה, להתיר סבכים, לפזר את הערפל, להתמודד עם שינוי כי תמונת המציאות העכשווית והעתידית בהירה יותר, יש באפשרותך להיות צעד אחד לפני המתחרים בפיתוחים ורעיונות חדשים. אנו קשובים לרחשי השוק, לעובדים שלנו , המוראל ומוטיביציה גבוהה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

העסק שלנו פועל על טיימיניג מדוייק.



טיימיניג מדוייק הוא תוצאה של אינטואיציה.
החלטות נכונות, מבוססות על טיימיניג מדוייק.
מה שחשוב הוא לא רק מה שהחלטנו אלא **מתי**
החלטנו ומתי ביצענו.

ההקשבה מנטרלת את הפטפטת החיצונית
והפנימית, הסיפורים ההרסניים שאנו מספרים
לעצמינו מושתקים, אנו מכויילים על הסביבה,
אנחנו והחוץ עובדים ביחד בהרמוניה.

אנחנו כמו מנצח המנגן על תיזמורת וכולם מנגנים
בתזמון מוחלט לידי מוסיקה נפלאה וערבה לאוזן.

אם קרה לכם בעבר מצב שבו אמרתם:

"וואה איזה מזל בדיוק הגעתי בזמן".
"וואה איזה מזל בחרתי את הרכב המתאים לי ביותר, האישה, הבית, התפקיד ועוד..."
"איזה מזל שאמרתי משפט מסויים שהציל את המצב, או סגר את העסקה"

זה קרה כשהייתם בטיימיניג מדוייק, הייתם קשובים לאינטואיציה, והפוך.
כשאנו לומדים לשאול שאלות חדשות, אנו בעצם נשארים ערניים לסביבה, ערנים לסכנות וערנים להזדמנויות.
הערנות הזו, ביחד עם הקשבה ומיקוד פנימי חזק יוצרת את הארגון שלי, מקדמת את האינטגרטי יושרה שבי.
אינטגרטי לא במובן המוסרי שלו, אבל במובן הרחב שלו, קשר ישיר והרמוני בין החוץ לבפנים.
גשר יחיד של מידע שזורם בקצב נכון, בזמן מדוייק ובכמות רלוונטית.
בארגון רמת האנרגייה עולה, האפשרויות נפתחות, הארגון הופך להיות אמין יותר, לקוחות מגיעים, ספקים
שמחים לעבוד איתכם, פחות טעויות, התכוננות טובה יותר לקראת העתיד.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ



אני מרגיש בטוח בעצמי אז איך תמיד יש לי טעויות בשיפוט של אנשים?

מפתח 10 – שיפוטיות ופרשנויות

הסקת מסקנות שליליות באופן מהיר או פזיז היא דרך חשיבה נוספת הגורמת הרגשה רעה.

אתה מתייחס לארוע בודד, מוסיף לו הנחות ומסיק מסקנה שלילית, שלעיתים אין לה שום בסיס מעשי.

<u>עובדות:</u>

פעולות

תוצאות

נתונים

<u>פרשנויות:</u>

רגשות

דעות, מחשבות

אמונות וערכים

מה חסר, מה אין..

ציטוטים, דימויים, השלכות, ביטויים, סיפורים שאני מספר לעצמי.

מחקרים, מסקנות, סטטיסטיקה.

תרגיל: ספר ארוע שקרה לך בשלושה מישפטים:

_____

_____

_____

עכשיו סמן בעגול מה מתוך המשפט הינו סיפורים ופשרנויות:

_____

_____

_____

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תובנה



הקשבה אקטיבית ושאילת שאלות מעצרת

לאדם/ לארגון לחדק את עצמו מבפנים והוא מסוגל להתמודד עם בשורות

וידיעות שעלולות לסכן אותו, מוכן יותר לקראת משברים בעתיד,חלק מהמשברים

הוא מצהה לפני שהם קורים.

מהמורות בדרך, טעויות ואף מבוי סתום הם חלק הכרחי להצלחה, הבנה כו

מעצרת בהתמודדות עם פחדים, וחיזוק הביטחון העצמי.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

"יושרה היא התכונה החשובה מכל התכונות הדרושות למנהיג" מייג'יר ג'נרל פרי סמית, חיל האוויר האמריקאי



אתה בטוח שזה החזון שלך?

מפתח 11- בניית חזון

אחרי העבודה שעשית עם עצמך עד כה יש לך כלים לטווח הקצר, אתה יודע להרגיש ולפעול בהרמוניה בתוך הארגון ו/או בביתך, אתה עירני, מגיב, פחות אמוציונאלי, יותר בטוח בעצמך, גם קשיים ומשברים הופכים להיות חלק מהזרימה הטבעית בדרך לגדילה והעצמה.

הקשרים החיצוניים שלך יותר אמינים, מנוצלים נכון,פחות בזבוז, הגוף והנפש שלך משתמשתים בכמות משאבים גדולה, מה שחסר הוא להציב חזון רחוק.

מדוע אי אפשר היה לבנות חזון בשבלים המוקדמים, כי לא היית מכוון על הרצון והצורך האמיתי, כך שחזון בקלות יכול להיות לא מתאים.

לא מציאותי לביצוע, או קל מדי לביצוע(נדמה כחזון רחוק שהוא בעצם קרוב) אבל בגלל קריאה לא נכונה של היכולות, הגדרת הזמן הייתה מוטעית.

הצבת חזון רחוק מדי בשלבים הראשונים, ללא תהליך מודעות,והגברת הבטחון העצמי מקשה על השגתו, כי אין לך את הגמישות, להתמודד עם בעיות.

חוסר גמישות הנובעת מפרפקציוניסטיות, וכאשר דרגת המתח גבוה יש יכולת להבחין בין עיקר לתפל. אנחנו מתעייפים, האנרגיות נגמרות הרבה לפני שהגענו למטרה.

כשאתה יודע מי אתה,מזהה את היתרונות שלך, החוזקות החולשות, מתחבר לאינטואיציות שלך, אתה מסוגל לסנן פעילויות לא רלוונטיות, להתנהל לפי דפוסים חדשים, רשתות עצביות במוח כבר מגיבים לגירויים חדשים, מגיבים לחיים העדכניים שלנו ביתר חיות ובטחון.

מה שבאמת אנו רוצים!

הכוונה- **רצון המבוסס על הפוטנציאל שלנו**.

ולא רצון המבוסס על אשליה ודמיון.

יכולת קבלת ההחלטות מהירה, חדשה, מגיבים מהר יותר, הטווח בין הרעיון להוצאה לפועל מתקטן.

החזון מדויק .

יש לנו יכולת לנוע לתוך היעד.

רמת הביטחון עולה, האופק מתבהר ואפשר לראות מטרות יותר ברורות.

הרצון למימוש הפוטנציאל הופך למעשי.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>זה הרגע לכתוב את החזון שלך:</u>

1. אפשר להתחיל במדיטציה קצרה לריכוז

כנסו לערוץ SHAKE YOUR MIND ל- "ריכוז בבוקר"

https://bit.ly/32JUWXL

2. קח דף לבן חלק עם כלי כתיבה והתחל לשרבט ללא הפסקה על הדף מבלי להתכוון למשהו מיוחד, כשאתה מרגיש ש"מיצית" את השרבוט , הפוך את הדף והחל לרשום את החזון שלך.

פרט ככל האפשר, מראות,צבעים, קולות,תחושות, אנשים מקומות , ערכים ועוד...

,חשוב על השאלה איפה אהיה בעוד חמש שנים?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

רשום עליו תאריך וצרף אותו לספר או ליומן האישי.

זה השלב שהטמעת בתת מודע את התמונה הברורה של החזון שלך, מוזמן לחזור לדף שכתבת מתי שתירצה ולערוך אותו מחדש.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

היית בטוח שתגיע למצב מסוים ותעשה אותו בלי בעייה, כמו שתכננת אבל לצערך, זה לא הצליח לפי התוכנית?

החלטות במצב רגשי משתנה

להיות בהקשבה, אומר שאנחנו מתאימים את עצמנו תוך כדי תנועה למציאות המשתנה. גם אם נדמיין או נחשוב שאנו יודעים איך נגיב במצב מסוים בעתיד, ישנה סבירות גבוה שניטעה.
כל מי שעשה דיאטה בחייו מכיר את הנחישות של תחילת הדרך ואיך היא מתרסקת מול עוגת גבינה אפויה או כל מאכל טעים אחר.
לעיתים אנחנו נחשוב משהו אחד בהווה ונשנה אותו בעתיד.

לדוגמא- כשאנחנו מאוהבים פתאום אנחנו לא מסוגלים להתנהג עם בן/בת הזוג כמו שחשבנו לפני רגע ההתאהבות וכמו שקל לנו לייעץ לאדם מאוהב.
כי כשאנו מאוהבים רגש האהבה משתלט עלינו והוא מנהל אותנו ולא השכל הישר.



כשאנחנו במצב כלכלי טוב, אנחנו בטוחים שאם הכנסתנו תפגע נשמור על איפוק וסובלנות כלפי המשפחה.

אבל כשגרזן הפטורין מכה בנו אז ההבטחות נעלמות, נוצרים לחצים והתגובות הן אמוציונליות וכל דבר קטן יכול להקפיץ ולהכעיס.

כשאנו חולים אנו חווים כאב פיסי, דרגת החשיבות של דברים משתנה ואנו רק מייחלים להרגיש טוב ושהבריאות תחזור לתיקנה.

מכירים את אלו המבקשים לכתוב צוואה כשהחום קצת עולה ושוכחים מכך מייד כשהחום יורד?

תהיו קשובים איך אתם מגיבים לרגשות משתנים וכך תלמדו את עצמכם.
תלמדו איך אתם מגיבים כשהרגש שלכם משתנה.
תלמדו את הרגש שלכם.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל

רשמו מצבים שבהם הרגש שלכם השתנה ואיך פעלתם.

(אהבה, אכזבה, כאב, כשלון, פרידה ממקום/אדם,שינוי,הרגלי תזונה,ספורט)

האם יש מכנה משותף לתגובות שלכם?

זכרו שקודם כל זה טבעי, ודבר שני התרגיל מלמד אתכם אם אתם אנשים יותר רגשיים או יותר רציונליים.

ככל שהרשימה ארוכה יותר, יש פער בין עולם הרגש לשכל.

תרגיל

עשו משהו חדש לגמרי היום ומחר, והוסיפו פה לרשימה איך הרגשתם.

למשל: עצרתם ליד הים בדרך חזרה מהעבודה לראות את השקיעה. עופו על עצמכם, ועשו דברים חדשים.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

מהי ההתנהלות האישית שלך במצבי לחץ ?

בדוק את ארבעת הקטגוריות הבאות, וסמן בעיגול כל מאפיין המתאר אותך במצב לחץ או משבר:

1.דיכאון

האם יש לך בעיה להנות מדברים שנהגת להנות מהם בעבר?

האם אתה מבודד את עצמך?

האם אתה מוצא את עצמך חושב שוב ושוב על הצרות שלך, או הקשיים שלך?

אתה עייף יותר מהרגיל? האם אתה מתקשה להשלים את מטלות היום יום הרגילות?

האם איבדת עניין בטיפול ההופעה האישית שלך?

האם אתה בוכה לעתים קרובות ללא שליטה?

האם אתה רוצה שכל העולם ייעלם?

2.חרדה

האם אתה שוכח יותר מהרגיל?

האם אתה תזיזיתי והפעולות שלך אימפולסיביות, ובלתי יעילות?

האם יש לך את ההרגשה כי הדברים פשוט לא יכולים לחכות?

האם אתה חוזר על עצמך לעיתים קרובות?

האם יש לך בעיה לישון או שאתה מתעורר באמצע הלילה?

האם יש לך צורך שאינו יודע שובע בהרגעה?

האם דפוסי האכילה שלך השתנו באופן משמעותי? האם אתה אוכל יותר מדי או מעט מדי?

האם אתה מרגיש כאילו בא לך להתנתק מעצמך?

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

3.בעס

אם את אישה - האם את מרגישה שאת בווסת כל הזמן? אם אתה גבר- האם אתה מרגיש שאתה "מחזיק את עצמך" מתגובות פיסיות?

האם אתה מוצא את עצמך מעיר או אפילו מתפוצץ על אנשים לעתים קרובות יותר?

האם אתה מפתח במהירות מצב של זעם?

האם אתה מרגיש צורך להגיב לכל גירוי?

האם אתה מוצא את עצמך במחשבות על נקמה או פנטזיות אלימות אחרות?

הם אתה פוגע בעצמך או באחרים?

האם אתה מרגיש שכולם בחייך מאכזבים אותך?

4.הכחשה

האם אתה סופר מן או סופר וומן בעבודה ובבית?

האם אתה דוחה כל הצעה לעזרה או אהדה כלפייך?

האם אתה לא מאפשר למחשבות של משבר להפריע לך או להופיע במוחך?

האם אתה הולך בדרך שלאחרים נראת פגיעה או מסוכנת?

האם אתה מתנתק. הייתי משנה ל"נמנע" מכל פעילות יצירתית. כגון: ציור, כתיבה, שירה, חלומות?

האם אתה נמנע מלפגוש אנשים שרואים את מצבך שונה ממך? במיוחד חברים וותיקים?

הסבר על התרגיל:

אתה עלול למצוא הזדהות של יותר ממאפיין אחד בכל קטגוריה, אך רק אחד מהם דומיננטי יותר !

הקטגוריה שזכתה להכי הרבה סימנים שלך, היא התגובה האופיינית שלך למצבי לחץ.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

<u>תרגיל בנושא כעס</u>

חשוב על אדם אשר מכעיס אותך באופן מיוחד.

מלא:

1. תכונת האדם: _____
2. אני: _____
3. למה תכונה זו מרגיזה אותי?

_____

_____

_____

<u>דוגמא:</u>

1. תכונת האדם: מדבר על עצמו המון

2. אני: מתבייש לדבר על עצמי ולתת קרדיטים לאחרים.

3. למה התכונה הזו מרגיזה אותי? מראה הפוכה, אני מעוניין להחמיא לעצמי ברבים, אבל לרוב אני מתבייש. לפעמים הייתי רוצה לנהוג כמו אותו אדם, אבל אני לא מרשה לעצמי.

<u>תרגיל בנושא פחד</u>

תרגיל - עצמו את העיינים ודמיינו את עצמכם הולכים למשך 3 דקות בתוך סימטה, רשמו מה אתם רואים מצדדיכם ומלפניכם (שימו שעון עם טיימר בכדי שתדעו מתי נגמר הזמן)

רישמו:

_____

_____

_____

אם החוויה היתה טובה, נפלא- אתם בדרך הנכונה!

אם חוויתם תחושות לא נעימות, חזרו על התרגיל גם מחר ושנו את הסימטה שלכם, עד שתרגישו בה נח ונעים.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

תרגיל בנושא הכחשה:

במקום לשאול: "מה אני חושב על זה"?

תשאל: " מה אני מרגיש בקשר לזה"?

"למה אני מרגיש ככה"?

<u>תרגיל בנושא חרדה</u>

תרגיל זה מחולק ל7 שלבים, שלבים אלו מיועדים לטיפול עצמי בחרדה:

1. **<u>להסביר</u>**

בשלב הראשון אנחנו צריכים להסביר לאדם שבעצם המוח שלו מייצר איזשהי אשליה, זה משהו שהוא לא מקורקע במציאות, זה נובע מדברים שהוא שמע בעבר ,זה נובע "מקפיצה במימדים בליקוטי זכרונות מהעבר", ומה שהוא רואה וחווה ומרגיש כרגע זו מרגיש כמו האמת אבל זו מעין אשליה אופטית.
יכול להיות המון דברים שקרו לו בחייו ובעצם יוצרים לו עיוות של המציאות הקיימת, מסבירים לו ממש.
כשאדם נאחז בהבנה הזאת יותר קל לו יותר.

2. **<u>תכתבו מנטרות !</u>**

מנטרה מעודדת לדוגמה: "גם אם התרחיש הכי גרוע אוכל להסתדר" "יש בי יותר כוחות ממה שאני יודעת" "ישועת השם כהרף עין" ועוד משפטים חיוביים ומעצימים.

3. **<u>תקראו את המלל מטה!</u>**

תעתיקו ותקראו כאשר אתם חווים חרדה או סימנים מקדימים שלה:

"זו היא חרדה

היא לא אמיתית.

היא מעוותת את תפיסת המציאות.

היא אישיות בפני עצמה המזינה את עצמה, מתוכן ישן שיצקנו במוחינו ונפשינו בעבר.

היא ניתנת לטיפול בכך שנרגיש אותה,

שום כאב או סבל לא יגרם לנו- אנחנו בידיים בטוחות.

הראייה והתחושות שאני חווה כרגע הם ניצוצות חשמליים שהחרדה מייצרת בשביל לטשטש את התמונה הבהירה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

כמה שהמצב כרגע ניראה חסר שליטה, מטלטל, לא נעים יש לו פתרון בנמצא.

כרגע כל תשומת הלב עוברת לנשימה המלאה לתוכי והחוצה.

וככל שהנשימות מתקדמות כך הזרועות החשמליים הולכים ופוחתים.

התחושות הפיזיות הלא נעימות יעלמו מהגוף לאט ובעקביות,

אני אוהב את עצמי ובוטח בטוב שימצא איתי ובתוכי. ״

---

4. <u>לנהל איתה דו שיח!</u>

עוד מחשבה שתעזור לכם להתמודד עם החרדה, חישבו עליה כמו על צורת חיים שיוצאת מתוככם, זוהי החרדה והיא מנהלת אתכם אבל היא לא אמיתית אז לא צריך להעלים אותה, צריך לדבר איתה ,צריך לנהל איתה שיחה.

לא צריך להגיד לכי ״קישתה״ ״לכי מפה״ כי אז היא תיגדל, הפוך הוא, צריך להבי שזוהי תפיסת מציאות שהיא שגויה ,״בואי חרדה אנחנו מדברים איתך אבל אנחנו מנהלים אותך ,את לא מנהלת אותנו.״

5. <u>תקראו לה בשם!</u>

<u>אפשר וכדאי גם לתת לה שם</u>

איך אנחנו מנהלים אותה? בדו שיח.

אנחנו מסבירים לה שהיא בסך הכל תפיסת מציאות שגויה, אפשר להשתמש בשם שנתנו לה, ממש אומרים את זה בקול רם או לפחות לעצמנו בקול פנימי ברור, תוך כדי ממשיכים עם המנטרה שכתבנו לעצמנו.

לדוגמא כאשר יש חרדה מזוגיות יש לומר ״זוגיות זה דבר חיובי.״

דוגמה נוספת אם לאדם יש חרדה מטיסות אז מנטרה שתתאים לו זה ״בזכות הטיסה אתה תגיע למקום שאתה מאד רוצה״

דוגמה נוספת, אם יש לכם חרדה מזוגיות אז מנטרה שתוכל להתאים לכם היא ״זוגיות תביא לי שלווה ושמחה או זוגיות יגרום לי לפריחה.״

התועלת צריכה לדבר לאדם (הבוונה מותאמת אליו).

במנטרה מסיימים עם התועלת שתקבלו אם תתמודדו עם החרדה.

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ

6. <u>דו שיח ידוע מראש!</u>

כאשר החרדה מראה את אותותיה "מתחילים עם המנטרה האישית...

כרגע אני חווה תפיסת מציאות שגויה , מה שאת מראה לי (גברת חרדה) זה הצלבה לא נכונה של מידע ,זה לא המציאות ואת יוצרת תפיסת מציאות שגויה שאני ניזון ממנה ואני לא רוצה להיות ניזון ממנה, אני בוחר לא להיות ניזון ממנה, את עכשיו יושבת בשקט ואת נותנת לי לנהל את העניינים."

7. <u>דימוי הרעל, נותן שכל !</u>

דימוי נוסף לחרדה שיכול לעזור לכם להבין,

דמיינו שהכניסו רעל לתודעה, היו מים צלולים וזרקו בפנים עפר מה שגרם למים להיות עכורים, אתם מנסים לראות ,ואתם לא יכולים כי אתם מסתכלים דרך המים העכורים, אתם רואים כאילו דברים מטושטשים כך בדיוק החרדה.

התוצאה של חרדה שהיא גם מסיטה את תשומת הלב שלכם לדברים שהם לא נכונים, נגיד שראש הממשלה של סין לצורך הדוגמא מסית את כול תשומת הלב למצב הכלכלי ובכלל אין שום בעיה כלכלית במדינה וזאת בכדי לא להתעסק בנושא אחר. החרדה יוצרת ערפול.



©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע"מ

הגענו לסוף התהליך עם הספר, ולשם כך נעשה בדיקה קצרה

ענה על השאלון:

- מרגיש שהחיים נעים בזרימה קלה יותר?
- יש אירועים חדשים ואנשים מיוחדים מצטרפים לחייך?
- מעשייך ומילותיך משפיעים על סובבך יותר מבעבר?
- רמת האחריות האישית עולה ?
- גילית משהו חדש? הופתעת?
- פחות ספק/בלבול?
- יותר חסין לבקורת ופחות מושפע מאמירות שפעם "הפילו" אותך?
- יודע למצוא את השקט בתוכי גם אם בזמנים מסויימים?
- קל יותר למצוא תשובות לשאלות?
- יש לי תחומי עניין חדשים?
- אמיץ יותר?
- כועס פחות?
- גילית שאתה אמפטי יותר, לילדים/חיות/טבע/בני משפחה/זרים?
- מובן יותר לסביבה ולעצמי?
- פרקי הזמן שאתה מלא בחיוניות ובאנרגיה עולה?
- פחות פרשנויות שגויות?
- פחות ביקורתיות עצמית ולסביבה?
- יש לך יכולת להכיל שינויים יותר מבעבר?
- דימיון/יצירתיות/חלומות מתגברים?

מספיק שאחד מהשורות האלו מתאימה לך, משמע שאתה עושה עבודה חיובית עם עצמך.

תמיד יהיו ימים טובים יותר וטובים פחות, מה שחשוב הוא שהמגמה היא חיובית.

אתה יכול לחזור אחורה בספר או ביומן האישי ולחזק את עצמך שוב ושוב בתרגילים ובידע, עשית עבודה מופלאה!

זאה בקי מאוד.

שירן

©כל הזכויות שמורות לשירן רז בע״מ