

בית הספר הישראלי ל-NLP גאה להציג:

עוצמת הביטחון הטבעי

חברת עבודה לחיזוק עצמי



ליאור ברקן

הקדמה: למה החוברת הזו שונה מכל דבר שקראת קודם על ביטחון עצמי?

ביטחון עצמי הוא הדבר הכי חשוב בעולם. כך סיפרו לי כל מני אנשים במהלך השנים. לרובם, לא היה ביטחון עצמי יציב בעצמם. ובכל זאת, הם ידעו לספר מה הוא ומה הוא לא. אחר כך הגיעו הספרים. והקורסים. והסרטונים.

זה נדמה כאילו כל אדם שקרא ספר פילוסופיה בשקל, מדבר היום על ביטחון עצמי והתפתחות אישית. כולם גוראים. כולם ממחזרים ומצטטים חומרים שכבר נכתבו. הם לא מיישמים את מה שהם מלמדים, כמובן ועדיין... הם מאוד רוצים להרוויח כסף. כי לדעתם זה יקנה להם ביטחון עצמי. והם טועים.

מהנקודה הזאת, שבה נמאס לי לשמוע גוראים מדברים על ביטחון עצמי ולא באמת מלמדים איך ליצור אותו, החלטתי לצאת למסע האישי שלי. מסע, שהחל דווקא בזמן שנסעתי ברכבת. בעוד שאני בטוח שעומדת להיות לי עוד נסיעה משעממת, מצאתי את עצמי נסחף לתוך שיחה עם רב על קבלה.

כמובן שאני לא בקיא בקבלה. עם זאת, כבר העברתי אז קורסים על NLP והוא העביר קורסים על קבלה, כך שמיד מצאנו נושא שיחה משותף. העברת סדנאות. במהלך השיחה, הוא סיפר שאמנם חלק מתלמידיו מגיע ללא ששמע דבר על הקבלה ועם זאת, הם המיעוט. הרוב הגדול שמגיע, מרגיש שהוא כבר "יודע" מה זו קבלה.

כשכתבתי בסוף הפסקה הקודמת את המילה "יודע" במירכאות, לא עשיתי זאת בטעות. כמו שהרב המשיך להסביר, ישנם 2 סוגים של ידיעה – "לדעת על" ו"לדעת את". אלה **שיודעים על** הם אלה שקראו כל ספר, כל מאמר ויכולים לדקלם אותם.

הם הגורואים לעתיד שהכינו את עצמם ויודעים בתיאוריה מה נדרש להיעשות כדי להצליח.

הסוג השני הוא **היודעים את**. אנשים היודעים את הקבלה הם אנשים שהתנסו. השתמשו כבר בכלים. וחשוב מכל, ראו תוצאות. הידיעה שלהם נובעת מתוך התנסות ברמה האישית.

זה אמנם לא הופך אותם לאנשים שמסוגלים ללמד את התוצאות שלהם לאחרים ועם זאת, הם האנשים שבאמת מסוגלים ללמד בצורה החיה והמרתקת ביותר. ויש לכך סיבה, הקלה ידע ישר שהם מדברים מתוך ניסיון ומתוך המציאות.

החוברת שנמצאת כרגע בידיך, אינה חוברת תאורטית **שמסבירה על** ביטחון עצמי. הספר הזה גם לא מסביר מהו ביטחון עצמי ועד כמה כל אדם חייב אותו. החוברת הזו, היא **חוברת הפעלה**.

חוברת הפעלה, בניגוד לספרים שממלאים אותנו בתיאוריות שמגובות בציטוטים ומחקרים שמנסים להסביר תופעה מסוימת, מה גורם לה וכיצד נוצרה, היא שונה. חוברת הפעלה הזו מלמדת אותנו מה לעשות כדי לשפר את עצמנו ואת המרכיב הסודי – **מרכיב ה"איך"**.

מרכיב ה"איך" הוא למעשה החלק היישומי שמסביר מהם הצעדים המעשיים שעלינו לעשות כדי ליצור שיפור של ממש בתחום מסוים, ובמקרה שלנו – **יצירת ביטחון עצמי**. מרכיב ה"איך", החשוב ביותר לשיפור כל תחום בחיינו, לפי ה-NLP, מחלק את העשייה לצעדים פשוטים שאותם צריך לבצע ברצף.

אז כן, אם שאלת, רצף ביצוע התרגילים הוא חשוב. וכן, חשוב לבצע כל שלב בתוך כל תרגיל, בדיוק כמו בבישול או אפייה. אחרי הכול, יש משמעות לשלבים וכל שלב מסתמך על הצלחת השלב הקודם שביצעת ובונה עליו להמשך.

הספר הוא קצר, ממצה ומכיל תרגילי NLP פשוטים שחלקם הוא פיתוח ייחודי שלנו. בתרגילים אלו השתמשו לקוחותינו בשנה יעשורים האחרונים, על מנת להגיע לתוצאות מדהימות, תוך יצירת איזון וחיזוק פנימי.

אני מזמין אותך לקרוא, לתרגל ולבצע את הכתוב בספר זה. **אזהרה:** אם לא הגעת לתוצאות בפעם הראשונה, יכול להיות שזה עשוי לקחת קצת זמן. יש אנשים שיראו תוצאות מיידיות ויש אנשים שזה עשוי לקחת להם גם חודש.

לכל אחד יש את הקצב המתאים עבורו. ואם נשים לב לקצב הפנימי שלנו, נוכל לשים לב שזהו גם הקצב שיאפשר לנו ליצור הצלחה שיהיה לנו קל לשמור עליה, כך שזה לא באמת משנה אם נגיע אליה מהר יותר מאדם אחר, כל עוד נמשיך לבצע.

נתראה בעמוד הבא,
ליאור ברקן



חלק א': פחדים שמונעים מאיתנו לעשות דברים בזמן אמת

לפעמים, אנחנו נדרשים לבצע משהו בפעם הראשונה. זה לא משהו יוצא דופן או מסוכן. עם זאת, אנחנו מוצאים את עצמנו מרגישים את תחושת הפחד תופסת אותנו מבפנים. עכשיו, אם אנחנו צריכים לעשות את זה, וזה מפחיד ולעתים אפילו משתק אותנו, איך בכל זאת נגרום לעצמנו לעשות את זה?

כשהפחד משתק אותנו, אנחנו לא מודעים לדרך שבה אנחנו עוצרים את עצמנו. וזה לא שאנחנו לא עוצרים את עצמנו כי אנחנו לא מסוגלים. אלא כי למדנו בעבר משהו על היכולת שלנו. משהו שמגביל את החשיבה שלנו. ותוך כדי שחזרנו בראשונו על אותה למידה, היא הפכה לכזו שמונעת מאתנו להגיע לתוצאות שאנחנו רוצים.

כל אחד מאתנו תופש את המציאות אחרת. דרך "משקפי ראייה" שונות. ב-NLP אנחנו קוראים ל"משקפיים" האלה - המסננים שלנו. המסננים האלו הם הסיבה שבגללה אנחנו ואנשים אחרים נבין סיטואציה אחת ב-2 דרכים שונות.

לא רק שכל אחד מאיתנו קולט את המציאות בצורה שונה, לכל אחד מאיתנו יש גם את הדרך שלו לגרום לעצמו להרגיש תחושות. הדרך הזאת בנויה מרצף מסוים של שימוש בחושים. אנחנו צריכים לתחזק את הרצף הזה בצורה פעילה, אחרת הוא לא יצליח להפריע לנו לתפקד.

לדוגמא, אני בטוח שאם נחשוב על זה ביחד, יהיה לך קל למצוא את הפעם האחרונה שלא עשית משהו שרצית או שנדרשת לעשות. בוודאי עשית משהו בראשך, מעין מחשבה או סרטון שדמיינת שחזרו על עצמם שוב ושוב עד שהצליחו לגרום לך לא לעשות את זה. על זה בדיוק אני מדבר.

לפעמים, התמקצענו כל כך ביצירת הלולאות המחשבתיות האלה עד שהן מהירות מכפי שנשים לב אליהן. אם נאט מעט את הרצף, יהיה לנו קל יותר לשים לב איך אנחנו עושים את זה לעצמנו - האם אנחנו מקרינים קטע מסרט בתוך הראש שלנו שוב ושוב? האם אנחנו אומרים לעצמנו משהו וחוזרים עליו?

כתרגיל מקדים, לפני שנתחיל לפרק את הפחד, אני מזמין אותך למצוא מקום שקט, שבו אף אחד לא יפריע לך לשבת ולהיזכר בפעם האחרונה שבה הרגשת את הפחד מלעשות. האם גרמת את הפחד הזה לעצמך על ידי כך שדמיינת מה יקרה? על ידי שיחה פנימית?

לאחר זיהוי הדרך שבה הפעלנו את הפחד, נבחר את אחת השיטות הבאות, בהתאם כמובן לדרך שבה עשינו זאת לעצמנו בפעם האחרונה:

תרגיל 1: שינוי הסרט הפנימי

במידה והפחדנו את עצמך על ידי שימוש בסרטון מחשבתי, נבצע את הצעדים הבאים:

1. בשלב הראשון, נזכר בסיטואציה שבה הפחד עולה. איך היא נראתה? איך היא נשמעה? מה קרה שם?

2. בשלב השני, נשים לב לסרטון המחשבתי שמוקרן אצלנו בראש כדי להעלות את הפחד

3. בשלב השלישי, מבלי לשנות את תוכן הסרטון, נהפוך את הגודל שלנו בתוכו לגדולים יותר, נקטין את הדמויות המאיימות (אם קיימות כאלו) ונוסיף מוזיקה מצחיקה ברקע, עד שהתחושה תתחלף

4. בשלב הרביעי, נדמיין כל מני סיטואציות בעברנו שבהן הרגשנו את הפחד ונשים לב לשינוי שחל בהן כשאנחנו רואים את הסרט החדש במקום הסרט הישן

5. בשלב האחרון, נדמיין סיטואציה דומה בעתיד ונשים לב איך השינוי שביצענו גורם לסרטון חדש להחליף את הישן שפעם היה עולה.

תרגיל 2: שינוי השיחה הפנימית

במידה והפחדנו את עצמנו על ידי שימוש בסרטון מחשבתי, יש לבצע את הצעדים הבאים:

1. בשלב הראשון, עלינו להיזכר בסיטואציה שבה הפחד עולה
2. בשלב השני, נשים לב למה שאנחנו אומרים לעצמנו בתוך הראש, גם לתוכן וגם לדרך שבה זה נאמר (טון הקול, עוצמת הקול, הביטחון וכן הלאה)
3. בשלב השלישי, מבלי לשנות את מה שאמרנו לעצמנו בתוך הראש, נשנה רק את הדרך שבה זה נאמר בהתאם לסיטואציה. אם הפחד עולה בסיטואציה זוגית, נשנה את טון הקול לסקסי ואם הפחד עולה בסיטואציה מפחידה, נשנה אותו לטון מגוחך וכך נאמר את המשפטים לעצמנו בראש שוב ושוב
4. בשלב הרביעי, נדמיין כל מני סיטואציות בעברנו שבהן הרגשנו את הפחד ונשים לב לשינוי שחל בהם כשאנחנו שומעים את המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בטון החדש שלהם. מיד כשסיימנו, נחזור עליהם בצורה החדשה שוב ושוב
5. בשלב החמישי, נדמיין סיטואציה בעתיד ונשים לב כיצד הדיאלוג הפנימי שלנו השתנה ואיך זה משנה את התחושה שאותה הרגשנו פעם.

מאוד חשוב להבדיל בין עבודה שאנחנו עושים עם עצמנו בבית, דרך תרגול התרגילים שכתובים פה לבין מה שנעשה בזמן אמת. התרגילים שבהם אנחנו משתמשים בדמיון כדי להגיע לתוצאות לאחר מכן, שונים ממה שנעשה במציאות.

אם נגיע לסיטואציה שבה אנחנו אמורים לבצע משהו בזמן אמת, אין לנו את הזמן לעצור ולדמיין ולכן שם נשתמש ב"משאבים" שיצרנו בבית, בתרגילים שפרטתי קודם לכן ובאלה שנפרט בקרוב. הטיפ הבא, הוא קריטי במיוחד, כי הוא מאפשר לנו לעשות משהו בזמן אמת, כסוג של גלגל הצלה.

טיפ חשוב: כשהמוח שלנו רוצה שנעשה משהו, הוא מתחיל לשחרר חומר שנקרא אדרנלין. האדרנלין הוא החומר שדוחף אותנו לעשות משהו ובזמן שאנחנו מבצעים, האדרנלין מתפרק והכול נהדר.

מה קורה אם המוח משחרר אדרנלין ומסיבה כלשהי אנחנו לא מבצעים? במקרה כזה, האדרנלין נאגר במהירות גבוהה יותר מזו שבה הוא מתפרק ונוצרת אצלנו מעין "מנת יתר" שגורמת לנשימה מהירה ומואצת, הזעה, קיפאון מסוים ולעתים אפילו לרעד קל.

במצבים שכאלה, בהם אנחנו מוצאים שפתאום אנחנו תקועים ולא מצליחים להביא את עצמנו לעשות את זה עכשיו, ניתן לבצע את התרגיל הבא (כן, בזמן אמת):

תרגיל 3: שינוי התחושה הפנימית

1. השלב הראשון בתרגיל הזה הוא קצת שונה - אנחנו צריכים לזהות את הפחד בזמן אמת, כשהוא מתחיל לתקוע אותנו מלעשות את מה שאנחנו אמורים
2. בשלב השני, נרצה לשים לב לתחושת הפחד עצמה ולמתח שנוצר בתוך הגוף שלנו, בעיקר בתוך הבטן שלנו
3. בשלב השלישי, נכווץ את כפות הידיים שלנו לאגרופים, בצורה שבה עוצמת הלחיצה של האגרופים תשתווה לזו של הלחץ, אותו אנחנו מרגישים בבטן
4. בשלב הרביעי, אחרי שהתאמנו את עוצמת הלחיצה, לזו של הלחץ בבטן, נשחרר את האגרופים בפתאומיות ונמתח את האצבעות
5. אם עשינו את זה נכון, בשלב החמישי כל מה שנשאר לנו לשים לב אליו הוא תחושת השחרור מהלחץ בבטן

6. בשלב השישי, במידה ונשאר קצת מתח בבטן, נחזור על התרגיל פעם אחת נוספת

7. בשלב שבע, החשוב ביותר, נעשה באופן מיידי את הדבר שמקודם מנענו מעצמנו לעשות.

אגב, חשוב לשים לב בצורה יוצאת דופן לחלק השביעי של התרגיל. ברגע שפרקנו את עודף האדרנלין, הוא מתחיל להיווצר מחדש ולכן חשוב להשתמש בו עכשיו כדי לעשות. אם לא נבצע את הדבר, נחזור בדיוק לאותה נקודה, בה אנחנו קופאים.



חלק ב': חיזוק הביטחון העצמי

בחלק א' דיברנו המון על הפחד, איך הוא נוצר בזמן אמת ואיך נוכל לפרק אותו עוד לפני שיצאנו החוצה. ועדיין נשאלת השאלה האחת, העומדת במרכז החוברת ועם זאת, עוד לא דיברנו עליה בכלל – **מהו ביטחון עצמי?**

הביטחון העצמי שלנו אינו קיים. למרות שחלק מהאנשים מאמינים בו. אין ישות או יצור הנקראים ביטחון עצמי המתחבא בתוך מוחנו. ובגלל שהוא לא משהו מוחשי, קשה גם להגדיר אותו כיצב. אחרי הכל, מגיל קטן מלמדים אותנו את "חוקי הביטחון העצמי" - חוקים המספרים לנו מה יכול להוריד או להעלות את הביטחון העצמי שלנו.

"אם נצליח במבחן" הביטחון העצמי שלנו יעלה. "אם בני הזוג שלנו ייפרדו מאיתנו" זה יוריד לנו אותו. כל החוקים האלה, אם נבחן אותם, מספרים לנו מי יכול להוריד או לשפר את מצב הרוח. אם נבחן את החוקים האלו אפילו יותר לעומק נגלה משהו קצת יותר מטריד – כל מה שמשנה לנו את הביטחון העצמי הוא דבר שתלוי במישהו אחר.

אז לפני שנתחיל להגדיר, רציתי לשבור את המיתוס הזה. **אנשים אחרים לא מסוגלים להשפיע על הביטחון העצמי שלנו בכלל.** אנשים אחרים מסוגלים להשפיע על מצב הרוח שלנו ויש הבדל ביניהם.

ביטחון עצמי הוא המיומנות שלנו לסמוך על עצמנו כשאנחנו מבצעים משהו. אם הייתי מבקש ממך להרים את היד, היית עושה את זה בקלות. אם הייתי אומר לך שהדרך שבה עשית את זה שגויה, יכול להיות שהתחושה שלך הייתה קצת לא נעימה. עם זאת, קשה להאמין שהייתי מערער את אמונתך ביכולת לעשות זאת שוב.

ככל שעשינו משהו יותר פעמים, כך פיתחנו את הביטחון שלנו בו וביכולת שלנו להניב באמצעותו תוצאות. וככל שנעשה זאת יותר, נתקרב לשלב שבו דברים קורים בצורה טבעית ואוטומטית, כאילו היו הטבע השני שלנו.

כשאני אומר שאנחנו צריכים לסמוך על עצמנו, אני מתכוון להגיד בשפה קצת לא NLPיסטית שעלינו לאפשר למודע שלנו (החלק החושב) לסמוך על התת מודע שלנו (החלק המבצע) שיבצע משהו.

בדיוק בגלל זה, קל להבין שלפני שנתחיל לחזק את היכולת לסמוך על עצמנו, עלינו לחזק את הקשר בין המודע לתת מודע שלנו. אחד התרגילים העצמתיים ביותר אותו פיתחתי, על אף היותו מעט לא הגיוני, הוא מפתח ליצירת כימיה בין המודע ללא מודע.

תרגיל 4: חיזוק הכימיה עם עצמנו

1. בשלב הראשון, נרצה להחליט על מטרה זעירה (כמו להרים את היד)
2. בשלב השני, נגיד לעצמנו בקול לבצע אותה (לדוגמא "תרים/י את היד") ונבצע אותה בו במקום ללא השתהות. יש לוודא שהניסוח הוא בזמן הווה וכאילו היינו אומרים לאחר לבצע זאת
3. בשלב השלישי, נחליט על מטרה בינונית שנרצה לבצע (כמו לצאת בערב עם חברים לדוגמא) ונקבע מסגרת זמן ומקום לבצע אותה
4. בשלב הרביעי, נגיד לעצמנו לבצע אותה (לדוגמא "תצא/י היום עם חברים ל...") ונבצע אותה בזמן שהקצבנו לעצמנו
5. בשלב החמישי, נחליט על מטרה גדולה, שהיא ההרגל שאנחנו רוצים לפתח ועד עכשיו השתהינו מלבצע אותו ונקבע מסגרת זמן ומקום לבצע אותה
6. בשלב השישי, נתחייב לעצמנו בקול לבצע אותה (לדוגמא "תתאמן בחדר כושר פעמיים בשבוע החל מיום ראשון הקרוב") ונבצע אותה בהתאם ללוח הזמנים אותו קבענו לעצמנו

7. בשלב השביעי, כמו בתרגיל הקודם, נחזור על התהליך פעם ביום בזמן קבוע למשך 21 ימים

ביצוע התרגיל הזה, מייצר תבנית חשיבה חדשה שתעזור לנו לדחוף את עצמנו להצליח יותר וכמובן, ליצור ביטחון עצמי טבעי ויציב במיוחד.



חלק ג': בניית המנגנון החלופי

בעוד שרוב הספרות בנושא היום טוענת כי ביטחון עצמי יציב הוא אחת התכונות הכי חשובות שיכולות להיות לאדם כדי שיצליח, ניתן לראות בקלות כי המנגנון של הביטחון העצמי אינו יציב מטבעו ואפילו להיפך – הוא פגיע מאין כמוהו.

"חוקי המשחק" המקובלים כלפי הביטחון העצמי בתרבות בה גדלנו, כמו שכבר הדגמתי קודם לכן, מגדירים כבר מראש מהו ביטחון עצמי, מה מחזק אותו ומה עשוי לפגוע בו. בגלל חוקי משחק אלו גם אם חיזקנו אותו בצורה הטובה ביותר, עדיין יהיו דברים שמתוך הגדרתם יפגעו בביטחון העצמי.

על ידי יצירת מנגנון חלופי לביטחון העצמי, המהווה מעין "מרכז פיקוד" חדש של המוח שלנו, נוכל להפוך להרבה יותר יציבים ומצליחים. וזאת, מבלי שאחרים יוכלו להשפיע על הביטחון העצמי שלנו.

אחרי הכול, אף אחד מלבדנו לא יודע על קיומו ואנחנו אלה שקובעים מראש מה מרכיב אותו. בתרגיל הבא נוכל לראות כיצד ביצוע מספר שלבים ייצר עבורנו מרכז פיקוד עצמי שכזה.

לפני כן, אני רוצה להפנות את תשומת לבך לכך שאם נעדיף, תמיד נוכל להקליט את עצמנו מנחים אותנו דרך התהליך, כדי לפנות את הראש מלזכור את השלבים לביצוע מה שצריך כדי ליצור את מרכז הפיקוד.

בתרגיל הבא, נעשה קצת שיעורי בית לפני שנתחיל. כדי שמרכז הפיקוד החדש שלנו יהיה יעיל, נרצה לבנות אותו בצורה נכונה. לצורך כך, נכין מראש רשימת תכונות ומשאבי אישיות (כמו יכולת התמודדות, חוש הומור, נחישות וכן הלאה) שנרצה שיהיו הבסיס למרכז הפיקוד שלנו.

מאוד חשוב לציין כי אם שכחנו משהו ולא הכנסנו אותו, ניתן לבצע את התרגיל שוב ושוב עד שנגיע לתוצאה הרצויה לנו. כך שאפשר להיות רגועים ולהתחיל לבצע את התרגיל הבא, מיד לאחר סיום הכנת הרשימה:

תרגיל 5: יצירת מנגנון חלופי לביטחון עצמי

1. בשלב הראשון, נשאל את עצמנו איזה משאב (תחושה, תכונה או מיומנות) חייב להיות לנו כדי שמרכז הפיקוד החדש שלנו יהיה חזק ויציב
2. בשלב השני, נדמיין איזה צבע היה למשאב הזה אם היה נמצא על יד ימין שלנו. איזו צורה הייתה לו? האם הוא משמיע צליל? האם יש לו משקל או תחושה של חום או קור? אנחנו מחפשים פה דימוי לתכונה ולכן זה המקום לשחרר את הדמיון ולשים לב לכל המאפיינים של אותו הדבר. וכן, כל תשובה פה תהיה נכונה, אז מותר להתפרע
3. בשלב השלישי, נשאל את עצמנו איזו תכונה נוספת נדרשת כדי שהמרכז החדש שלנו יהיה אפילו יותר יציב
4. בשלב הרביעי, נדמיין את צבעו, צורתו ומאפייניו של המשאב החדש על כף ידנו השמאלית (כמו שעשינו בשלב השני, רק עכשיו ביד שמאל)
5. בשלב החמישי, נעביר את המשאב החדש לתוך המשאב שכבר קיים ביד ימין ונתן להם להתערבב
6. בשלב השישי, נשים לב כיצד המשאבים מתפקדים ביחד ואיך השילוב ביניהם גורם למרכז הפיקוד שלנו לעבוד יותר טוב
7. בשלב השביעי, נחזור על סעיפים 3 עד 6 עד שכל המשאבים הרצויים יהיה על יד ימין שלנו וייווצר לנו מרכז פיקוד יציב ועצמתי
8. בשלב השמיני, כאשר מרכז הפיקוד מרגיש לנו יציב, עוצמתי ומכיל את כל מה שהוא צריך נגדיל אותו על כף ידנו הימנית (בדמיון כמובן) עד הגודל המקסימלי שבו נוח לנו להרגיש אותו
9. בשלב התשיעי, נעצום את העיניים, נפתח דלת דמיונית בחזה שלנו, נכניס את המשאב פנימה ונסגור את הדלת הזו
10. בשלב העשירי, נרגיש כיצד מרכז הפיקוד החדש מעתיק את עצמו לכל תא בגוף, ממלא אותנו ומפעיל את עצמו

11. בשלב האחד עשר, ניתן לתחושה להתעצם ולהכפיל את עצמה בתוך הגוף שלנו עד המקסימום שבו אנחנו עדיין מרגישים שנוח לנו להרגיש אותה

12. בשלב השנים עשר, נרצה לדחוס את התחושה עד לגודל של כדור עוצמתי במיוחד וניתן לו להפוך למרכז הפיקוד שלנו

13. בשלב השלושה עשר, נפקח את העיניים ונשים לב לשינוי שהתחולל בדרך שבה אנחנו פיזית רואים, שומעים וחווים את העולם שמסביבנו

14. בשלב הארבעה עשר, נחזור על התהליך פעם בתקופה ונבדוק האם אנחנו מעוניינים להוסיף משאב נוסף פנימה או להסיר אחד שפחות יעיל, כדי לחזק את מרכז הפיקוד אפילו יותר.

עכשיו, כשמרכז הפיקוד החדש שלנו כבר יציב ומחובר יש לנו פתרונות לפחדים שעולים בדרך לביצוע, כל מה שנשאר לנו לעשות הוא לחבר את עצמנו ל"אני העתידי" שלנו.

ה"אני העתידי" שלנו הוא מי שנרצה להיות בעתיד, אחרי שכבר פיתחנו את כל המשאבים שתמיד רצינו, וגם את אלה שעוד לא גילינו שנרצה להשיג בעתיד. עצם החיבור אל ה"אני העתידי" על ידי תת המודע שלנו מאפשר לו לבנות תוכנית פעולה משלו להגעה לאותו עתיד – **מעין תכנות תת המודע**, אם נרצה להגדיר את זה כך.

תרגיל 6: חיבור ל"אני העתידי"

1. בשלב הראשון, נעמוד במרכז החדר, נסגור את העיניים ונדמיין שלפנינו נמצא מעגל דמיוני שבו הכול יכול לקרות (לא משנה באיזה צבע)

2. בשלב השני, נדמיין בתוך המעגל הזה כיצד אנחנו נראה בעתיד כשכבר יש לנו את המשאבים והיכולות שתמיד רצינו ומרכז הפיקוד שלנו הגיע לרמה שהוא יציב לחלוטין ומביא אותנו להצליח בצורה עקבית

3. בשלב השלישי, נדמיין רוכסן (ריצ'רץ') דמיוני שעובר מהבטן שלנו דרך קצה הראש אל הגב שלנו. נפתח אותו (מותר לעשות זאת בכאילו עם היד) ונצא מתוך הגוף שלנו

4. בשלב הרביעי, נפתח את אותו רוכסן אצל ה"אני העתידי" שלנו ונכנס לתוכו

5. בשלב החמישי, נסגור את הרוכסן כשאנחנו בתוכו ונרגיש איך אנחנו גדלים לתוכו

6. בשלב השישי, נפתח את העיניים ונשים לב כיצד העולם נראה אחרת מבעד לעיניים החדשות שלנו, איך הכול נשמע לנו אחרת ואיך אנחנו מרגישים אחרת את המציאות שמסביבנו

7. בשלב השביעי, נצא מתוך המעגל כשאנחנו עדיין בתוך ה"אני העתידי" שלנו ונעבור מיידית לעשות משהו שלא קשור לתהליך כדי לאפשר ללא מודע שלנו לעשות עבודתו כראוי

חשוב לשים לב: אנחנו צריכים לזכור תמיד כי כאשר אנחנו מבצעים את אחד התרגילים שניתנו בחוברת זו, עלינו לאפשר לתת המודע שלנו את הזמן הדרוש לו כדי לאמץ את השינוי.

יכול להיות שהוא צריך לפתח עבורנו משאב חדש, יכול להיות שהוא צריך לזהות וליצור הזדמנויות חדשות ויכול להיות שהוא צריך להפוך את הביטחון העצמי שלנו ליציב יותר ביכולות הקיימות בתוכנו.

כל עוד ניתן לו את הזמן הדרוש לו, מבלי להפריע לו, הוא יבצע את העבודה בצורה המהירה ביותר והטובה ביותר עבורנו. אחרי הכול, גם פרפר צריך להיות זחל זמן מסוים ואפילו גולם לפני שהוא הופך לפרפר.

עכשיו, עם סיום ביצוע התרגילים, עלינו לזכור דבר אחד: שיפור לא מגיע ללא עשייה. עשייה חוזרת ומתמשכת. שוב ושוב. עד שתהפוך להרגל. ועל מנת להתחזק בדרך, נוכל לחזור ולבצע את התרגילים שביצעת בחוברת זו בשנית, מדי פעם בפעם.

אני מאחל לך צמיחה שמחה,
ביטחון עצמי חסר מעצורים
ושנפגש בקרוב

ליאור ברקן