

# מפתח אני רוצה!



"אז בבקשה סימך", אמרה אליס,  
"איך אני אמורה להיכנס פנימה?"

"יכול להיות איזה שהוא טעם בדפיקות שלך?" אמר המשרת  
בלי להתייחס לדבריה... "אני אשב כאן", העיר המשרת, "עד  
מחר... אולי מחרתיים"... אמר באותה נימה... ממש כאילו  
שום דבר לא קרה...

"איך אני אמורה להיכנס פנימה?" שבה אליס ושאלה בקול  
רם יותר...

"את אמורה בכלל להיכנס פנימה?" שאל המשרת.  
"זאת השאלה הראשונה פה כידוע לך"...

"אבל מה אני אמורה לעשות?" - שאלה אליס?

"כל מה שמתחשק לך", אמר המשרת והתחיל לשרוק...

**אוי, אין טעם לדבר אליו הוא אידיוט מושלם! והיא פתחה את הדלת ונכנסה"...**

מתוך "אליס בארץ הפלאות" של לואיס קארול

"עוצמתם העזה של החלטות אינה דבר השמור  
לנבחרים או לאנשים מיוחדים, כולנו התברכנו בכוח  
העצום הזה של ההחלטה".

טוני רובינס

## אז מה בעצם את רוצה?



לא, לא שאלתי מה את לא רוצה...  
לכולנו יש נטייה לדבר את הדברים שאנחנו לא רוצות יותר.

- אני לא רוצה להיות שמנה 🦋
- אני לא רוצה את מקום העבודה הזה 🦋
- אני לא רוצה להישאר לבד עד סוף חיי 🦋
- אני לא רוצה להתפתות לשוקולד יותר 🦋
- אני לא רוצה לריב עם בעלי 🦋
- אני לא רוצה לכעוס ככה על הילדים 🦋
- אני לא רוצה להתנשף כל כך כשאני עולה במדרגות... 🦋
- ועוד ועוד 🦋

המוח שלנו בנוי באופן כזה מדהים שהוא מביא לנו "על מגש של כסף" חמש,  
את מה שהוא מבין שאנחנו רוצות.

## אני מזמינה אותך לחשוב ולכתוב לך: מה את רוצה במקום?



### ניסוי קטן:

אל תחשבי על פרח סגול...  
עכשיו... אל תחשבי על  
משקפיים ורודים...



נו, מצליחה?



כמו שעל השלטת אסור לעשן מופיעה סיגריה ועליה קו אלכסוני שאמור להעביר לנו את המסר שאסור לעשן כאן... לרוב האנשים זה גורם לפעולה הפוכה, אנחנו רוצים את מה שלא! כי פשוט זה מה שראינו, המילים: אסור, לא, נעלמות ומוח שלנו רואה ושומע את הנאמר רק משמיט את הלא. משום שהמוח שלנו עובד על עיקרון המאמץ המזערי - מינימום מאמץ במקסימום תוצאות, הוא פועל להגשים לנו את מה שהוא הבין שביקשנו.

אז בואי נדייק את זה.

עכשיו כשאת בדרכך להגשים אני שמחה לתת לך את הנוסחה להגדרה מחדש של הרצונות המדויקים שלך.

בהירות ודיוק של הרצונות שלך ולקיחת אחריות על הפעולות הנדרשות עד להשגתן היא הדרך הממגנטת ביותר שאני יכולה להציע לך.

יש בי הערכה גדולה מאוד לתנועות הפמיניסטיות שהחלו להתעורר בתחילת המאה הקודמת, לדמנים בהם לא הייתה לנשים יכולת להשמיע את קולן. הפמיניסטיות של המאה הקודמת עשו באמת כברת דרך ראויה לציון והערכה. אך אנחנו היום כבר יודעות שהרצונות שלנו הן לא להיות כמו הגברים, אנחנו מבינות את העוצמה האדירה שיש לנו הנשים ברכות והרגישות הרבה בה התברכנו מעצם היותנו נשים ומהתכונות הייחודיות לנו מתוקף היותינו אלו הנושאות ברחמינו עוברים, קיבלנו באותה חבילה מבורכת גם שלל יכולות ותכונות מופלאות מעודנות וגבוהות החל מאינטליגנציה רגשית ואמפתיה ועד היכולת להתחבר באופן בלתי אמצעי לערוצי תקשורת גבוהים ולניצוץ האלוהי העליון שבנו.

## הייתי שמחה לברר איתך מה באמת "חופש" עבורך?



חשבי על דבר שאת עושה בחיך "כי צריך" \_\_\_\_\_

עכשיו שאלי את עצמך: למה אני עושה את מה שאני עושה? \_\_\_\_\_

כשאנחנו מבינות את הלמה שלנו מגיע הסיבה האמיתית לעשיית הדברים ואנחנו מבינות שמסתתר מאחוריהן רצון אמיתי.

**כמו לדוגמא:** אני צריכה לצאת להליכה... את צריכה?... למה לך?... כי אני רוצה להיות בכושר, להגיע למשקל הרצוי לגופי ולהביא את ערך הבריאות להיות מוביל בחיי.

זה כבר נשמע ומקבל משמעות אחרת בשביל "למה" כזה שווה לקום כל בוקר בשש לנעול נעלי ספורט ולצאת לריצה. זוהי פעולה שיש מאחוריה משמעות וערך גבוהה שבא לידי מימוש.

**דוגמא נוספת:** אני צריכה להדיח כלים... את צריכה? עזבי...למה לך? כי אני רוצה לקום בבוקר לבית מסודר ונקי, זה משפיע על ההתנהלות של כל הבית ומשרה אורה נעימה ונינוחה... בבקרים כאלה שהבית נקי ומסודר הילדים ואנחנו יוצאים בתחושת משפחתיות חמה, עוטפת, ונעימה.

## 🦋 הרגשות שלך, המנוע החזק ביותר! 🦋

**אחת מהנחות היסוד המרכזיות ב-NLP אומרת שהתת מודע מגיב באותה העוצמה לדמיון ולמציאות.**

## למה הכוונה?

כל אירוע עוצמתי המתרחש במציאות גורם למערכת הרגשית שלנו להגיב, תלוי בסוג האירוע, ישנם אירועים שגורמים לנו לרגשות של שמחה, אושר התלהבות והתרחבות ויש כמובן גם אירועים גורמים לנו להרגיש עצב, תסכול, פחד והתכווצות.

באותה המידה גם סרט שאנחנו רואות יכול לגרום לנו לפתח רגשות משני הסוגים, מה ההבדל? גם דמיון שלי בתוך הראש מוביל לייצור רגשות בהתאם, שהרי מהם חרדות אם לא סרטים מפחידים שמוקרנים בראשינו?



העניין החשוב להבין שהרגשות האלה הם בעלי הכוח החזק ביותר למגנט אלינו את רצונותינו, מכירה את המשפט הידוע מתוך ספר איוב "אשר יגורתי בא לי" איך זה קורה? פשוט מאוד כשהרגש הוא חזק הוא מהווה "כלי" מהיר וחזק להגשמת משאלות לב.

## עכשיו זה קורה

כשאת עומדת להגדיר ולדייק את הרצון שלך חשוב שתביני שכדאי לך  
"להטעין" אותו כבר מראש ברגש חזק.

חשבי על הדבר הזה שאת רוצה בחייך... קחי כמה נשימות בטן עמוקות... והתמקדי בזה...  
כן... ממש תראי את זה קורה... תראי את עצמך פועלת בעולם לאחר שהשגת את מה שאת  
רוצה... תראי את התגובות של הסביבה הקרובה אליך... הרגשי את מה שזה מציף ומעלה בך  
במלואו... התענגי עליו... הגבירי אותו בכך שתמשיכי את ה"סרט" הנפלא הזה בראשך... הוסיפי  
כמה שיותר פרטים... תראי את עצמך נעה בשפת גוף שונה ומותאמת לסיטואציה החדשה...  
תראי את הפנים שלך קורנות ומחייכות... תשמעי את קולות הפרגון סביבך... אולי נשמעת שם  
מוזיקה כל שהיא... הגבירי את הצבעים עשי אותם עזים וחיים ממש... תיהני... זאת המציאות  
החדשה שבראת לעצמך... הסתכלי על כל הסיטואציה מ"מעוף הציפור" כאילו שענייך הם  
מצלמת רחף קטנה שנמצאת ממש מעל ל"סרט" שלך... וראי בעיני רוחך את עצמך המוגשמת,  
את זאת שהשיגה ביחד עם כל מה שקורה מסביב... כמה שיותר תבלי בשהייה בהתבוננות  
על עצמך המוגשמת כך תגבירי את הרגשות החיוביים שמתלווים לתהליך...

## עכשיו כשאת מוצפת כולך ברגש הנעים הזה כשאת ממש בהוויה שרצונך כבר התגשם ואת מזהה מישהי אחרת שונה במקצת...



מי היא?

---

מה את אומרת עליה? על זאת שעשתה את הכול על מנת להגשים את החלום שלה, שלא ויתרה,

מה היא?

---

---

עם התחושה החיובית הזאת כשאת רואה בעיני רוחך את עצמך בהגשמה מלאה, התחילי במילוי השאלון הבא, חשוב ביותר שתמלאי את השאלון הזה ממש כשסיימת את ההדמיה למוגשמת שאת, יש ערך רב שהשאלון הזה יכולא כשאת מחוברת לעוצמות שלך. בהצלחה



מה את רוצה?

מתי?, איפה?, עם מי את רוצה את זה? (סיטואציה מסוימת בה את מזהה שזה קרה)?

האם השגת \_\_\_\_\_ תלויה ברך? אם כן מה בדיוק תלוי ברך? אם לא, מה כן

תלוי ברך?

אלו משאבים יש לך ויכולים לעזור לך להשיג את מטרתך?

אלו משאבים עדיין אין לך ויכולים לעזור לך להשיג את מטרתך?

מה עליך לעשות על מנת להשיג את המשאבים האלה?

כשתשיגי את מטרתך איך תדעי שהשגת אותה? מה תראי? מה תרגישי? איך תישמע?

כשתשיגי את (מטרתך) \_\_\_\_\_ מה יקרה בחייך?

כשתשיגי את מטרתך מה לא יקרה בחייך?

מה עוד ישתפר כשתשיגי את \_\_\_\_\_





על מה עוד זה ישפיע? \_\_\_\_\_

מה מונע מימך להשיג את \_\_\_\_\_ מה עוצר אותך במקום הזה?

כיצד השגת מטרתך תשפיע על: חברים? משפחה? בן זוג? עבודה? לימודים? \_\_\_\_\_

מה יהיו הפעולות הראשונות שלך כהוכחה שהשגת את זה? מה תרגישי? מה תחשבי? \_\_\_\_\_

כאן את מוזמנת לכתוב את התוצאה הרצויה עבורך באופן מפורט ומרגש:

## היי גאה בעצמך! 🦋

הגעת לשלב מרגש מאוד בתהליך: יש לך את הנוסחה המדויקת האישית שלך.

התבונני בה, אמצ'י אותה אל ליבך, כתבי לך התוצאה הרצויה שלך ביומנך, הכיני לך שלט וכתבי עליו את סיפור המטרה העסיסית שלך, תלי אותו במקום שתוכלי לראותו בכל בוקר ובכל ערב, את יכולה להכין "לוח חזון" למטרה שלך, זה יכול להיות לוח שעם פשוט, עליו תיתלי תמונות המייצגות אותך החדשה זאת שאת כשאת מוגשמת עם המטרה שלך. המטרה בפעולות אלה היא להגביר את התשוקה שלך להגיע לשם, כמו קפיץ גומי עוצמתי וחזק המוביל אותך כמגנט בדיוק לאן שאת רוצה להגיע.

**התחברי אל המוגשמת שאת, היא קיימת בעתיד שלך ואת ממש יכולה להרגיש את נוכחותה בתוכך.**

## הקדישי זמנים למגנט

**מגנט** היא פעולה שעובדת והיא פשוטה מאוד לביצוע, אפשרי לעצמך פשוט להחיות ולהנשים את המוגשמת שאת בעזרת דימויים חזקים שיגרמו לך לפתח רגשות עזים של התלהבות, תשוקה והתרגשות מהעתידיה שאת. הרעיון הוא להרגיש עכשיו את הרגשות שאת יודעת



שקיימים במוגשמת שאת. ככל שתגבירי את עוצמת הרגשות החיוביים לגבי הדימוי החלומי שלך כך תמגנטי אותו אל חייך במהירות רבה יותר.

ככול שתרבי בפעולות המגנוט תתחילי להבחין בנסיבות בחייך שמתאימות למטרה שלך, אירועים ואנשים שתואמים את שאיפת ליבך יתחילו להופיע בחייך, זה הזמן שלך לשחרר את הלחץ ולא להאיץ בתהליך, תני ליקום להפתיע אותך, והתמסרי לקצב שלו. אל דאגה היקום אוהב מהירות. לכן את מוזמנת להכין גם דרך מעשית ובה פעולות שממקדות את תת המודע שלך בכוונה הגבוהה שלך להגשמה.

## פעלי!

### **חשבי איזה פעולה את יכולה לעשות כבר היום שתקדם אותך אל מטרתך.**

הכיני לך תוכנית פעולה, כמה שהתוכנית תהיה מפורטת יותר כך יוקל עליך לחלק לעצמך את המשימות לפי חודשים, שבועות, וימים. שאלי את עצמך בכול יום: **מה אני עושה היום למען המטרה שלי?**

הדבר החשוב והמקדם ביותר הוא **הרגש המלהיב** שתחברי אל הפעולות שלך. הפעילי את החלק היצירתי שבך ובקשי מימנו לתת לך עוד אפשרויות מלהיבות להחיות את החלום שלך בתוכך כל הזמן. אמצו לך רשימת שירים ש"עושה" לך את זה ומכניסה אותך להלך הרוח המתאים עבורך למגנוט, זה כמו מדורה ככול שתדאגי להכניס לתוכה עצים איכותיים, היא תבער בעוצמה ואת תיהני מהדרך הבטוחה להצלחתך.



## חשוב שתנהגי על פי חמשת חוקי ההצלחה:

- 1 הראשון אומר: דעי מה את רוצה, את כבר יודעת 😊
- 2 השני אומר: נקטי בפעולות, יש לך את התוכנית לפעולה שהכנת.
- 3 השלישי מדבר על ערנות וכושר הבחנה לזהות את ההתקדמות שלך (גם את הקטנה ביותר) לשבח ולציין אותה לעצמך. היי המאמנת המפרגנת והאוהבת שלך בתהליך.
- 4 החוק הרביעי מדבר על גמישות התנהגותית ומחשבתית, כשמשהו לא עובד, עשי דבר אחר, צאי מהקיבעון.
- 5 החמישי מציע לך לצאת מתוך גישת ההצלחה שאומרת: את כאן כדי להצליח! ואת תמצאי את הדרך לעשות את זה. חזקי את האמונה שלך בעצמך והתייחסי לכל תוצאה בדרך רק כאל תוצאה ולא יותר מזה. אל תעניקי כוח לאף תוצאה לערער את הנחישות שלך להגיע אל מבוקשך.

## בהצלחה!

הנחת יסוד ב-NLP אומרת: אין כישלון. יש משוב. כל תוצאה היא רק משוב עבורך המסמן לך את התקדמותך.

"בעת שאדם נע קדימה ומחייב את עצמו  
התבל כולה נעה עימו.  
זרמי אירועים והתרחשויות בלתי צפויות  
נעים בעקבות אנרגיית ההתכוונות המוחלטת.  
כל אשר אתה חולם עליו החל לעשותו.  
בהעזה יש גאוניות עוצמה וקסם"

גיתה