

מדריך למתאמן



- המדריך כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות אך פונה לשני המינים.
- המדריך מיועד למתאמנים הנמצאים בתהליך אימון, לכל מי שרוצה להתאמן וכן ככלי עזר למאמנים בתחילת דרכם



ד"ר מגי בן יהודה - אימון אישי ועסקי - www.magicoach.co.il
הערבה 26 כרמיאל, 054-7955535, magi5499@gmail.com

המדריך למתאמן

ברוכים הבאים לתחילת הדרך להגשמת המטרות שלכם.
לכל אחד מאתנו יש חלום או חלומות שאותם הוא היה רוצה להגשים.
רבים מאתנו הציבו לעצמם מטרות שונות אבל עדיין לא התחילו לצעוד לקראתן.
יש מי מאתנו שמצליחים לעצור לרגע את המרוץ בחיים, לעשות חשיבה מחדש ולהתחיל לפעול להגשמת החלומות שלהם.
אחדים מציבים לעצמם מטרות ומסיבות שונות עדיין לא מעיזים לצעוד בדרך להגשמתן.
לכל אחד מאתנו יש סיבות רבות שבגללן הוא נמנע עד כה מלצעוד לעבר הגשמת המטרות שהציב לעצמו.
אבל אם אתם כאן המשמעות היא שהחלטתם לקחת יוזמה ולצעוד לקראת המטרות שלכם
החוברת שלפניכם מיועדת לעזור לכם בדרככם - לכיוון המטרות והחלומות שלכם
חוברת זו נוצרה מתוך האהבה והרצון האישי שלי לעזור לכל אחת ואחד המעוניינים לעזור לעצמם להשיג את המטרות והיעדים שלהם בחיים.
כמאמנת אני אוהבת מאוד ללוות אנשים בדרכם להגשמת חלומותיהם ומאמינה בכל לבי שניתן להגשים כל חלום לו רק נרצה בזה באמת ונעזו לצעוד בדרך להשגת החלומות שלנו.

אני מזמינה אתכם לצעוד ביחד איתי בדרך להגשמת החלומות.



מטרות האימון

לפני התחלת כל תהליך חשוב שנגדיר לעצמנו מה המטרות שלשמן אנחנו כאן וזו המשימה הראשונה שלנו :

הגדר מהי מטרת העל שלך- מהו הדבר שהכי חשוב לך להשיג בתקופה זאת של חייך? (מה גרם לך לבחור בתהליך האימון)

כעת נסה להגדיר את שלושת היעדים העיקריים שלך:

יעד אישי- מהו היעד החשוב ביותר עבורך בתחום האישי שלך : **(דוגמאות)**

יעד תעסוקתי - - מהו היעד החשוב ביותר עבורך בתחום התעסוקה שלך

יעד זוגי – מהו היעד החשוב ביותר שלך בתחום הזוגיות? , (אם אתה לא בזוגיות כרגע אנא חשוב מה היית רוצה שיהיה בתחום זה)



בניית חזון אישי

על מנת להגשים את הרצונות שלנו חשוב שנגדיר לעצמנו את המטרות והיעדים שלנו בצורה ברורה ומדויקת, השלב הראשון, הוא לבחור תחום עיקרי בחיים שבו אנו רוצים לחוות את פריצת הדרך הגדולה ביותר בשנה הקרובה. אין זה אומר שאם בחרנו בתחום מסוים אז לא נפעל בתחומים האחרים. אבל כדאי להתחיל מתחום אחד, להתמקד בו ולהגדיר לאן ברצוננו להגיע.

כעת עליך לבחון את כל תחומי החיים החשובים לך, ולדרג את שביעות הרצון שלך בכל תחום ותחום :

כמובן שזו אינה רשימה מלאה או מחייבת, ואתה מוזמן להוסיף תחומים נוספים החשובים לך.

כעת בחר שלושה עד חמישה תחומים עיקריים שבהם ברצונך להשיג פריצת דרך :

_____1.

_____2.

_____3.



כעת, לאחר שסיימת, יש בידיך רשימה של 3-5 תחומים שבהם הנך מעוניין בפריצת דרך.

| מס' 1 | תחום | מידת שביעות רצון (1-10) | מה זה עשר בשבילי בכל תחום | מה יאפשר לי הציון 10 בכל תחום | 2 פעולות שיקרבו אותי ל 10 |
|----------|------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 9 | | | | | |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | התחום שבחרתי להתחיל | פעולה אותה אתחיל לעשות השבוע |
|--|---------------------------|--|



ערכים בחיינו

לפני שנמשיך את דרכנו להשגת המטרות ננסה לבחון מהם הערכים החשובים לך ביותר. (חשוב שנבחן את הערכים שלנו שכן הערכים שלנו הם המובילים אותנו בדרכינו ואם אין הלימה בדרך בין המציאות לערכים שלנו לא נוכל להמשיך בדרכינו בנאמנות).

קרא את השאלון המופיע בהמשך הפרק ודרג מהם 10 הערכים המובילים/החשובים בחיך.

לאחר שסיימת למיין ובחרת את 10 הגדולים שלך רשום אותם מולך ונסה לבחון האם חייך מתנהלים על פי הערכים שבחרת ואיך הם באים לידי ביטוי.

חשוב מאוד שלאחר שתסיים את השאלון ותבחר את הערכים שלך, רשום אותם בגדול מולך ומידי יום רשום בערב, האם הם היו שם היום במהלך העיסוקים שלך.

בהצלחה

כשזה נוגע לערכים, אין בערך...



שאלון ערכים

אילו ערכים חשובים לך כעקרונות מנחים בחיידך, ואילו חשובים לך פחות? בשאלון הערכים המופיע בהמשך אתה מוזמן לציין את מידת החשיבות של כל ערך עבורך כעקרון מנחה בחיידך באמצעות שימוש במספרים 0 עד 7.

השתמש בסולם החשיבות כך :

- (0) משמעו שהערך כלל אינו חשוב לך, כלומר אינו רלוונטי כעיקרון מנחה.
(3) הערך חשוב לך.
(7) הערך חשוב לך מאוד
ליד כל ערך רשום את המספר המצביע על חשיבותו עבורך אישית.
נסה להבחין ככל האפשר בין הערכים על ידי שימוש בכל המספרים. יהיה עליך, כמובן, להשתמש באותו מספר יותר מפעם אחת.

1. __ שוויון (שוויון הזדמנויות לכל)
2. __ כוח חברתי (שליטה על אחרים/דומיננטיות)
3. __ עונג (סיפוק צרכים)
4. __ חופש (חופש פעולה ומחשבה)
5. __ סדר חברתי (יציבות החברה)
6. __ חיים מרגשים (חוויות מרגשות ומלהיבות)
7. __ נימוס (אדיבות)
8. __ עושר (רכוש, כסף)
9. __ נאמנות (למשפחה, לחברה)
10. __ השבת טובות לזולת (הימנעות מחובות לזולת)
11. __ יצירתיות (ייחודיות, דמיון)
12. __ עולם של שלום (משוחרר ממלחמות וסכסוכים)
13. __ כבוד למסורת (שמירת מנהגים שהתבססו עם הזמן)
14. __ משמעת עצמית (ריסון עצמי, עמידה בפני פיתוי)
15. __ בטחון המשפחה (ביטחונם של אהובים)
16. __ אחדות עם הטבע (השתלבות בטבע)
17. __ חיים מגוונים (מלאי אתגרים חידושים ושינויים)
18. __ חכמה (הבנה בוגרת של החיים)
19. __ סמכות (הזכות להנהיג או לפקד)
20. __ עולם של יופי (יופי הטבע והאמנות)
21. __ צדק חברתי (תיקון עוול חברתי, דאגה לחלשים)
22. __ עצמאי (סומך על עצמי, מספק את צרכי עצמי)
23. __ מתון (נמנע מקיצוניות ברגשות ובמעשים)
24. __ מסירות (מסור לחברי ולבני קבוצתי)
25. __ שאפתן (עובד קשה, בעל אמביציה)
26. __ רחב אופקים (סובלני לדעות ואמונות שונות)



27. ___ עניו (צנוע, מצניע עצמי)
28. ___ מעז (מחפש הרפתקאות, סיכונים)
29. ___ מגן על הסביבה (שומר על הטבע)
30. ___ בעל השפעה (משפיע על אנשים ומאורעות)
31. ___ דאגה ליקום (נותן כבוד לאקולוגיה)
32. ___ בוחר את מטרותיי (בוחר את יעדי)
33. ___ בעל יכולת (מתמודד בהצלחה, יעיל)
34. ___ משלים עם חלקי בחיים (מקבל את נסיבות החיים)
35. ___ ישר (כן, אמיתי)
36. ___ צייתן (ממלא הוראות וחובות)
37. ___ עוזר (פועל לרווחת אחרים)
38. ___ נהנה מהחיים (נהנה מאוכל, מין, בילויים וכו')
39. ___ אדוק (דבק באמונות דתיות)
40. ___ אחראי (ניתן לסמוך עלי, מהימן)
41. ___ סקרן (מגלה עניין בכל, חוקר)
42. ___ סלחן (מוכן לסלוח לאחרים)
43. ___ מצליח (משיג מטרות)

במהלך השבוע הקרוב ערוך טבלה, בדוק ורשום בכל יום אלו ערכים נכחו בחייך באותו יום ואלו ערכים לדעתך היית צריך לפעול לפיהם ולא עשית כך.



פרדיגמות

פרדיגמה היא תבנית חשיבה, אמונה או תבנית התנהגות שאנו דבקים בה. היא מייצגת למעשה את אופן תפיסת המציאות שלנו, **זאת הפרשנות האישית שלנו ולא עובדה מוכחת**, למרות שאנו רואים אותה כעובדה מוחלטת.

אנחנו חיים לפי פרדיגמות ביום-יום באופן אוטומטי. פרדיגמה עוזרת לנו לפשט את החיים, כי כשאנחנו מקטלגים דברים בחיים לתוך תבניות זה עושה לנו סדר ועוזר לנו להתנהל.

"פרדיגמה הינה המערך הכולל של העמדות, התפיסות והשיטות המגדירים את החשיבה" (תומאס קון)

תרגיל בזיהוי פרדיגמה

מטרת תרגיל זה היא לזהות את הפרדיגמות העיקריות המשפיעות על החיים שלך. ערוך רשימה של כל הפרדיגמות שאתה מזהה בחיך. בעיקר נסה לכתוב את **הפרדיגמות שלא משרתות אותך** ושאותן תרצה לשנות. חלק את הדף לאורכו. בצד ימין רשום את הפרדיגמות השליליות ובצד שמאל ציין מה לדעתך יהיו פרדיגמות חלופיות שיקדמו אותך. שים לב שמול הפרדיגמות השליליות "שתוקעות" אותך אינך רושם בהכרח פרדיגמה הפוכה.

דוגמא:

| <u>פרדיגמות שליליות</u> | <u>פרדיגמות חלופיות מקדמות</u> |
|----------------------------------|---|
| אני לא טובה מספיק | אני פתוחה ומוכנה ללמוד בנושאים החשובים לי |
| אני דחיינית כרונית | אני מודעת לדחיינות שלי ולומדת לשפר אותה |
| אני דאגנית וחוששת מאד מפני העתיד | אני מתמקדת במה שעובד ומסגלת גישה חיובית |

לאחר שמילאת את השאלון סמן בו את 2-3 הפרדיגמות השליליות שלדעתך הכי מגבילות אותך.



לתת המודע שלנו קשה לקבל פרדיגמה חדשה שהיא שונה מהותית מזו שהורגלנו אליה במשך שנים, ולכן בבחירת פרדיגמה חדשה נחוש דיסוננס וקול פנימי ילחש לנו שזה לא נכון ובלתי אפשרי. חשוב שנבחר תחילה בפרדיגמות חדשות שיעזרו לנו לשנות את כיוון המחשבות ויעזרו לנו להיפתח לשינוי. הרעיון הוא תחילה לצאת מהתקיעות של הפרדיגמות הישנות האוטומטיות ולפתוח פתח לשינוי בעזרת הפרדיגמות החדשות. רק אחרי שניצור את מומנטום השינוי, נוכל לעבור לפרדיגמות חיוביות חזקות יותר ולהעצים את השינוי.

השאלון הבא יסייע לך בזיהוי הפרדיגמות בחיך

1. אילו תפישות ואמונות שאתה מחזיק היום הבאת אתך מהבית, או מתקופת ילדותך?
2. מהי "הדרך בה אתה עושה דברים" ואתה משוכנע כי היא הכי טובה בעולם ואינך סוטה ממנה?
3. על איזה דברים אתה אומר "זה בלתי אפשרי", "אני לא יודע", "אין לי מספיק...", או "אני לא יכול"?
4. אלו הרגלים מעצבים את שגרת יומך, קובעים את סדר יומך, אתה "עבד" שלהם או חושב שהם מועילים לך?
5. איזה דברים אתה עושה באופן אוטומטי?



6. מה מגביל אותך בחייך האישיים והמקצועיים? מה "תוקע" אותך?

7. אלו מחשבות עיקריות משמשות אותך בקבלת החלטות מהותיות? נסה לשחזר את תהליך החשיבה שלך ולראות איזו תבנית חוזרת על עצמה

8. מה עובר לך בראש כשאתה כועס, מתוסכל או פוחד?

9. מה נראה בלתי אפשרי לגביך כיום, שאם הייתה לך אפשרות להפוך אותו לאפשרי, היה משנה מהותית את איך שאתה מבצע דברים ואת התנהלותך בעתיד?



תמונת עתיד מנצחת

בשלב הזה, לאחר שבחרת את הנושאים שהכי חשוב לך להתקדם בו ואינך יודע איך, נסה לעצום את עיניך ולדמיין את עצמך מגיע אל המטרה.

לפני שתתחיל לעבוד על תמונת העתיד, עליך לוודא כי הנך נמצא במקום שקט המאפשר לך להתרכז ללא הפרעות.

אל תצטנע – נסה לראות את חייך כפי שהיית רוצה לחיות אותם ראה מי אתה, מה אתה עושה בחייך, מי הם חבריך, מצבך המשפחתי, מהו שכרך ואיך אתה מבלה את שעות הפנאי שלך. נסה לרשום את הדברים בפירוט, אתה יכול לכתוב זאת בצורת מכתב מהעתיד לעצמך, תיאור יום בחייך כפי שאתה רוצה שהם יהיו ועוד...

**זכור חלומות הם בחינם, מותר שיהיו לך חלומות, כמה שרק תרצה.
אל תפחד לחלום ובגדול!**

כדי לאפשר לעצמך את תמונת העתיד שלך בבחירות נסה לחבר אותה להצלחות קודמות בחייך:

- נסה לחשוב מתי ואיפה בעבר חווית הצלחות כאלה והרגשת טוב.
- נסה לשחזר את החוויה של הצלחה (איך הרגשת, מה חשבת שם, איך היו התחושות הגופניות).
- חשוב מה עזר לך להגיע לשם? מה עיכב אותך בדרך לשם?



לאחר שהגדרת לעצמך את תמונת העתיד שלך נסה לשבת מול המכתב שכתבת ולבחון :

- האם התמונה שבנית ברורה לך?
- האם הערכים שלך בחיים באים לידי ביטוי בתמונת העתיד הזו ?
- האם כאשר אתה קורא שורות אלה אתה מרגיש את התשוקה והלהט לעשייה ?
- האם אתה יכול לדמיין ולראות בעיני רוחך איך הכל יראה כאשר תגשים את החלום שלך?

זכור: היכולת לחלום ולדמיין את הרצוי לך היא דבר חשוב ביותר!

עבור על השאלות ובדוק :
אם התשובה **כן לכל השאלות הללו** –נהדר! עשית עבודה טובה ואתה יכול להמשיך הלאה.
אם ענית בשלילה לאחת מהשאלות האלו, עצור וחשוב על כך, נסה לחדד את תיאור החזון כך שהוא ישקף את החלומות שלך.



הרווחים והמחירים בדרך לעתיד מנצח

מהם המחירים "ששלים" בדרך למטרה ?

לכל בחירה שאנו עושים בחיים יש מחיר, לעיתים אנו נמנעים מלבחור בדרך פעולה בגלל שאיננו מוכנים לשלם את המחיר הזה, ובמקרים רבים איננו יודעים מהו המחיר שנאלץ לשלם וזה מה שמפחיד אותנו.

האם אתה יודע מהו המחיר שעליך לשלם כדי להגשים את החזון שלך?



עצור וחשוב

- מה נדרש ממך לעשות/מה תאלץ לעשות על מנת להתקדם בהגשמת החזון והחלומות שלך?
- האם תצטרך להתאמץ יותר בתחומים מסוימים?
- האם תצטרך לצאת מ"אזור הנוחות" שלך?
- האם תצטרך לוותר על דברים מסוימים?
- האם המשמעות היא שתצטרך לעשות דברים שאינך אוהב או פוחד לעשות?

יכולות כמובן להיות הרבה שאלות נוספות, וחשוב להתעמת איתן עכשיו. חשוב שתבין מהו המחיר אותו אתה עומד לשלם כשאתה מתחייב כלפי עצמך להגשים את חלומותיך.

בסופו של דבר עליך לענות על השאלה: האם אני מוכן "לשלם" את המחיר הנדרש כדי להגשים את החזון שלך? **כן או לא?**

אין תשובה אחרת, אין אולי או כש...רק תשובה ברורה תמחיש לך את עוצמת ההחלטה.



ועתה – העלה על הכתב את המחיר שאתה עומד לשלם בכדי להגשים את החזון והחלומות שלך.

עבור על הרשימה וענה לעצמך.

האם המחיר ברור לי?

האם אני מוכן לשלם אותו?



ועכשיו חשוב: מהם הרווחים שיהיו לך כאשר תגיע למקום בו אתה רוצה להיות?

• מה תרגיש כאשר תגיע להשגת היעד שלך?

מה יהיה מיוחד יותר בתוך חייך

מה יהיה מצבך הכלכלי/חברתי/אישי כאשר תגשים את החזון שלך



ממשיכים בדרך - חסמים

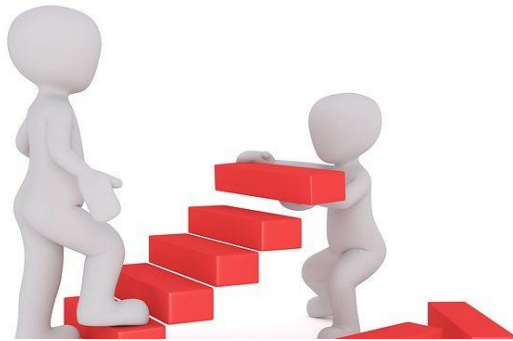
בחרנו את מטרות העל שלנו, הגדרנו יעדים ובנינו תמונת עתיד מנצחת.

בחנו את הערכים המובילים אותנו ועתה הגיע השלב לבחון איך אנחנו ממשיכים בדרך אל המטרה.

הרבה פעמים בחיים ברור לנו לאן אננו רוצים להגיע. אבל לא תמיד אננו אכן מגיעים לשם. למה?
ישנן הרבה סיבות לכך:

- יש לנו מעצורים, פחדים וחסמים אחרים שמונעים מאתנו לעיתים לנקוט בפעולה.
- המטרה נראית לנו מאד רחוקה ובלתי מושגת.
- אין לנו אמון בעצמנו וביכולתנו להגיע למטרה.
- לא ברור לנו איך ומה צריך לעשות.
- קיים פער או קונפליקט בין המטרות שהגדרנו לעצמנו לבין הערכים הפנימיים שלנו.

כדי להגשים את חלומותינו ומטרותינו בחיים, עלינו להבין כיצד אננו פועלים. מה מקדם ומה מעכב אותנו.
השלב בו אננו צריכים לקחת את החזון שבנינו ולפרוט אותו לרמת הפעולות היום-יומיות שמקדמות אותנו לעברו הוא שלב קשה לחלקינו.
זה אינו תהליך שתמיד קל לנו לעשות בעצמנו, לפעמים הדבר דורש הסתכלות של אדם חיצוני שיאיר לנו נקודות שלנו קשה לראות על עצמנו ובעצמנו.



לפניך תרגיל לבחינת החסמים המעכבים שלך

בהמשך מופיעה רשימת חסמי הצלחה, בחר מתוך הרשימה חמישה חסמים שהם לדעתך הבולטים ביותר אצלך והמעכבים אותך ביותר.

- דרג את חמשת החסמים שבחרת לפי עוצמתם. כתב לגבי כל חסם שבחרתם-כיצד הוא בא לידי ביטוי?
- תן דוגמא למניעת הישג משמעותי/ או כישלון?
- כיצד לדעתך ניתן להתגבר עליו?
- מהם הסימנים המקדימים להופעת" החסם?"

בתהליך של אימון אישי זו בדיוק העבודה שנעשית. המאמן יושב אתך ושניכם יחד מבררים את אותן נקודות. בתהליך קצר יחסית הנך מגלה דברים על עצמך הגילוי הזה מאפשר להגדיר דרך פעולה אופטימלית שמקדמת אותך לקראת החזון שלך.

| 1. | מוכר (סמן V) | עדיפות (1-3) | החסם | אירוע מאפיין - לתת דוגמא? |
|----|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 2. | | | הפחד להיכשל. | |
| 3. | | | הנוחות. | |
| 4. | | | הקושי לשנות את סדר היום. | |
| 5. | | | מטרות "גבוהות מדי". | |
| 6. | | | מטרות "נמוכות מדי". | |
| 7. | | | "בזבוז זמן" | |
| 8. | | | "לא התחום שלי" | |
| 9. | | | דברים ש"מעמדנו" אינו מרשה לנו לעשות. | |



| | | | | |
|--|--|--|--|-----|
| | השקעת המאמצים בתהליך ולא בהשגת התוצאה. | | | 10. |
| | ריבוי דעות מביא לבלבול | | | 11. |
| | "מגבלות כספיות" ותחושה שאין בידינו את המשאבים הנדרשים. | | | 12. |
| | "אילו רק לא הייתי צריך להתפרנס"... | | | 13. |
| | האמונה ש"פעם" נעשה את זה. | | | 14. |
| | הנטייה להישבר מאי-הצלחה. | | | 15. |
| | השוואה לאחרים | | | 16. |
| | ההמתנה למהלך האחד הגדול שהוא שיעשה את זה. | | | 17. |
| | הקושי להשתחרר מהטיעונים נגד. | | | 18. |
| | החשש והקושי להיעזר במי שיכול באמת לעזור. | | | 19. |
| | הקושי לשנות אפילו הרגל קבוע אחד. | | | 20. |
| | בחירות שגויות מתמשכות. | | | 21. |
| | הנטייה לרצות אחרים. | | | 22. |
| | שותפים לא מתאימים. | | | 23. |



מתחילים לפעול

השלב הבא בתהליך האימון הוא שלב המעשה האמיץ שהוא בעצם שלב הפעולה הממשית.

עברנו דרך ארוכה, בחנו את המטרות שלנו, הגדרנו את הערכים שמובילים אותנו, ביררנו אלו חסמים מונעים מאתנו את הדרך אל המטרה. דאגנו להתמודד עם/ לעמוד מול החסמים, להכיר בהם, להבין את הסוגים השונים הבולמים את דרכנו ועתה אנחנו מוכנים לצעוד לקראת המטרות המוגדרות שלנו. כדי שנוכל להיות בהווה הזו של האימון האישי חשוב מאוד לבצע מס' תרגולות על בסיס יומי:

תרגולת ראשונה (מורכבת מ 3 תרגולות ביום קצרות וממוקדות) :

- **טקס בוקר של 10-15 דקות.**
 - א. ניהול דאגות (לפעול, לבקש עזרה, להתייעץ, לשחרר)- חשוב על היום שלך, מה מטריד וקשה, נסה לחשוב על הדרכים לפתרונות.
 - ב. טעינה עצמית : צור רשימה של כ- 50 דברים שעושים לך טוב, בחר 3 להיום התמקד בהם ולך איתם.
- **טקס צהריים :** חשוב מה קרה היום עד עתה? מה עובד ומה לא עובד? מה אתה יכול לשנות כדי לסיים את היום טוב יותר.
- **טקס ערב :** הוקרה עצמית./הוקרת תודה רשום את 4 הדברים הטובים שהצלחת ועשית היום, מאוד חשוב ללכת לישון רגועים.



תרגולת שנייה - בחינת דרכך בכל יום נתון אחת הדרכים לבצע זאת הוא

לענות כל יום על השאלון הר"מ. :

שאלון לאימון יומי

1. עד כמה עמדתי היום במטלות שלי ?
בקושי שורד מסתדר

מרוצה מרוצה מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

2. עד כמה הייתי היום על המגרש ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מרוצה מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

3. עד כמה פעלתי היום מתוך סקרנות, ופתיחות ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

4. עד כמה בחרתי היום את המחשבות, המילים וההתנהגויות שלי ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?



5. עד כמה פעלתי היום בגישה חיובית? עד כמה חשבתי "איך" במקום "למה לא" ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

6. עד כמה הקשבתי היום לחיובי שבדברי אחרים ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מאוד

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

7. עד כמה ראיתי היום את אירועי היום כהזדמנות ולא כקושי ומחסום ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מרוצה

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?

8. עד כמה פעלתי היום מתוך ראייה ארוכת טווח קדימה ?

בקושי שורד מסתדר מרוצה מ. מרוצה

מה צריך לקרות מחר כדי שאצליח יותר ?



כמה מילים לסיום

ברכותיי הגעת אל המטרות שהצבת לעצמך, אולי הגעת עוד יותר רחוק כי גילית בתוכך את התשוקה והכוח לבצע, גילית את היכולות הטמונות בך והבנת כי יש בך את היכולות להשיג כל מטרה שתחפוץ בה. אתה יודע את הדרך, אתה מכיר את המכשולים שבדרך ואתה מרגיש בכל גופך את חווית ההצלחה.

זכור: כמו שעל מנת להיות נקי צריך להתקלח לפחות פעם ביום, גם באימון, כדי להיות בהוויה של חשיבה חיובית וצעידה קדימה, צריך להמשיך ולהתאמן כל יום

כדי להמשיך ולהיות בהוויה האימונית חשוב שתתעד לעצמך את הדרך שלך אל המטרה.

בחר לך משפט אישי שילווה אותך בדרך שלך ויהווה עבורך סימן דרך להמשך דרכך (לדוגמא: אני אדם מוצלח, אני מרוויח כסף רב, יש לי זוגיות נפלאה ועוד) שגן אותו לעצמך כל יום.



בהצלחה בדרך !!!

קח רעיון אחד. והפוך את הרעיון היחיד הזה לחיים שלך- תחשוב עליו, תחלום עליו ותחיה על הרעיון הזה. תן למוח, לשרירים, לעצבים, ולכל חלק של הגוף שלך, להתמלא ברעיון זה, ופשוט זנח כל רעיון אחר. זו הדרך להצלחה.

וואמי ויוקנדה

