

איך לגלות מה עוצר אותך ולהמריא לדרך חדשה בחיך

המדריך לטרנספורמציה



3 צעדים שמשנים חיים...

מאת יואב זילכה

ברוכים הבאים למדריך לטרנספורמציה!



המדריך הזה יחשוף בפניכם 3 צעדים פשוטים שיאפשרו לכם לגלות מה באמת עוצר אתכם ולהמריא לדרך חדשה בחייכם. האם אתם רוצים להביא את עצמכם לידי ביטוי מלא יותר ולחוש סיפוק רב יותר? האם אתם רוצים להרוויח יותר כסף? האם אתם רוצים ליהנות מצמיחה אישית, מקצועית ורוחנית גם יחד? **האם אתם רוצים לחיות חיים עשירים בכל המובנים?...** אם עניתם "כן", אתם במקום הנכון!

כי במדריך הזה אתם תגלו את הגורם מס' 1 שמעכב אתכם מלהצליח בגדול. בעזרת המדריך הזה תוכלו לזהות את אותו גורם, להשתחרר ממנו ולהשיג את התוצאות שתמיד חלמתם עליהן בכל תחום בחיים. המדריך הזה יגלה לכם חלק מתהליך מיוחד שפיתחתי, אשר כולל 5 שלבים שמאפשרים ליצור פריצות דרך בחיים, באמצעות שינוי תודעתי פנימי. מדובר בשינוי בדרך שבה המוח שלנו פועל. זהו אחד השינויים העמוקים ביותר שניתן לחוות בחיים.

בחרתי לתת לכם את המדריך הזה במתנה, מכיוון שאני יודע עד כמה הוא עוצמתי ויש לי ביטחון מלא בתועלת שאתם יכולים להפיק ממנו....בהנחה כמובן שתיישמו את עקרונותיו בחיים שלכם. המדריך הזה מבוסס על שנים של ידע, ניסיון ועבודה שלי עם אנשים רבים, הן ברמה של מנטורינג אחד על אחד והן ברמה של סדנאות וסמינרים שקיימתי. יש כאן תמצית חשובה של המסע שעשיתי בשנים האחרונות, מסע של התפתחות אישית, רוחנית ומקצועית. מסע שהגיע אל המערב, כמו גם אל המזרח, מסע שמבוסס על מדע, כמו גם על הפוטנציאל האנושי, מסע שמבוסס על החומר כמו גם על הרוח.

קריאת המדריך יכולה לעורר בכם השראה ולספק לכם תובנות חשובות לגבי עצמכם. אך היישום שלו הוא החלק החשוב ביותר, החלק שיאפשר לכם להמריא לדרך חדשה בחיים וליהנות מהצלחה, מסיפוק רב ומשלווה פנימית עמוקה. אותה שלווה שתמיד מופיעה כשאנחנו מתקרבים לטבע האמיתי שלנו.

באהבה והערכה,

יואב זילכה, מייסד Mentor Me

זה לא נמצא בחוץ...

מהו לדעתך הגורם שבאמת מעכב אותך מלהשיג את התוצאות הרצויות לך ומלהיות מאושר יותר? לרובנו יש נטייה לחשוב ישר על כל מיני גורמים חיצוניים, כאשר שאלה כזו מופנית אלינו. אנחנו חושבים שמדובר בגורמים כמו: כסף, זמן, קשרים, ציוד, תזמון נכון, ידע ועוד.

בעוד שלגורמים האלה אכן יש השפעה, אף לא אחד מהם הוא הגורם האמיתי שמעכב אותך מלהיות מי שברצונך להיות, מלעשות מה שברצונך לעשות ומלהשיג מה שברצונך להשיג.

במידה וחשבת שמדובר באיזשהו מכשול חיצוני, צר לי לאכזב אותך אבל הגיע הזמן שמישהו "יגיד לך את האמת בפנים": **הדבר העיקרי שמעכב אותך זה לא משהו שנמצא בחוץ!** זה משהו שנמצא בפנים, בתוכך, זה חלק בלתי נפרד ממך.

אני גיליתי שהדבר היחידי שבאמת יכול לעצור אותנו מלהשיג את מה שאנחנו רוצים, זה רק אנחנו. יכול להיות שעכשיו קפצת מהכיסא שלך ואמרת "מה פתאום אני?" או "למה שאני ארצה לעכב את עצמי?".

אז אולי כדאי שאני אדייק...לא מדובר בך, אלא **בהרגלי החשיבה שלך, באמונות שלך ובתפיסה שלך.** הדברים הבלתי נראים האלה הם כל כך מושרשים בנו, שאנחנו לא מסוגלים להבחין בהם.

מרבית בני האדם נמצאים במצב של הזדהות לא מודעת עם המחשבות, הרגשות, האמונות והתפיסות שלהם. **במילים אחרות, הם חושבים שהדברים האלה זה הם.** ההזדהות הזו היא לא רק מקור הסבל האנושי, אלא גם חלק בלתי נפרד מהסיבה לכך שרוב האנשים לעולם אינם משיגים את המטרות שלהם.

למעשה, הבעיה מורכבת משני אלמנטים: הראשון הוא העובדה שהתפיסות, האמונות והרגלי החשיבה הנוכחיים שלך **אינם תואמים את התוצאות הרצויות לך.** ובמצב כזה בו יש קונפליקט, הסיכויים שלך להשיג את התוצאות הרצויות לך שואפים לאפס.

האלמנט השני של הבעיה הוא **ההזדהות הלא מודעת שלך עם התפיסות, האמונות והרגלי החשיבה שלך.** השילוב בין שני האלמנטים האלה יוצר מצב בעייתי שבו אתה בעצמך הוא המכשול העיקרי שמעכב אותך ולא מאפשר לך לממש את עצמך ולהשיג את המטרות הרצויות לך.

אז מצד אחד, אני יודע שזה לא הכי כיף בעולם לגלות את זה. הרי הדבר שהכי קל לנו לעשות באופן טבעי זה להאשים כל גורם חיצוני אפשרי בכך שאיננו מאושרים ומוצלחים. לצערי, בחברה שבה אנחנו חיים, תפקיד הקורבן הוא אחד התפקידים הנחשקים ביותר. כל אחד מאיתנו שיחק את התפקיד הזה לפחות פעם אחת בחייו (בין אם היה מודע לכך או שלא).

אבל מצד שני, יש כאן חדשות ממש טובות עבורנו. ברגע שאנחנו מגלים שזה בשליטתנו, שהגורם המעכב נמצא אצלנו, שהאחריות היא בידינו, אז ורק אז אנחנו יכולים לפעול מתוך מודעות ולעשות 3 צעדים משמעותיים שיאפשרו לשינוי להתרחש בחיינו.

"...האצט המאמון החוצה-חולס. האצט המאמון פנימה-אתעוּפּוּ."

(קארל יונס)

צעד 1 / הזיהוי

חוסר היכולת שלנו להבחין במחשבות, באמונות ובתפיסות שלנו, מונע מאיתנו לראות את המציאות כפי שהיא. מאחר והמציאות במהותה היא האמת האולטימטיבית, למעשה אנחנו מתרחקים מהאמת וחיים באשליה, בחלום (שהוא ברוב המקרים סיוט). לכן, הצעד הראשון הוא לזהות את המחשבות, הרגשות, האמונות והתפיסות, אשר מעצבים לנו את החיים ושולטים בתוצאות שלנו.

"אנחנו לא פואים את הצברים כפי שהם,

אנחנו פואים אותם כפי שאנחנו..."

רובנו יודעים היטב שהמחשבות שלנו מובילות לרגשות והרגשות מובילים לפעולות ואלו מובילות לתוצאות. אבל מעט מאיתנו מודעים לשורש שממנו נובעות המחשבות הדומיננטיות שלנו. אנחנו חושבים שהמחשבה היא הסיבה והתוצאה הסופית היא התוצאה. **אנחנו מפספסים את העובדה שגם המחשבה היא תוצאה של סיבה כלשהי.** למעשה מאחורי המחשבות שלנו, נמצאים אמונות והרגלי חשיבה ומאחורי אלה נמצאות תפיסות העולם שלנו (אשר נקראות גם פרדיגמות).

כאשר אנחנו נתקלים במצב לא נעים או בנסיבות שאינן תואמות את הציפיות שלנו, זה יכול להיות מאוד מתסכל. התחושה המיידית היא שאנחנו מוטרדים ממה שקורה לנו. **זה לא נכון!**

"איננו מואפפים אמה שקופה לנו. אלא אהא מחשבות שלנו אל אה שקופה לנו"

(אפי ק6601)

ברגעים כאלה, רובנו מנסים לשנות את הנסיבות, לשנות את מה שקורה לנו. שינוי שכזה אשר פועל ברובד של התוצאה, הוא אינו שינוי יעיל אלא שינוי שטחי או "קוסמטי". **אם ברצוננו ליצור שינוי אמיתי, עלינו לפעול ברמת הסיבה, כלומר עלינו לפעול מבפנים לבחוץ.**

אם אי פעם ניסית לשנות הרגל כלשהו, ודאי חווית על בשרך שזה לא קל. זה קורה לכולנו, אנחנו אומרים לעצמנו שמהיום והלאה נתאמן בחדר הכושר שלוש פעמים בשבוע, אבל זה לא מחזיק מעמד יותר מדי זמן. במוצ"ש אנחנו מחליטים שממחר נעשה דיאטה וגם זה לא קורה בסופו של דבר. אנחנו מבטיחים לעצמנו ולאחרים שלא נגיב בכעס, אבל ברגע מסוים זה פשוט קורה, הכעס משתלט עלינו.

מתישהו אנחנו עוצרים ושואלים "למה זה תמיד קורה לי?" למה אני אף פעם לא מצליח לחסוך כסף? למה אני תמיד מושכת אל"י את הגברים הלא נכונים? ובכן, זה קורה מפני שאיננו מודעים לשורש הבעיה ומכיוון שישנה טעות כלשהי שאנחנו כל הזמן ממשיכים לעשות. בואו נראה מהו שורש הבעיה ומהי הטעות.

שורש הבעיה

האם ידעתם ש-50% מהאנשים הזוכים בלוטו, מפסידים את כל כספם תוך שנתיים או פחות? מדוע אתם חושבים שזה קורה? הנה לו אדם מסוים שכל חייו היה עני או נמנה ממעמד הביניים ופתאום יום אחד בהיר חלומו מתגשם והוא זוכה בלוטו. **הדבר שהוא כל כך רצה קורה - הנסיבות שלו משתנות.** ייתכן שבמונחים חיצוניים האדם הזה הוא עכשיו עשיר, אבל זה לא מדויק לומר שהוא עשיר. מכיוון שברמה העמוקה, **ברמת הסיבה הוא עדיין עני.** יש לו מחשבות של עני, יש לו רגשות של עני, יש לו אמונות של עני, יש לו הרגלי חשיבה של עני ויש לו תפיסת עולם של עני. לכן, הסטאטוס החדש שלו לא מחזיק מעמד הרבה זמן, כי ברמת היסוד הוא עדיין עני.

אותה תופעה יכולה להתרחש במצב ההפוך. בטח שמעתם על דונלד טראמפ...הבן האדם הזה היה מיליארדר, לאחר מכן שקע בחובות ענק של מאות מיליוני שקלים ואיכשהו הצליח להגיע למצב שכיום יש לו הרבה יותר כסף ממה שאי פעם היה לו. והוא לא המקרה היחיד, מחקרים מראים כי 8 מתוך 10 מיליונרים פשטו את הרגל לפחות פעם אחת. מכיוון שהם עשירים ברמת היסוד, ברמת השורש, הם עלולים לאבד את כספם באופן זמני, להפסיד פה ושם, לעשות טעויות, אבל הם לעולם לא מאבדים את העושר התפיסתי שלהם. יש להם מוח של עשירים ואותו הם לא מאבדים.

הפרי תמיד תואם לזרע

נניח שיש לכם גינה קטנה עם עץ תפוזים, אבל אתם לא אוהבים תפוזים. הפרי האהוב עליכם הוא מנגו. אתם מחליטים לנקוט בפעולה לשינוי מצבכם ואתם מורידים את כל התפוזים מהעץ. לאחר שהעץ נותר עירום, אתם יורדים על הברכיים ומתחילים להתפלל כל הלילה לאלוהים.

אתם אומרים: "אלוהים בבקשה, תעשה שעל העץ הזה יגדל מנגו". **כעבור זמן מה אתם עוברים ליד העץ ושוב רואים תפוזים.** הפרי תמיד תואם לזרע.

ייתכן ויעניין אתכם לדעת שבטבע יש התאמה מוחלטת בין מה שבפנים למה שבחוץ, בין הזרע לפרי ובין השורשים לצמרת. ההתאמה הזו כל כך מדויקת שעומק השורשים של העץ שנמצא ליד ביתכם, זהה לגובהה של הצמרת שלו. מאחר ואנחנו חלק בלתי נפרד מהטבע, אנחנו כפופים לחוקים האלה. **אם אין לנו שורשים של הצלחה, לא נמצא הצלחה במציאות הנראית לעין.**

המציאות הנראית לעין היא רק השתקפות של מה שקורה בפנים, בתוך המוח שלנו. **זה כמו צל או הקרנה,** זה לא הדבר האמיתי. ולכן, כשאין התאמה בין התפיסות, האמונות והרגלי החשיבה שלנו לבין התוצאות שאנחנו רוצים להשיג, הסיכויים שלנו להשיג את התוצאות האלו הם קלושים. זה מנוגד לדרך הטבע. אנחנו מנסים להשיג פרי נחשק, אבל בלי הזרע המתאים, זה בלתי אפשרי.

הטעות הגדולה

במילים הפשוטות ביותר, **הטעות היא שאנחנו חושבים שאם אנחנו רוצים משהו, זה אומר שגם נשיג אותו.** כדי להבין מדוע זו טעות, עלינו לרכוש הבנה בסיסית באשר לדרך שבה המוח שלנו פועל. המוח שלנו מכיל שתי מחלקות עיקריות: המוח המודע והמוח הלא מודע. שתי המחלקות האלו הן בעלות מאפיינים שונים ותפקידים שונים. כדי להבהיר איך זה קשור לטעות, אני אקצר ואגיד לכם שהמוח המודע הוא החוליה החושבת אשר מקבלת החלטות ומציבה מטרות. המוח הלא מודע הוא החוליה המבצעת, אשר משיגה את המטרות שהוצבו.

הרצון הוא אחד מתוך 6 יכולות אינטלקטואליות של המוח המודע. במשך כל חיינו אמרו לנו: "אין דבר העומד בפני הרצון" או "אם מספיק תרצה את זה, אתה תשיג את זה".

המשפטים האלה רק מטפחים את הטעות שאנחנו עושים. הטעות הזו מבוססת על ההנחה שהמוח המודע שלנו שולט בכל מה שאנחנו עושים ובכל מה שקורה לנו מהרגע שבו הגדרנו מטרה מסוימת ועד לרגע שבו היא מושגת- **פה הטעות!**

למוח המודע יש מגבלה ענקית שאנחנו נוטים לשכוח- הוא לא החוליה המבצעת. בטווח הארוך הוא לא החוליה שאחראית לפעולות ולתוצאות שלנו. למעשה, מידת השליטה שלו על התפיסה ועל ההתנהגות שלנו עומדת על 2-4% בלבד.

הבעיה היא שזה החלק של המוח שבו רובנו מפקידים בביטחון את המטרות והיעדים החשובים לנו. אנחנו חושבים שאם החלטנו משהו, אמרנו משהו, רצינו משהו, הגדרנו משהו, תכננו משהו, אז זה אומר שזה אכן יבוצע. כשאנחנו רואים שזה לא נכון, אנחנו חווים תסכול מאוד גדול, אבל לא יודעים מדוע זה שוב פעם קורה לנו.

המוח המודע הוא הרבה יותר מוגבל ממה שחשבנו, אבל המוח הלא מודע הוא הרבה יותר עוצמתי ממה שאי פעם יכולנו לדמיין. למה חשוב שנבין את זה? **כי המוח הלא מודע הוא הבית של כל התפקודים שניתנים לתכנות.** כלומר, שם שוכנים הרגלי החשיבה, הרגלי ההתנהגות, האמונות והתפיסות שלנו.

איך לזהות את הרגלי החשיבה, האמונות והתפיסות שלנו?

בתחילת המדריך, כאשר תיארתי את הגורם העיקרי שמעכב אותנו, הסברתי שהבעיה מורכבת משני אלמנטים: הראשון הוא האמונות והתפיסות הנוכחיות, אשר אינן תומכות במטרות שאנחנו רוצים להשיג ולכן מגבילות אותנו. והשני הוא ההזדהות הלא מודעת שלנו עם המחשבות, האמונות והתפיסות שלנו. מכאן עולה הצורך לזהות את הדברים האלה. **זהו הצעד הראשון שעלינו לעשות- להפוך להיות מודעים למה שקורה בתוכנו.**

ברגע שנזהה את הרגלי החשיבה, האמונות והתפיסות שלנו, נהיה מסוגלים להבחין בכך שיש פער ביניהם לבין המציאות. ואז נוכל להתחיל בתהליך של הפסקת ההזדהות ולשנות אותם כך שיתאימו למה שאנחנו רוצים לעשות ולמה שאנחנו רוצים להשיג.

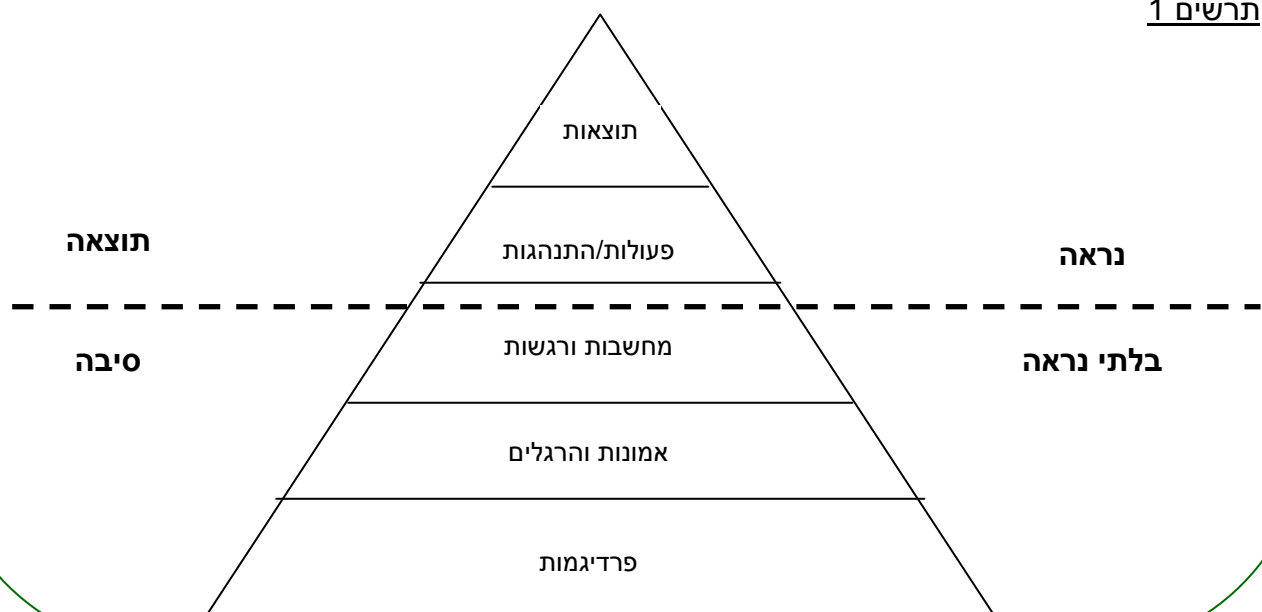
איך מזהים אמונות? זה יכול להיות מסובך מפני שאנחנו מתעסקים כאן עם משהו בלתי נראה, משהו שהוא חלק מאיתנו. **זה כמו לראות את התמונה כשאתה חלק ממנה.** אנחנו לא יכולים לראות את התמונה כשאנחנו בתוך המסגרת. אז איך בכל זאת מזהים את האמונות? מסתבר שהדרך הפשוטה ביותר היא **פשוט להסתכל על המציאות שלנו.** תמונת המצב של חיינו בתחומים השונים, איכות חיינו, מקום מגורינו, רמת ההכנסה שלנו, התוצאות שלנו, אורח החיים שלנו. כל אלה הם פירוש מדויק של התמונה שנמצאת בתת המודע שלנו. כל אלה הם השתקפות של האמונות הלא מודעות שלנו.

אם אתם תמיד לחוצים, מותשים ואף פעם אין לכם מספיק זמן, סביר להניח שהאמונה שלכם היא: "אף פעם אין מספיק זמן". אם אתם כל החיים עובדים בעבודות שאינכם אוהבים, ייתכן שיש לכם אמונה שאומרת: "אני לא באמת יכול להתפרנס ממה שאני אוהב". אם התחייבתם ללכת לחדר כושר 3 פעמים בשבוע, אבל כל פעם צצים לכם כל מיני דברים אחרים, כנראה שיש לכם הרגל חשיבה שאומר: "אני עסוק מדי בשביל להתאמן".

מהן האמונות שלכם?

הדרך הטובה ביותר לזהות את כל מה שקורה בתוכנו, היא להסתכל על המציאות בצורה תהליכית מהסוף להתחלה. למה הכוונה? התהליך שבו אנחנו "יוצרים" את המציאות הסובייקטיבית שלנו כולל מספר רבדים לפי המודל שנמצא בתרשים מס' 1 אשר בעמוד הבא.

תרשים 1



כיצד נוצרת אמונה? כיצד נוצרת פרדיגמה?

הכל התחיל ממחשבה אחת או רעיון מסוים שהופיעו במוחנו. כאשר אנחנו חשבנו את המחשבה הזו שוב ושוב היא הפכה להיות הרגל חשיבה. הרגל חשיבה אשר הולך ונעשה מושרש יותר ויותר הופך בסופו של דבר לאמונה. **כאשר אנחנו מחזיקים באמונה מסוימת, המציאות נוטה לספק לנו הוכחות שהאמונה שלנו היא נכונה.** בסופו של דבר האמונה הזו הופכת להיות פרדיגמה- הדרך שבה אנחנו רואים את המציאות (המסננת שדרכה אנחנו מסתכלים על העולם). מאחר ואנחנו בדרך כלל לא מודעים לכל התהליך הזה שעכשיו תיארתי, **אנחנו חושבים שהתפיסה שלנו את המציאות היא המציאות.**

זה נראה לנו נכון והגיוני, אבל זה לא בהכרח כך. אותה אמונה נמצאת בתת המודע שלנו לא בגלל שהיא נכונה יותר או פחות מאמונה אחרת. היא נמצאת שם מכיוון שמישהו הכניס אותה לשם.

*"אנחנו לא רואים את מה שקיים, אלא את מה שאנחנו מוכנים לראות"
את מה שהפילוסוף ארתור שופארט*

התהליך שבו צברנו את האמונות הלא מודעות שאנחנו מחזיקים בהן כיום ואת התפיסות שאימצנו לעצמנו, הינו למעשה תהליך של תכנות. **מגיל קטן אנחנו מתוכנתים לחשוב, לדבר ולהתנהג בדרך מסוימת.** התכנות הזה מושפע מהשלכות גנטיות וסביבתיות, מהחינוך שקיבלנו ומניסיון החיים האישי שלנו.

התכנות שעברנו התרחש ב-3 רמות עיקריות:

1. **תכנות ורבאלי-** מה שמענו כל החיים. מה נהגו לומר ההורים שלנו, בני המשפחה הקרובה, דמויות בעלות סמכות בחיינו ועוד.
2. **מודלינג-** מה ראינו, כיצד ההורים שלנו התנהגו, מה הם עשו, איך הם הגיבו לכל מה שקרה להם בחיים.
3. **חוויות פיזיות ספציפיות-** אילו חוויות אישיות חקוקות בזיכרון שלנו בשל המטען הרגשי הכבד שצמוד אליהן.

התכנות הזה שם אותנו היום במקום שבו אנחנו מחזיקים בסט שלם של אמונות ותפיסות לגבי תחומי החיים השונים. וכפי שכבר הבנו, מדובר באמונות ובתפיסות אשר אינן מקדמות אותנו. על מנת לשנות זאת, עלינו להתחיל ממודעות לכל הרמות שראיתם בתרשים 1 עד שנזהה את השורש- את הפרדיגמה הספציפית שמעכבת אותנו באותו תחום ספציפי של החיים.

בואו נתחיל...

חשבו על תחום מסוים בחייכם שמתסכל אתכם, תחום שבו אתם מאוד רוצים ליצור שינוי. מדובר בתחום שאתם יודעים עמוק בפנים שמגיע לכם בו הרבה יותר, תחום שבו אינכם מרוצים מהתוצאות הנוכחיות או מהמצב הקיים. תחומים בחיים הם למשל: זוגיות, כסף, קריירה, עסקים, בריאות, אורח חיים, משפחה וכו'.

מהו התחום החשוב לכם ביותר בימים אלה? מהו התחום שהכי מתסכל אתכם? עקבו אחר השאלות הבאות בתהליך הזיהוי לפי הסדר ורשמו לעצמכם את התשובות שלכם:

1. מהו התחום בחיי שבו אני הכי רוצה ליצור תוצאות שונות ממה שיש לי היום? _____.

2. במשפט אחד, איך אני יכול לתאר את דפוס התוצאות הנוכחי שלי בתחום הזה? _____.

לדוגמא: "אני לא מצליח להחזיק מעמד בקשר זוגי יותר משלושה חודשים"
"אני מרוויחה לא רע, אבל לא מצליחה לחסוך כלום"

3. במה אני חייב להאמין על מנת להשיג את התוצאות האלה שוב ושוב? _____

4. אם אני משיג תוצאות כאלה, מה זה אומר? מה אני אומר לעצמי כשאני משיג כאלה תוצאות? מהי הפרשנות שאני נותן לזה? _____

(הערה: שאלות 3 ו-4 יוצרות לעתים קרובות קיצור דרך מהיר לזיהוי האמונות והתפיסות שלך).

5. איך אני יכול לתאר את האופן שבו אני רגיל להתנהג או לפעול בתחום הזה? (מהי תבנית ההתנהגות הקבועה שלי, אשר מובילה אותי להשיג את התוצאות האלה שוב ושוב?)

לדוגמא: "מגיע שלב בקשר שבו אני מתחיל להילחץ ואז אני מפרק את זה או שהצד שני מפרק את זה"
"אני מוצאת את עצמי מוציאה כסף על דברים לא נחוצים ולאחר מכן מאשימה את עצמי"

6. איזה מחשבות מטרידות יש לי סביב התחום הזה? מהן המחשבות והרגשות אשר מביאים אותי שוב ושוב להתנהג באותה דרך ולהשיג את אותן תוצאות? (רשמו בטבלה את המחשבות והרגשות שעולים)

מחשבות	רגשות

לדוגמא: "אני מפחד שהזוגיות תפגע בעסק/בקריירה שלי, כי לא יהיה לי את הזמן הדרוש להשקיע ב/ה"
"חווית הקנייה גורמת לי להרגיש טוב, אבל כשאני מגיעה הביתה אני מתחילה לחוש אשמה"
"זה לא הזמן המתאים לפתח קשר זוגי".

"אני לא מספיק מפנקת את הילדים שלי, אני צריכה לקנות להם משהו"

"אני לא מספיק בשל לזוגיות"

"אף פעם אין לי מספיק כסף בשביל לעשות מה שאני רוצה"

7. עכשיו, נשאל את עצמנו 3 שאלות עוצמתיות שיסייעו לנו לזהות את הפרדיגמה שמעכבת אותנו מלהצליח בתחום זה של החיים כפי שאנחנו רוצים:

א. כדי לחשוב ככה (הביטו במחשבות שרשמתם קודם), במה אני חייב להאמין? _____

ב. מה גורם לי לחשוב ככה? מה גורם לי להרגיש ככה? _____

ג. איזו פרדיגמה ייתכן שירשתי מהוריי או מהסביבה שבה גדלתי, אשר נראה כי היא תואמת את התוצאות שיש לי כיום בתחום הזה? איזו תיאוריה "כיכבה" בבית בו גדלתי, לגבי התחום הזה? _____

לדוגמא: "קודם כל צריך להתבסס כלכלית, אחר כך אפשר להתפנות לזוגיות"

"כשיש הרבה כסף, יש הרבה דאגות"

"בן אדם צריך להסתפק במועט ולא להיות חזיר"

"אי אפשר לאכול את כל העוגה ולהשאיר אותה שלמה. אי אפשר להצליח בכל תחומי החיים בו

זמנית".

טיפ: הפרדיגמה היא אמרה מסוימת שיש בה "היגיון מזויף". זוהי בסך הכל תיאוריה (סיפור) שעוברת מדור לדור בין אנשים ושמעולם לא נחקרה.

לפי תשובותיי ל- 3 השאלות, אני מסיק שהפרדיגמה הקיימת שלי בתחום ה- _____ אומרת ש:

צעד 2 / ההתעוררות

לאחר שזיהינו את הרגלי החשיבה, את האמונות ואת תפיסת המציאות שלנו באותו תחום, הגיע הזמן להתעורר אל המציאות. **הצעד השני מאפשר לנו להבחין בין האשליה לבין האמת ולאחר מכן להשתחרר מכבלי האשליה.** או שאולי נכון יותר לומר שהאשליה מרפה מאיתנו מכיוון שהאשליה היא בסך הכל מחשבה ואין לנו שליטה על המחשבות שלנו. הן פשוט מופיעות וחולפות, באות והולכות. לכן, גם נכון יותר לומר שאנחנו נחשבים ולא חושבים. אם תנסו להרפות ממחשבה מסוימת שמטרידה אתכם, אתם תראו כמה שזה לא קל.

ההתעוררות שלנו מתאפשרת באמצעות תהליך של הטלת ספק בכל מה שגילינו במסגרת הצעד הראשון. כלומר, בהרגלי החשיבה, באמונות ובתפיסות שאנחנו חושבים שהם אמיתיים. כמו כן, במסגרת תהליך ההתעוררות, אנחנו מתחילים להבין כיצד אנחנו מתנהגים ומה אנחנו מרגישים כאשר אנחנו מנוהלים על ידי האמונות והמחשבות שלנו ומזהים איתם.

אחת התובנות החשובות שמסייעות לתהליך ההתעוררות ולהפסקת ההזדהות, היא התובנה שהמחשבות, האמונות והתפיסות שלנו **אינן אישיות**. זה לא הסיפור האישי שלנו, זה הסיפור של כל בני האדם. המחשבות המטרידות שיש לנו והתפיסות המעוותות שגורמות לנו סבל, הן אותן מחשבות ותפיסות שגרמו סבל לבני אדם רבים במשך עידנים (ולצערנו הן ימשיכו לגרום לכך גם בעתיד).

כאשר גיליתי יום אחד את הפרדיגמה שערכה אותי בתחום הזוגיות, חשבתי שזו בעיה אישית. לא תיארתי לעצמי שאני חולק את הפרדיגמה הזו כמעט עם כל גבר שלישי בעולם. הפרדיגמה שלי הייתה: "קודם כל צריך להתבסס כלכלית, אחר כך אפשר להתפנות לזוגיות". זו הייתה הסיבה העיקרית לכך שלמרות שרציתי מאוד להיות בזוגיות, במשך תקופה של שלוש שנים הייתי נכנס ויוצא מקשרים זוגיים כל כמה חודשים. הקשר היה מתחיל, נמשך בערך 3 חודשים ואז מסתיים.

זה קרה שוב ושוב...לא הבנתי למה זה קורה לי, עד שעברתי את התהליך שאתם עוברים עכשיו. כארבעה חודשים לאחר שגיליתי את הגורם מס' 1 שערכ אותי, הכרתי את אהבת חיי. היום אנחנו כבר נשואים והזוגיות הזו שונה מכל זוגיות שאי פעם הייתה לי. יש לנו אהבה נפלאה ומיוחדת ©

בכל אופן, כאשר אנחנו מבינים שזה לא אישי, ההזדהות שלנו עם האמונות והתפיסות הולכת ומתמוססת. כמו כן, ההשפעה שיש להן על החיים שלנו נעשית חלשה יותר ויותר.

"אמונה היא תחושת וזאת מוחלטת בצביר מסוים שניתן להטיל בו ספק"

הטלת ספק

כאשר אנחנו פוגשים לראשונה באמונות ובתפיסות שלנו, הן "מגיעות לפגישה" עם סימן קריאה. כלומר, בהתחלה אנחנו לגמרי בטוחים באמיתות שלהן. מבחינתנו, זוהי המציאות וזה נראה לנו נכון ואפילו ברור מאליו. נראה שאף אחד מעולם לא עצר לבדוק האם האמונות האלו באמת נכונות. סימן הקריאה שאיתו הן מגיעות לפגישה, מעיד על הנחרצות שעוטפת אותן ועל השורשיות שלהן במעמקי תת המודע שלנו.

כיצד מטילים ספק? שמים סימן שאלה בכל מקום בו היה קודם סימן קריאה. במילים אחרות, באמצעות תהליך של שאילת שאלות ובדיקה של אותן אמונות, תפיסות והרגלי חשיבה, אשר זיהינו במסגרת הצעד הקודם.

אז קדימה לעבודה...

הביטו בפרדיגמה שזיהיתם בסוף הצעד הראשון והעמידו אותה במבחן 5 השאלות הבאות:

1. האם התיאוריה הזו בהכרח נכונה?

2. האם זה תמיד נכון (ב-100% מהזמן והמקרים)?

3. האם אני יכול לדעת בוודאות שזו האמת?

4. האם זו האמת היחידה?

5. האם זו האמת של כולם?

מומלץ לבצע את התהליך הזה לא רק לגבי הפרדיגמה שזיהיתם, אלא **לגבי כל האמונות שעלו תוך כדי שלב הזיהוי ואפילו לגבי כל המחשבות שגיליתם**. העמידו במבחן הזה כל אמונה, כל תפיסה, כל מחשבה שמעכבת אתכם.

מה ההבדל בין אמונה לפרדיגמה?

פרדיגמה היא הבסיס לאמונה שלנו. לפעמים הפרדיגמה היא בסך הכל אמונה מושרשת וותיקה. במקרים אחרים, הפרדיגמה היא למעשה מערכת שלמה שעליה מבוססות מספר אמונות. כאשר אנחנו מזהים את המחשבות המטרידות שמעכבות אותנו, אנחנו שואלים: **"מה גורם לי לחשוב ככה?"** ואז אנחנו בדרך כלל מגלים את האמונה שעומדת מאחורי המחשבה. לאחר שזיהינו את האמונה, אנחנו שואלים: **"על מה האמונה שלי מבוססת?"** שאלה זו מובילה אותנו לגילוי הפרדיגמה שעומדת מאחורי האמונה שלנו.

לעתים, דרך מהירה יותר לזהות את האמונות שלנו, היא פשוט לשאול את עצמנו: **"מה אני מאמין לגבי התחום הזה?"** או **"מה נראה לי מובן מאליו בקשר לתחום הזה?"**. זה קיצור דרך שחלקכם יכולים לקבל ממנו תועלת, אך אני ממליץ לכם יותר על הדרך הארוכה שהוצעה כאן, אשר מציפה את האמונות תוך כדי תהליך זיהוי יסודי.

כיצד אנחנו מתנהגים, איך אנחנו מגיבים ומה אנחנו מרגישים כשאנחנו מנוהלים על ידי אשליות? לאחר שהטלנו ספק במחשבות, באמונות ובתפיסות שמעכבות אותנו, השלב הבא של ההתעוררות הוא **להתבונן מהצד ברגשותינו לנוכח הפרדיגמה שמעכבת אותנו**. הדרך הפשוטה והמהירה ביותר לעשות זאת היא באמצעות שתי השאלות הבאות. גם את שתי השאלות האלו מומלץ להפנות אל רמת האמונות והמחשבות, אם כי מטרתנו היא לבצע **"טיפול שורש"** ולכן השאלות המוצגות בפניכם במדריך הזה מובילות אתכם אל רמת הפרדיגמה (השורש).

1. איך אני מרגיש ומתנהג כשאני מאמין בסיפור הזה?

2. איך אני ארגיש, אם לא תהיה לי היכולת להאמין בזה?

*"המציאות זה לא מה שמסכל אותנו. הצפף שבה אנחנו פואים את
המציאות היא מקור כל התסכול"*

לאחר מענה על שתי השאלות הקודמות תוכלו להבחין בקלות שהמוטיב שמאפיין את הרגשות שעולים בכם כאשר אתם חושבים על הפרדיגמה הוא מוטיב שלילי. ייתכן שרשמתם: "אני לחוץ", "אני מתעצבנת", "אני מיואש", "זה מעורר בי כעס גדול", "זה גורם לי להיות מתוחה" ועוד. לעומת זאת, המוטיב שמאפיין את התשובה לשאלה השנייה, הוא מוטיב חיובי. בלי הפרדיגמה שמעכבת אותנו, אנחנו מרגישים חופשיים, רגועים ושלווים יותר. זה מאוד טבעי שזה יקרה. ככל שאנחנו מתקרבים לאמת, למציאות כפי שהיא, אנחנו מאושרים יותר. ככל שאנחנו מתרחקים, אנחנו חשים במתח מסוים. **כשאנחנו חיים באשליה, אנחנו מנותקים מזרם החיים הטבעי ולכן סובלים.**

קודם לכן ציינתי שאין לנו שליטה על המחשבות שלנו ושבמרבית המקרים אנחנו לא ממש בוחרים אותן. הן פשוט מופיעות אצלנו. המציאות הנראית לעין היא אכן הקרנה של מה שקורה אצלנו בפנים. זוהי השלכה של המחשבות שלנו, אבל **אנחנו לא באמת יכולים להשליך אותן החוצה, כי לא אנחנו יצרנו אותן מלכתחילה.** ציינתי גם שאין שום יעילות בניסיון להרפות מהמחשבות שלנו. כשאנחנו מבצעים את 3 הצעדים שהמדריך הזה חושף, **המחשבות עוזבות אותנו ולא ההיפך.**

יחד עם זאת, במקרים רבים, היות ואנחנו קשורים באופן חזק למחשבות, לאמונות ולתפיסות שלנו, **אנחנו מתחילים לפתח רווח אישי או יתרון מסוים מההיקשרות הזו.** ואז נוצר מצב שבו יש לנו חלק אקטיבי בתהליך השחרור. אותו רווח שיש לנו טומן בחובו גם סבל מאוד גדול. זהו לא בדיוק רווח, אבל אנחנו חווים אותו כרווח ברמה לא מודעת. לכן אני קורא לזה **"הרווח הסמוי"**.

אני ממליץ לבחון זאת באמצעות 3 השאלות הבאות:

1. מה אני מרוויח או מצפה להרוויח כתוצאה מכך שאני מחזיק או ממשיך להחזיק בפרדיגמה הזו?

2. האם אני מוכן לוותר על "הרווח הסמוי" הזה? _____

3. מה נדרש ממני בשביל לוותר עליו? _____

טיפ: במקרים רבים "הרווח הסמוי" הינו ציפייה שהיא למעשה אשליה או הבטחה מזויפת הקשורה בעתיד או בעבר. המפתח לשחרור מוחלט הוא ביותור על "הרווח הסמוי".

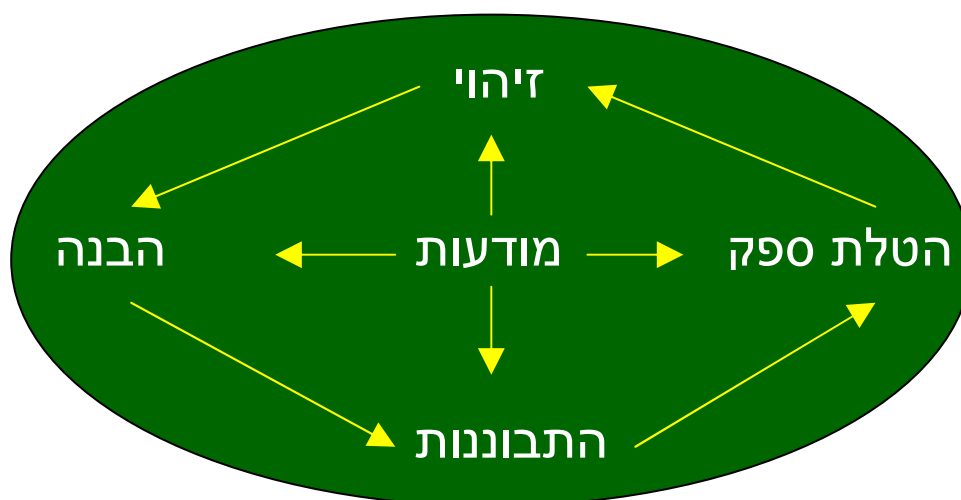
צעד 3 / האימון

לאחר שזיהיתם את הגורם העיקרי שמעכב אתכם והתעוררתם מתוך האשליה אל המציאות, **הצעד השלישי מתייחס להתמודדות השוטפת שלכם עם דפוסי החשיבה הישנים**. אפשר בהחלט לומר שאם הגעתם עד לכאן, אז קטעתם את החלק הארי של השורש שמעכב אתכם. יחד עם זאת, הרגלי החשיבה הישנים ימשיכו להשפיע עליכם בתקופה הקרובה. המחשבות המטרידות ימשיכו לבקר אתכם מדי פעם...אי אפשר לצפות שלא, כי אחרי הכל **יש להן מומנטום** והן היו חקוקות עמוק בתת המודע שלכם.

כאשר אדם הסובל מעודף משקל מחליט יום בהיר אחד להתחיל בדיאטה ולאחר כשבוע אין כמעט שינוי בתוצאות, הוא לא יכול לבוא ולומר שהדיאטה לא עובדת. קצת קשה לכפר על שנים שלמות של תזונה לא נכונה, חוסר פעילות גופנית והרגלי חשיבה והתנהגות של אדם שמן, באמצעות שבוע של דיאטה. זה פשוט לא עובד ככה...**אותו הדבר נכון גם לגבי כל שינוי אחר בחיים**.

לפרדיגמה שלנו יש מומנטום ולכן היא תמשיך להשפיע עלינו לזמן מה ואנחנו חייבים להיות מודעים לכך ולדעת כיצד להתמודד עם זה. התמודדות יעילה דורשת מאיתנו להתאמן בפיתוח מיומנות שנקראת **"לזהות ולא להזדהות"**. המיומנות הזו מבוססת בעיקר על העקרונות שליוו אותנו במהלך הצעד הראשון והשני. המנגנון של "לזהות ולא להזדהות" עובד בצורה שניתן לראותה בתרשים הבא:

תרשים 2



מה לעשות כאשר דפוסי החשיבה, הרגשות וההתנהגות הישנים יחזרו לביקור?
להלן רשימת כללי עשה ואל תעשה:

מה לא לעשות?

1. לא להתעצבן ולא לכעוס.
2. לא להיות מופתעים.
3. לא להילחם בהם.
4. לא לנסות לשנות אותם.
5. לא לפרש זאת ככישלון התהליך, כישלון השיטה או ככישלון שלך.
6. לא להזדהות איתם.
7. לא לקחת את זה באופן אישי.

מה כן לעשות?

1. לזהות אותם.
2. לפגוש אותם בהבנה ובאהבה ללא תנאים.
3. להבין שזה טבעי לחלוטין שהם ימשיכו לעלות מדי פעם אל מסך התודעה שלנו.
4. פשוט להתבונן בהם מתוך מקום מודע (אני כאן והם שם, ואני מסתכל עליהם. אני זה לא הם).
5. לחקור אותם - להטיל בהם ספק באמצעות שאילת שאלות (כפי שלמדנו במסגרת הצעד השני).

המיומנות של הטלת ספק באמצעות שאילת שאלות שאותה תרגלתם במסגרת הצעד השני, תשמש אתכם בצורה נאמנה ויעילה גם בשלב הזה של ההתמודדות השוטפת. **בכל פעם שאנחנו מרגישים מתח, לחץ, פחד או תחושת אי נוחות מסוימת, ישנה מחשבה שעומדת מאחורי זה. מחשבה שאליה נקשרנו בתמימותנו מתוך אמונה "אוטומטית" בנכונותה.**

להלן דוגמאות לשאלות טובות שבאמצעותן אנחנו מטילים ספק בדפוסים הישנים:

1. האם אני חייב להתנהג ככה? האם זו התגובה האפשרית היחידה?
2. מהי המחשבה שגורמת לי להרגיש ככה? מהי המחשבה שמעוררת בי פחד?
3. מה המקור למחשבה הזו?
4. האם המחשבה הזו באמת שלי?
5. האם היא בהכרח נכונה?
6. האם היא נכונה לגבי כל האנשים בעולם?
7. **האם אני חייב להאמין לזה?**
8. האם אני יכול לדעת בוודאות שזו האמת?

במסגרת הצעד השני נחשפתם רק לסוג אחד של הטלת ספק שמטרתו חקירה לצורך קבלת תשובות. ישנו סוג נוסף של שימוש בשאלות להטלת ספק. אני קורא לו "**להישאר עם השאלה**" ואתם יכולים ליישם אותו בקלות על 7 השאלות לדוגמא שנמצאות כאן למעלה, בכל פעם שהדפוסים הישנים עולים.

"להישאר עם השאלה" זוהי מדיטציה בפני עצמה. כאשר אנחנו שואלים את עצמנו שאלה (כמו גם כשאחרים שואלים אותנו שאלה), למוח יש נטייה לענות מהר. במסגרת התרגול הזה, אנחנו פשוט נשארים עם השאלה. אנחנו בוחרים שאלה אחת מתוך השאלות לדוגמא, מפנים אותה כלפי המחשבה המטרידה או הרגש שמעיק עלינו, עוצמים את העיניים ומקשיבים למה שקורה בתוכנו. מאפשרים לתשובה להופיע כשהיא מחליטה להופיע.

הטלת ספק זה כלי אדיר שממוסס כל דבר שעומד מולו ואנחנו יודעים זאת היטב. איך אנחנו יודעים? אנחנו השתמשנו בו לא מעט פעמים בעבר. רק שהשימוש שאליו אנחנו רגילים הוא שימוש שלילי. אנחנו עושים זאת כל הזמן. לעתים אנחנו מטילים ספק באמונה שלנו בעצמנו או במטרה שאנחנו רוצים להשיג או ביכולת מסוימת שיש לנו.

התרגיל של "להישאר עם השאלה" מאפשר לנו לעשות שימוש חיובי בכלי הזה של הטלת ספק. הוא מאפשר לנו למוסס את האשליה. כאשר אנחנו נשארים עם השאלה לזמן מה במצב של שקט והקשבה, אנחנו בסופו של דבר נשארים רק עם האמת. כל מה שהוא לא אמיתי מתמוסס. זו חוויה משחררת ונעימה, תחושה טבעית שנובעת מתוך האמת.

אגב...השאלה השביעית לא סתם מובלטת. היא במקרה הזה שאלת מפתח. המחשבות שלנו כשלעצמן אינן מהוות בעיה, הבעיה מתחילה כאשר אנחנו מאמינים למחשבות שלנו ושואבים את הזהות העצמית שלנו מהן.

"צבר אמיתי לא יכול להיות נתון לאיום."

"צבר שאינו אמיתי לא באמת קיים"

(קורס בסיסי)