



מסכמים שנה אחת ויוצרים חדשה

תמרה חרמון

NLP להצלחה
אישית ועסקית



www.lovewins.co.il

בנימה אישית,

שנה אזרחית חדשה בפתח.

בכל שנה, זו הזדמנות חדשה לעצור לרגע, להיות נוכחים להישגים, להתקדמות האישית והמקצועית | עסקית ולכוון את עצמנו לעבר העתיד.

החוברת הזו מכילה 24 עמודים של שאלות, שמספקות התבוננות פנימית וחיצונית על ציר הזמן של השנה החולפת וכן על עתיד השנה החדשה.

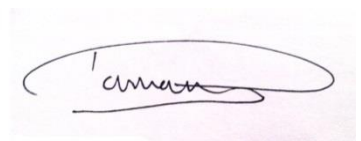
ההמלצה היא להדפיס את החוברת ולעבוד עליה בכתב – יד עם כלי כתיבה. כמו כן, חשוב שתפנו לפחות שעה, שאין בה הסחות דעת ותעבדו על החוברת הזו מתחילתה ועד סופה ברצף אחד.

אני רוצה לנצל את המעמד הזה על מנת לומר תודה גדולה על ההתעניינות שלך בחוברת הזו כי זה אף פעם לא מובן מאליו בעיניי, שאנשים בוחרים לעצור, להתבונן, להיות נוכחים ולעשות משהו למען ההצלחה שלהם. אנשים רבים מדברים על הרצונות והחלומות שלהם ומעטים מוכנים לעשות בפועל את ה- אקסטרה מייל, כדי להפוך אותם למציאות חיה ואמיתית.

אני אומרת תודה על כך שבחרת להימנות כחלק מהקהילה שמקבלת את התכנים שלי ואשמח להיות לעזר בכל מה שקשור להצלחה שלך בשנה החדשה !

שנה מנצחת לך !

באהבה והוקרה,



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. מהם ההישגים שהגעתם אליהם בשנה החולפת?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. מה לא אהבתם בשנה החולפת?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

10. הקיפו בעיגול לפחות 3 דברים מהרשימה בסעיף הקודם, שהיו נראים לכם הדברים
הכי מאתגרים או בלתי ניתנים להשגה - ובכל זאת – השגתם אותם ! העתיקו אותם
לשורות

11. לגבי אותם דברים שסימנתם (בסעיף הקודם), תפרטו את כל הצעדים שעשיתם כדי להגשים כל אחד מהם. יכול להיות שהפעולות שלכם לא נעשו באופן מודע ויחד עם זאת, סביר להניח שיש משהו שהניע אתכם לרצות להשיג אותם : האם התמקדתם באופן מתמיד כדי להשיג אותם ? האם השקעתם בהם את עצמכם באופן רגשי? האם יצרתם תכנית פעולה ? האם פעלתם לפי התכנית שלך? או אולי משהו אחר.

[illegible]

עכשיו שיש בהירות לגבי איפה הייתם, ויש לכם ודאות לגבי היכולת שלכם להפוך את המטרות והחלומות שלכם לאמיתיים, עכשיו זה הזמן לקחת החלטות.

12. לפני שתעברו הלאה – קחו לכם מספר דקות ואחרי שתקראו את השורות הבאות, תיישמו אותם – ורק אחר כך תמשיכו במלאכת הכתיבה.

שימו לב !! זה קריטי שתפעלו צעד אחר צעד באופן מדויק על פי ההוראות, על מנת שתצליחו להגיע לתוצאה המירבית מהתרגיל הזה.

עצמו את העיניים ותרגלו במשך דקה (לפחות) נשימות איטיות ועמוקות. בזמן שאתם מתרגלים נשימות, רוקנו את המחשבות מראשכם ותתמקדו בהרפיית הגוף והמחשבה.

דמיינו לעצמכם את אחד הרגעים הזכורים לכם ביותר – שהוא רגע שיא של הצלחה גדולה שהגעתם אליה בזכות עצמכם: זה יכול להיות כל דבר, כל הישג שאתם בוחרים להתמקד בו בדקות הקרובות. דמיינו את עצמכם באותו הרגע שגיליתם שהשגתם את מה שאתם רוצים, בדיוק באותן שניות של גילוי מרגש: זה יכול להיות הישג בתחום העסקי | המקצועי או הישג באחד מתחומי החיים האישיים, משהו שרציתם שיהיה לכם, הישג ספורטיבי או כל דבר אחר.

תעלו בדמיונכם תמונה או סרט קצר, בו אתם חוזרים בדמיון לאותו רגע שיא ותחוו אותו מחדש, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. כאשר אתם חווים חיבור מלא לאותה חווית הצלחה, יכול להיות שתחוו תחושה של בטחון, וודאות, גאווה בעצמכם או משהו אחר ואז – ואז – אתם מוזמנים לפקוח את העיניים ולהמשיך את התרגיל מוכנים ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

13. עברו על הרשימה שכתבתם עכשיו ובחרו 4-5 מטרות, שעבורכם הן החשובות ביותר ואתם רוצים להתמקד בהשגתן במקום הראשון. העתיקו את המטרות הללו לכאן.

מטרה 1 _____

מטרה 2 _____

מטרה 3 _____

מטרה 4 _____

14. כתבו על כל אחת מ-4 המטרות פסקה שלמה, בה אתם מתארים – למה חשוב לכם להשיג את המטרה הזו בשנה החדשה? מהן הסיבות שאתם חייבים להשיג את כל אחת מהמטרות הללו – לא משנה מה יידרש מכם? שימו בצד את ה"איך אני אשיג את זה?" ותתמקדו רק ב- "מה" (בתוצאה עצמה). תהיו מפורטים, ברורים ובהירים לגבי כל אחת מהמטרות הללו. השאלה הזו חשובה, משום שהיא מספקת לכם את המוטיבציה, שתניע אתכם קדימה לעבר התוצאה!

*** הערה חשובה לפני כתיבה

מרבית האנשים מונעים בחיי היום –יום מתוך מוטיבציה הימנעות (המוכרת גם בשם: (מוטיבציה כאב). לדוג' – אם המטרה שלי היא להכפיל את מחזור ההכנסות שלי אז ה-"למה" יהיה – כדי שלא אהיה בחובות, או כדי שהילדים שלי לא יחיו במחסור וכו'.

הקפידו לכתוב כל פסקה בשפה חיובית (ללא שימוש במילות שלילה).
אם ניקח את דוגמת המטרה – "אני מכפילה את מחזור ההכנסות שלי", המוטיבציה עשויה להיות – כי אני רוצה שיהיה לי חופש כלכלי, שהילדים שלי יחיו ברווחה, שאני אגשים את הטיול שלי לארה"ב וכו'. מוכנים?

מטרה 1

מטרה 2

תמרה חרמון NLP Trainer Coach אימון NLP להצלחה אישית ועסקית

tamarahermon@gmail.com

נייד : 052-5918401

מטרה 3

מטרה 4

מטרה 4 | המשך

מטרה 5

15. עכשיו הגיע הרגע לעשייה:

כתבו לגבי כל אחת מהמטרות החשובות ביותר, 3 פעולות ספציפיות, שאתם עומדים לעשות כדי לקדם את השגתן.

שימו לב: הפעולה הראשונה צריכה להיות פעולה, שאתם תעשו במהלך ה- 24 שעות הקרובות מרגע הכתיבה, על מנת להוציא לפועל את קידום המטרה.

לגבי שתי הפעולות הנוספות – כתבו תאריך ספציפי – עד מתי הן תבוצענה.

מטרה 1 – פעולות

1. _____
2. _____
3. _____

מטרה 2 – פעולות

1. _____
2. _____
3. _____

מטרה 3 – פעולות

1. _____
2. _____
3. _____

מטרה 4 – פעולות

1. _____
2. _____
3. _____

מטרה 1 – פעולות

1. _____
2. _____
3. _____

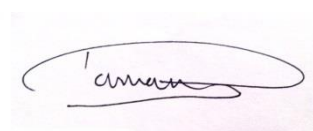
כל הכבוד לכם !

סיימתם בהצלחה מרובה את סיכום השנה החולפת

ויצירת השנה החדשה !

בנימה אישית,
אני מאחלת לכל אחד ואחת
שהשנה החדשה תהיה

מלאת תשוקה
מלאת עשייה והתקדמות
שנה מנצחת מכל הבחינות !



תמרה חרמון

- ❖ מנחה ומאמנת NLP TRAINER מוסמכת ע"י הארגון הבינלאומי HNLN-IN
- ❖ בעלת תואר ראשון (Be.d) מצטיין בחינוך
- ❖ מאמנת NLP להצלחה עסקית ואישית, בעלת קליניקה ברעננה
- ❖ מאמנת NLP מוסמכת בדרגת TRAINER לילדים ונוער
- ❖ מאמנת אישית בכירה עם ניסיון של למעלה מ- 15 שנה
- ❖ בעלת תואר ראשון מצטיין בחינוך (Be.d), מכללת לוינסקי
- ❖ מרצה ומנחה סדנאות בארגונים וחברות

טל- 052-5918401

[www.lovewins.co.il](http://www lovewins co il)