



איך ליצור ניסים בחיך

תמרה חרמון

איך ליצור ניסים לחיים

אם הייתי שואלת אתכם: מה זה נס בעיניכם? מה הייתם עונים?
מה הייתם חושבים אם הייתי אומרת שאתם יכולים ליצור ניסים במציאות שלכם?

ניסים, לרוב נתפסים כתוצר של ישות אלוהית, ומנוגדים למה שאנחנו מצפים שיתקיים במציאות. לדוגמה: אם אנחנו הולכים ברחוב ורוצים לחצות את הכביש, יורדים מהמדרכה ובעודנו מתחילים ללכת לרוחב הכביש, שומעים ברקס של רכב, עוצרת ברגע האחרון, מטרים ספורים מאתנו – לרוב נאמר: "ניצלתי ממש ברגע האחרון ניצלתי בנס!!".

דוגמה אחרת: אם אדם חולה במחלה שהרופאים אומרים שאין לה מרפא ונותרו לו שבועות אחדים לחיות – ואותו אדם, לא רק ממשיך לחיות מספר שנים, לאחר התחזית המרה, אלא גם מבריא ותסמיני המחלה נעלמים. מה תאמרו על זה? סביר להניח שזה יהיה: "אי אפשר להאמין, זה ממש נס מאלוהים!!" לא כך?

שתי הדוגמאות הללו **מחזקות את הקשר שמופיע באופן אוטומטי אצלנו בין משהו שלא ציפינו שיתרחש, שאין לנו כביכול, שליטה עליו, לבין "יד אלוהים בדבר" ואת זה אנו מכנים – נס.**

נשאלת השאלה: האם אנחנו יכולים ליצור ניסים? בעיניי – התשובה היא כן, אם כי אנחנו לא ממש יוצרים בשליטה מלאה, בהחלטה מראש כמו להחליט שהגיע הזמן להחליף

מקום עבודה או לקנות רכב. אני לא יודעת מה אתכם אבל עבורי ניסים, בהגדרתם, הם כל אותן תוצאות מפתיעות לטובה, שמופיעות מבלי צפיתי את התרחשותן או אפילו לא ציפיתי שהן תתקיימנה.

ומתוך הנחת היסוד הזו, בני אדם יכולים לפעול בדרך שמקדמת היווצרות של ניסים.

תעלו בדמיונכם את הפעם האחרונה שחווייתם משהו בחייכם שאתם כיניתם אותו "נס". תיזכרו בחוויה הזאת ותתחברו אליה בכל החושים (ראייה, שמיעה, תחושה, ריח וטעם). עכשיו, כשאתם מחוברים לגמרי לחוויה של איך זה נראה, נשמע ומרגיש כשאתם עדים לנס, תוכלו לעשות עבודה מתוך נקודת המוצא הזאת.

כשאתם מתרגלים במציאות התנהגויות ופעולות שמייצרות אצלכם את התחושות והחוויית שזהות למקרים של חווית הנס אתם, למעשה, מעודדים את המוח להבחין בכל מה שקשור לאותה חוויה ובכך אתם מקדמים ומעודדים את הגעתם של חוויות ואירועים מסוג מסוים.

כמנחה ומטפלת NLP, שעובדת בטכניקות שמקודדות מחדש את התפיסה שלנו בחלק הלא מודע של המוח, ברור לי לגמרי שה- default של המוח (חוסר היכולת להבדיל בין מציאות לדמיון) פועל לגמרי לטובתנו.

מחקרים מדעיים שנעשו גילו שהמוח האנושי מעבד למעלה מ-200 מיליארד פיסות מידע בכל שנייה, אך אנחנו מודעים רק ל-200 מיליון מהן (תחשבו כמה פיסות מידע המוח מעבד ביום!!!).

למעשה, אנחנו יכולים לכוון ולבחור במה למקד את המחשבות והפעולות שלנו ולעודד

אז איך עושים את זה?

הנה מגוון הצעות, שאם תפעלו ותתמידו בהם, לא רק תזמנו ניסים לחייכם, אלא תעלו את איכות חייכם בוודאות:

1. תבקשו דברים, שבמחשבה ראשונה, נדמה לכם שאין סיכוי שבקשתכם תיענה: לדוגמה: זה יכול להיות העלאה במשכורת, לבקש מחבר/ה להצטרף לעלות על כדור פורח וכו'. אם לא תנסו – מה הסיכויים שיקרה משהו לא צפוי?

2. תעשו לכם מנהג לעשות מידי חודש משהו שמפחיד אתכם.

(ולחרוצים מביניכם – אחת לשבוע)

אתם לא חייבים לקפוץ מראש של צוק או לעשות בנג'י (אם כי יהיו כאלה שיאהבו את הרעיון) בהקשר העסקי - זה יכול להיות אפילו שיחת טלפון לארגון או חברה גדולה שאתם רוצים להציע את השירות או המוצר שלכם.

בהקשרים אישיים – זה יכול להיות להתחיל שיחה עם מישהו זר במועדון (אם אתם פנויים, כמובן). העיקרון הוא לעשות משהו שכל פעם שאתם חושבים עליו, אתם תופסים את עצמכם

מתחמקים באלגנטיות מעצמכם ומוצאים "לכאורה" משהו "חשוב" אחר לעשות באותו הרגע. סביר להניח – שזה סימן טוב לכל שיש שם משהו שמפחיד אתכם.

לכו ופשוט תעשו אותו !!

3. **ליזום חוויות שמעוררות התפעלות (חוויות WOW):** משהו שמעורר, מפעים ומרגש אתכם ברמות גבוהות. עבור כל אחד WOW יכול להיות משהו אחר. עבורי, לדוגמה, לצפות במופע בלט קלאסי זה WOW לגמרי ועבור אדם אחר זה יכול להיות לצפות בנוף מראש ההר. חוויות WOW מפעילות אותנו מבפנים וגורמות להפרשה של אדרנלין בגוף: מעורר, ממריץ ויוצר מוטיבציה.

4. **עבודה עם לוח חזון ויזואלי ותרגול תהליכי ויזואליזציה** של החלומות הכי פרועים שלכם והשאיפות הגדולות ביותר שלכם.

5. **תתרגלו מידי יום להיות גמישים מחשבתי** - מידי יום תשנו את סדר הפעולות האוטומטיות: לדוגמה תיסעו הביתה אחרי העבודה דרך מסלול / כביש אחר, תגיבו אחרת ממה שאתם רגילים להגיב, תאפשרו לעצמכם להקשיב ולשקול שוב דברים שבדרך כלל, אתם פוסלים על הסף ועוד.

6. **תאפשרו לעצמכם להתנהג בחברת אנשים אחרים בצורה שנתפסת בעיניכם כ-פרועה או שובבה** לדוגמה: לצחוק באופן פרוע, להביע שמחה או התרגשות בצורה מוגזמת מהרגיל וכו'.

7. תעשו משהו לא צפוי עם בן/בת הזוג שלכם – משהו שיגרום לו/לה להרים גבה ולהיות מופתע/ת מכם. התרגול הזה לא רק יעודד ניסים בחייכם, אלא גם ישפיע על החיוניות של הקשר הזוגי שלכם.

לסיכום, מושג הניסים מתקשר לעולמות של מעלה, אלוהיים ובלתי מושגים עבורנו ואני אומרת: אם נבראנו בצלם אלוהים – גם אנחנו יכולים ליצור ניסים. זה אפשרי, לא כך?

חנוכה שמח ושנה מלאת ניסים ונפלאות

על תמרה חרמון

- ✓ מנחה ומטפלת NLP TRAINER מוסמכת ע"י הארגון הבינלאומי HNLP-IN
- ✓ מטפלת NLP מוסמכת בדרגת TRAINER לילדים ונוער
- ✓ מאמנת בכירה ע"י הארגון הבינלאומי לאימון ICI
- ✓ בעלת קליניקה ברעננה
- ✓ בעלת ניסיון באימון אנשים כ-20 שנה
- ✓ מרצה ומנחה סדנאות בארגונים וחברות
- ✓ בעלת תואר ראשון (Be.d) מצטיין בחינוך