



איך להזמין ניסים לחיים / מאת תמרה חרמון

אם הייתי שואלת: 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 אתה הולך ברחוב ורוצה לחצות את הכביש, יורד מהמדרכה ובעודך הולך לרוחב הכביש, ברקס של רכב נשמע ברקע, ואז הרכב עוצר ברגע האחרון, מטרים ספורים מאיתך – 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 צפינו 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. זו לא משהו שהוא בגדר החלטה 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 שכיניתם 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 הזו.

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 חוויות ואירועים מסוג מסוים מאוד.

כמאמנת ומטפלת NLP שעובדת עם טכניקות 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 את השגת התוצאה הרצויה

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 (ולחרוצים מביניכם – אחת לשבוע) משהו שמפחיד אתכם.

אתם לא חייבים לקפוץ מראש של צוק או לעשות בנג'י (אם כי יהיו כאלה שיאהבו את הרעיון). עבור כל אחד המשימה הזו נתפסת אחרת ולכן אין דבר אחד, שמתאים לכולם. יכול להיות שעבורך, פעולה ספונטנית, משתייכת כמשהו מפחיד ואם כן – זה הזמן לפעול בצורה לא מתוכננת.

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.

למי שמכיר את הסרט "הסוד" שפתח בפני רבים את העולם של זימון מציאות וגם איך לגרום לדברים להפוך למציאות, לוח חזון ויזואלי הוא משהו מוכר וידוע. לפני שנים, יצרתי שני לוחות חזון ויזואליים ובכל יום הייתי מתמקדת בהם ומדמיינת שהחלומות שבאו לידי ביטוי בתמונות – התממשו והפכו למציאות. מניסיון אישי, אני יכולה לשתף שבזכות הלוחות ותרגול הויזואליזציה – הצלחתי ליצור את הזוגיות עם בן הזוג הנוכחי שלי (כבר חלפו כ- 5-6 שנים מאז) וגם את החופשה הראשונה שלי לארה"ב ביחד איתו.

5. תתרגלו מידי יום גמישות מחשבית

היכולת להסתכל על דברים מזוויות שונות ולשנות את נקודת המבט שלנו בקלות זו גמישות מחשבית והיא מכונה גם חשיבה יצירתית ומחברת אותנו לצד היצירתי שלנו. דרכים לתרגל גמישות מחשבה יכולות להתבטא בפעולות פשוטות מחיי היום יום שלנו לדוגמה: מידי יום תשנו את סדר הפעולות האוטומטיות: תיסעו הביתה בדרך אחרת / בכביש לא מוכר, או למשל, תגיבו אחרת ממה שאתם רגילים להגיב בסיטואציות מסוימות עם הילדים / בני הזוג שלכם. מעשה, גמישות מחשבית מאפשרת לכם להקשיב ולשקול שוב דברים שבדרך כלל, אתם פוסלים על הסף ויכול להיות שאחרי מספר תרגולים תופתעו לגלות דברים חדשים ש"היו שם מתחת לאף שלכם" כל הזמן – ולא ראיתם לפני כן.

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 אנשים בסביבת האנשים המשמעותיים לכם – משהו שיגרום לו/לה להרים גבה ולהיות מופתע/ת מכם. התרגול הזה לא רק יעודד ניסים בחייכם, אלא גם ישפיע על החיוניות של מערכת היחסים שלכם.

כל הדרכים, שצוינו הם חלק קטן מדרכי התנהגות ופעולה, שעשויים לגרום לכם להבחין בדברים חדשים, שאולי קודם לכן לא הבחנתם. כשאתם משנים את מה שאתם מתמקדים בו, זה משפיע על הדרך שבה אתם רואים דברים, משפיע על ההתנהגות שלכם, על ההרגשה שלכם, העשייה (ברמת הפעולות) ומן הסתם – תקבלו גם תוצאות שונות.

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 ?



מאחלת לך

חנוכה שמח ושנה מלאה בניסים ונפלאות
שלכם, תמרה חרמון