

איך לעשות ניקיון של המיינדסט שלך

תמרה חרמון





משחר ילדותי, אני זוכרת את ההתכוונות לבוא חג הפסח: כל הבית "עומד על הראש", רוח קרירה נכנסת מהחלונות שפתוחים כדי לאוורר את האבק שמנקים מהרהיטים ריחות של חומרי ניקיון, ניירות ציפוי חדשים לארונות ומה לא.

תארו לעצמכם מה היה קורה אילו מידי שנה היינו עושים ניקיון אישי-פנימי לפני פסח?

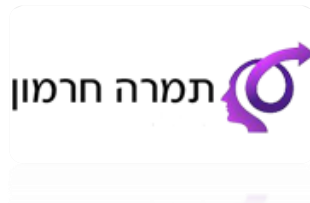
איך זה היה משפיע על החיים שלכם? דמיינו את ההרגשה של לרוקן את מה שלא נחוץ לטובת דברים חדשים? תראו איך זה עשוי להשפיע על ההתקדמות שלכם גם במישור האישי, הזוגי וגם במישור המקצועי – עסקי.

אז אתם שואלים: טוב, אז איך עושים את זה?

במהלך החוברת, אשתמש בהנחות יסוד וכלים שמבוססים על מדע המצוינות, מה שקרוי גישת ה-NLP, שעליה מבוסס הליווי האישי שלי, האימונים, הטיפולים וגם הסדנאות השונות.

שלב א' - אפשרי בעולם – אפשרי עבורי !!

אחד המכשולים הגדולים שניצבים בפני בני אדם שרוצים להגיע להצלחה או הישג כלשהו הוא הדרך הארוכה שהם רואים את זה בעיני רוחם: פעמים רבות, כדי להגיע להישג שנחשב משמעותי בעיניכם (בכל תחום חיים שחשוב לכם), זה נראה שיש דרך ארוכה לעבור ו-"הרבה דברים לעשות" ואז לרוב, אתם שומעים הקול הקטן בראשכם אומר: "זה גדול עליך, תעזוב את זה" או משהו בסגנון "ממילא אתה לא תצליח להגיע לשם מה הטעם בכלל להתחיל?"



קודם כל – אתם צריכים להכיר בקול הזה ולקלוט שהוא לא משקף את היכולות שלכם. כל תוצאה שמישהו בעולם הצליח להשיג – אפשרית גם עבורכם. במילים אחרות – אם יש מישהו בעולם שהצליח להשיג תוצאה מסוימת, ניתן לדגום את האסטרטגיה שלו – ולהפיק את אותה תוצאה בדיוק. לחלקכם, זה אולי נשמע כמו "עוד משפט יפה", אבל האמת היא שאם תהרהרו בזה לרגע תקבלו שיש בו הרבה מן האמת, כי כך נוצרו כל מתכוני האוכל, ספרי הדרכה ועד לימודים אקדמיים | מקצועיים, שבאמצעותם לומדים מיומנויות מקצועיות בתחום מסוים.

הצעד הראשון הוא - התבוננו לרגע בחייכם ותרשמו 3 הישגים, שהצלחתם לממש, הישגים שאתם גאים בהם: זה יכול להיות תעודה או תואר בלימודים, זה יכול מכשול או פחד שהתגברתם עליהם או אפילו הזוגיות שיש לכם, הילדים שהבאתם לעולם או כל דבר אחר.

אז בואו תרשמו עכשיו לפחות 3 דברים כאלה (ויש לכם הרבה יותר מ-שלושה)

שלושה הישגים שלי שאני גאה בהם :

1. _____
2. _____
3. _____

אחרי שעשיתם את זה, זה מתחיל להתבהר עבורכם (לפחות קצת) שיש לכם את היכולת, המשאבים הפנימיים, הכישורים והיכולות להשיג תוצאות בחייכם.



כמו שאמרתי קודם, הנטייה האנושית היא לראות את ה"שלם" ופחות את הפרטים וזה קורה בעיקר כשאנחנו מסתכלים על מטרות / הישגים שאנחנו רוצים לממש. על כן, הניקיון האישי שנעשה יתמקד בחלקים ממוקדים וספציפיים ונצמד ביחד צעד אחר צעד מהרמה הבסיסית עד לרמות גבוהות יותר.

מחקרים מדעיים שנעשו קובעים, שאם לוקחים את ה"שלם" ומפרקים אותו ל"חלקים קטנים", רמת הבהירות עולה, רמת המיקוד במוח עולה ואלה משפיעים על ההרגשה שלנו ועל רמת המוטיבציה לנוע קדימה משלב אחד לשלב הבא.

לפני שאתם מתחילים: אזהרה!! חשוב שתפנו חצי שעה שלמה לפני שאתם מתחילים לקרוא את יתר הדברים ולעשות את הניקוי האישי. מומלץ לעשות את הכל ברצף מהתחלה ועד הסוף ולא לעשות את זה בחלקים.

אם אתם רוצים להפיק ערך גדול ממה מהעבודה שתעשו, מומלץ לעשות את זה אפילו בשעות הבוקר המוקדמות עם הקפה הראשון של הבוקר, לפני שכל הבית מתעורר ואפילו לפני שאתם ערניים.

למה זה כל כך חשוב?

יש משהו בזמן הראשון של הבוקר, כשיש שקט בסביבה שלכם (גם אם אתם גרים לבד) לפני המוח המודע "מתעורר" לחלוטין שמספק מיקוד ובעיקר תקשורת עם החלק של התפיסה במוח שלכם.

אז תוודאו שאתם ממשיכים לקרוא את יתר הדברים – רק אם אתם פנויים עכשיו מכל הבחינות, כל הסחות הדעת מנוטרלות (מחשב, התראות נייד, בני משפחה וכו') והמרחב שלכם מוכן לעבודה.



מוכנים?

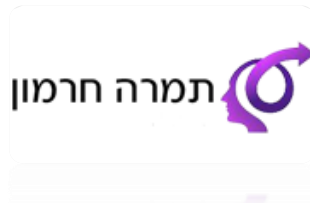
ניקיון הסביבה שלי

כשקראתם את הכותרת הזו לבטח חשבתם שאני שולחת אתכם להתחיל את ניקיונות הבית לקראת פסח, אז אפשר לנשום עמוק - אין זו הכוונה 😊), אם כי חשוב לומר שהמנהג הזה של ניקיון הבית באופן מפורט לכבוד החג - יש לו משמעות גדולה הרבה מעבר לעניין של ביעור חמץ.

בכל חג פסח, אני נוהגת לפתוח מחדש את כל ארונות הבית, למיין את מה שיש ולהיפרד מחלק ניכר ממה שיש לי. הפעולה של התרוקנות מאפשרת מרחב חדש, שבו אפשר למלא בו דברים חדשים, לא רק ברמה הפיזית אלא גם ברמות אחרות.

מי מכם שקרא מאמרים בנושא הצלחה והשגיות, קרוב לוודאי יודע שיש השפעה מכרעת של הסביבה שלנו על ההצלחה שלנו. זאת אומרת - שישנם אנשים בחיינו, שנחשבים כאנשים שתורמים מבחינות שונות - החל מחברים, שבסביבתם אנחנו תמיד מרגישים טוב ומצב הרוח שלנו עולה פלאים וכלה בבני משפחה, מכרים, חברים לעבודה וכו'.

לעומתם, יש אנשים בסביבה שלנו, שנחשבים ל-"שואבי אנרגיה" ול-מה הכוונה? מכירים את התחושה שיש לכם חבר שכל פעם אחרי שיחה איתו, אפילו בטלפון, אתם מרגישים עייפים יותר מאיך שנכנסתם לשיחה? או שמהו השתנה במצב רוח שלכם?



אנשים שחושפים ברבים דברים אישיים ששיתפתם אותם בסודיות או כאלה שמגיבים בהיתממות כאשר אתם נפגעים מהם. אנשים, שבשיחה איתם יש תחושה של "טעם נפגם" שעלול להיות מורגש מכל מיני סיבות: האופן שבו הם מגיבים אליכם, הקיטורים האינסופיים שלהם או משהו אחר. כמעט לכל אחד מאיתנו היה / יש אדם אחד שהוא זולל אנרגיה בסביבתו.

לפני מספר שנים, קלטתי שיש בסביבה הקרובה שלי בחור, שהחשבתי אותו לחבר ד"י קרוב שלי. זה לא הייתה חבר –ילדות, אך התחברנו על רקע הבקשה שלו ממני לעזור לו. אחרי שעזרתי לו במשך תקופה אינטנסיבית על בסיס יומי, נוצר בינינו חיבור עמוק ומהר מאוד קלטתי שהוא "זולל אנרגיה" טיפוסי. בדיוק ברגע ששמתי לב לזה, גמלה בליבי ההחלטה להיפרד ממנו. לא הודעתי בראש חוצות, אלא אט –אט יצאתי מהקשר הזה – עד שהוא נותק לחלוטין.

המשימה

תסרקו את האנשים שנמצאים בסביבה הקרובה שלכם בכל מעגלי החיים ותבחינו מיהו אותו "זולל אנרגיה" שהגיע הזמן שתחליטו להיפרד ממנו לשלום.

האנשים הקרובים שנמצאים במרחב שלי:

האדם שאני עומד להיפרד ממנו בניקיון האישי שלי הוא: _____



ניקיון ברמת האמונות וההרגלים

מכירים את זה, שאתם נמצאים בשיחה כלשהיא ואז אתם אומרים : אני (כזה) או לחילופין, אני לא(כזה) או אפשר לשים לב לזה בסיטואציות שיש לנו ויכוח עם בן/בת הזוג שלנו או חברים קרובים ואנחנו אומרים: אני (כזה) – אין מה לעשות !!

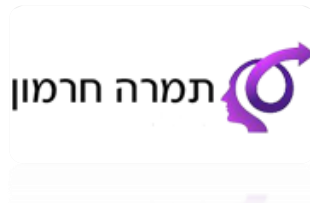
כל המשפטים הללו שמתארים את הזהות שלנו ומתחילים במילה "אני", אלה כמובן אמונות שגיבשנו עם החיים לגבי מי אנחנו ומקורם בהחלטות, שעשינו בעבר על סמך התנסויות, שהשפיעו עלינו.

אני יכולה להעיד שאחת האמירות, למשל, שחוזרות על עצמן במפגשים הראשונים עם הלקוחות שלי היא: אני פרפקציוניסט/ית, אין מה לעשות !

אחרי חקירה מעמיקה שעשיתי לאורך השנים של ההתפתחות האישית שלי כפרפקציוניסטית מושבעת, אני יכולה לומר לכם שאין באמת דבר כזה – "אני כזה ואין מה לעשות" ברור שיש מה לעשות !!

גם אני למדתי למתן את השאיפה שלי למושלמות ולהשתמש בזה רק כשזה משרת אותי.

אם פעם, לא יכולתי לצאת מהבית כשיש צלחת בכיור – כי זה היה מטריד את מחשבותיי עד שהייתי חוזרת לשטוף אותה – היום אפשר למצוא, לא פעם, כלים בכיור המטבח שלי ואני בסדר עם זה!



הזהות שלנו מתגבשת עם השנים מסך ההתנסויות והחוויית שאנו סופגים על ציר הזמן של החיים והיא סובייקטיבית לגמרי. חשוב להדגיש, שכל האמירות לגבי איך שאתם תופסים את עצמכם הן כאלה שרכשתם עם השנים והזמן ובאותה הצורה – אתם יכולים לאמץ לעצמכם תפיסה חדשה לגבי מי אתם.

המשימה

חשבו על שלושה תחומי החיים השונים שבהם אתם מרגישים שאתם עומדים במקום או תקועים ושימו לב מה אתם אומרים על עצמכם ביחס לתחום הזה, ברמת הזהות? **לדוגמה:** אם אני תקועה בתחום ההצלחה שלי בקריירה, כי אני צריכה לכתוב מאמרים כחלק ממערך השיווק שלי ואני מצדיקה את חוסר הכתיבה באמירה: "אני לא טובה בכתיבה"

לדוגמא

תחום: העסק שלי **הפעולה:** אני לא כותבת מאמרים **החלטת עבר:** אני לא טובה בכתיבה

השלב השני הוא לבחור את אחד מהחלטות העבר שלכם – ולשנות אותו לאמונה שמקדמת וממנפת את המטרה שלכם.

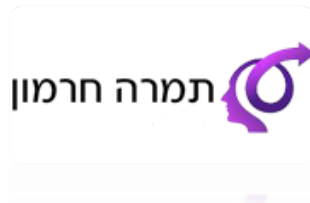
כאן אתם קובעים 3 פעולות שהעשייה שלהן תוכיח את קיומה של ההחלטה החדשה וקובעים תאריך יעד לאותה פעולה. הכוונה היא לפעולות קטנות, אם כי **משמעותיות שמטרתן היא לחזק את ההחלטה החדשה, שעם הזמן, תהפוך לאמונה החדשה.**

לדוגמא: **תחום:** הזוגיות

הפעולה: אני לא מחזר

החלטת עבר: אני לא רומנטיקן

החלטה חדשה: אני מחזר כמו דון חואן דה מרקו ()



תאריך יעד	פעולות: (שימו לב – לכתוב בזמן הווה)	
השבוע – עד יום שישי עד ה- 1/4 עד ה- 1/5	1. אני מתקשר אליה כל יום בהפסקת צהרים שלי כדי לומר לה שאני אוהב אותה מתגעגע אליה 2. אני קונה פרחים פעמיים בחודש 3. אני מזמין לנו צימר לסופ"ש בלי הילדים	

עכשיו התור שלכם :

בתחום: _____ הפעולה: _____ החלטת עבר: _____

בתחום: _____ הפעולה: _____ החלטת עבר: _____

בתחום: _____ הפעולה: _____ החלטת עבר: _____

בתחום: _____ ההחלטה החדשה: _____

פעולות: 1. _____ (עד מתי) 2. _____ (עד מתי)

3. _____ (עד מתי) 4. _____ (עד מתי)

5. _____ (עד מתי) 6. _____ (עד מתי)

תאריך יעד ספציפי	פעולות: (שימו לב – לכתוב בזמן הווה)	
	1.	
	2.	
	3.	



	4.
	5.
	6.
	7.

"לנקות" הרגלים

הרגל למעשה זה משהו שעשינו אותו שוב ושוב עד שהוא הפך להיות "אוטומטי" עבורנו ומן הסתם זו הזדמנות לבחור את אחד ההרגלים שהיינו שמחים להיפטר מהם – לטובת הרגל חדש שתורם ומקדם אותנו.

משימה

תחשבו מהו אותו הרגל שאתם רוצים להיפטר ממנו ואיזה הרגל הייתם רוצים לאמץ במקומו. בשלב הבא, תחשבו איזו פעולה אתם הולכים לבצע באופן קבוע ומתמיד, שיסייעו בידכם להטמיע את ההרגל החדש.

לדוגמה

ההרגל שאני רוצה להיפטר ממנו: לקום מאוחר בבוקר
ההרגל החדש שאני מאמצת במקומו: לקום ב- 6 בבוקר ולהספיק לעשות מדיטציה של שעה
הפעולה שאני מאמצת: לשים שעון מעורר במטבח, שיאלץ אותי לקום מהמיטה.



_____ ההרגל שאני רוצה להיפטר ממנו :
_____ ההרגל החדש שאני רוצה במקומו:
_____ הפעולה שאני מאמצ/ת:

ניקיון "מוזנחים מטרידים"

מכירים את כל אותם הדברים שדחיתם ושמעתם בצד עד שהם נשכחו מכם?
אני מדברת על כל דו"חות החניה, תשלומים שדחיתם עד עכשיו, כל מיני תיקונים קטנים בבית, שלא טיפלתם בהם וכו'.. זה נדמה, שאם לא נחשוב עליהם, הם ייעלמו מעצמם או לפחות לא יטרידו את המחשבות שלנו. זו האשליה בהתגלמותה.

כל הדברים האלה הם חלק בלתי נפרד ממה שאני מכנה "הרעש החזק שיש לנו בראש", שמפריע לנו להתרכז, להיות ממוקדים ויש לזה השפעה אף על מידת השלווה שלנו.



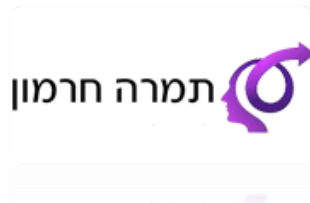
תחומים	רשימת ה"מוזנחים"	תאריך יעד ספציפי לטיפול
תיקונים בבית ברכב	1. 2. 3. 4. 5.	עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____
דוחות/ תשלומים (תשלומי הבית, תשלומי דוחות ישנים, כביש 6, קנסות מצטברים וכו')	1. 2. 3. 4. 5.	עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____ עד מתי _____



1. עד מתי _____ 2. עד מתי _____ 3. עד מתי _____ 4. עד מתי _____ 5. עד מתי _____	1. 2. 3. 4. 5.	טלפונים אנשים (אנשים או שיחות טלפון חשובות שדחיתם מזה זמן רב)
1. עד מתי _____ 2. עד מתי _____ 3. עד מתי _____ 4. עד מתי _____	1. 2. 3. 4.	ניירת "מסמכתולוגיה" (מכירים את הניירת שנערמת בכל מיני מקומות בבית ? חשובות, פתקים, מזכרות ישנות וכו')

המשימה

ערכו רשימה של כל "המוזנחים" ודאגו לשים אותם במסגרת של תאריך יעד לטיפול בהם. אחרי שתסיימו להכין את הרשימה המקיפה – דאגו להכניס את התאריכים ליומן לשם מעקב. ככל שתסיימו לטפל בהם יותר מהר - כך תמצאו את עצמכם ממוקדים ורגועים יותר.



ניקיון הרגל שבשפה

לכל אחד מבני האדם יש שני סוגים של מוטיבציה: **מוטיבציית עונג ומוטיבציית כאב**.

יש שני כוחות שמניעים אותנו בחיים: האחד, זו מוטיבציה של תשוקה, התלהבות הנעה לקראת משהו. הכוח השני, זה מוטיבציה של הימנעות, שמלווה בסבל, כאב ותחושת ריחוק מדבר מסוים, שאין לנו רצון בנוכחות שלו בחיינו. לדוגמה: אנשים שאינם אוהבים את מקום העבודה שלהם, קמים מידי בוקר, כ-כאשר מה שמניע אותם ללכת שוב לעבודה זו מוטיבציה של כאב – **הפחד** שמא הם יפוטרו, שלא תהיה להם עבודה, שלא תהיה להם משכורת בטוחה וכו'. לכן, המוטיבציה שלהם מונעת מתוך פחד, איום על מקום העבודה שלהם

אחד הדברים, שכדאי לשים לב אליהם בהקשר של סוג המוטיבציה היא השפה בה אנחנו משתמשים. לעיתים, כשאני מעירה לאנשים שפה מסוימת, שהם משתמשים בה, הם מתייחסים לזה בקלות דעת ואומרים: "נו, זה רק שינוי סמנטי, אל תהיי קטנונית". מה שרבים לא יודעים הוא שיש קשר הדוק שיש בין תבניות השפה הקבועות שלנו לבין המצב הרגשי שלנו, שלא לדבר על המוטיבציה שלנו.

שימו לב כמה פעמים אתם מסבירים משהו על ידי השלילה שלו (אני לא רוצה בן זוג שיהיה קמצן) או פעמים שאתם משתמשים בשפה כדי להסביר מה אתם רוצים אחרת ממה שיש לכם (אני רוצה להיות יותר רגוע) להבדלים בשימוש בין – אני צריך – לבין – אני חייב, שמשפיע על רמת המחויבות שלכם.

אפשר לשים לב לזה גם במשפטי הכללה, לדוגמה: **"נמאס לי לצאת לדייטים כי כל הבחורים הם אותו הדבר"** שימו לב להכללה כל ותחשבו על הקשר בין המוטיבציה של אותה בחורה לבין השפה. **דוגמה נוספת:** "איך שאני מגיעה לעבודה ורואה את הבוס שלי, כל היום שלי הפוך לגמרי, מפחיד, לא?" – שימו לב לקשר שאותה בחורה עושה בין הבוס שלה לבין



איכות היום שלה לבין הרגשת הפחד ותשאלו את עצמכם איזו מוטיבציה יש לה להגיע מידי בוקר לעבודה כשזה מה שיש בתפיסה שלה.

המשימה: תבחינו ב-2-3 תבניות שפה קבועות שלכן ותבחינו האם אלה תבניות שפה מקדמות או עוצרות ותיזמו לשנות אותן לשפה חיובית ומקדמת.

איך לוכדים את תבניות השפה הקבועות ? שאלה מצוינת!!

דרך אחת היא לקחת נושא | תחום חיים שמטריד אתכם ולכתוב עליו 2 עמודים של רצף תת המודע (כלומר לכתוב ברצף, מבלי לסנן את הכתיבה ומבלי להרים את כלי הכתיבה מהנייר) ולקרוא אחר כך, אילו ביטויים חוזרים על עצמם.

דרך שנייה היא להיעזר באדם קרוב אליכם, שמכיר אתכם טוב ולשאול אותו – מה הביטויים שאתם משתמשים בהם הכי הרבה בשיחות שלכם.

עכשיו כשלכדתם את תבניות השפה האוטומטיות – בחרו 2-3 כאלה, החליפו אותם והתחילו לתרגל את החלופה שלהן עד שהם יהפכו להיות האוטומט החדש שלכם.

תבנית השפה הקבועה שלי : _____

תבנית השפה החדשה שאימצתי: _____

אם הגעתם עד פה, יש להניח שעשיתם את המשימות זו באחר זו בצורה שלמה ואני מעריכה אתכם על כך מאוד. אני יכולה להבטיח באופן חד משמעי, שאם עשיתם את העבודה במסמך הזה בצורה מלאה, שלמה, ברצף ולא פסחתם על דבר – תהיה לזה השפעה משמעותית על חייכם ברמת הנוכחות, ברמה הרגשית ולבטח ברמת המיקוד והריכוז שיהיו לכם במעבר מ-דבר ל-דבר.



זה ידוע שכל התוצאות שיש לנו בחיינו הן תוצאה של מיקוד, בין היתר. כשאני מדברת על מיקוד, אני לא מתכוונת רק ליכולת להיות מרוכז/ת במה שעושים ברגע נתון אלא מבחינה נוירולוגית, אני מדברת על חיבור בין המוח המודע למוח הלא מודע – מצבים שאתם מכירים אותם בכל המקומות שאתם מרגישים בטוחים, ש"יש לכם את זה", ושאתם יכולים לפעול בקלות ובפשטות כי אתם יודעים מה צריך ובטוחים ביכולות שלכם. אלא המקומות שיש חיבור וסנכרון בין החלק המודע של המוח לחלק הלא מודע של המוח.

המיקוד הזה הוא קריטי על מנת ליצור הצלחה בכל תחום ואני עובדת עם כלי המיקוד עם כל הלקוחות שלי.

לסיכום, אני מעריכה מאוד את העבודה שעשיתם עד כה ומזמינה אתכם לשאול, להתייעץ ולהיפגש כדי לקדם כל תחום שחשוב לכם לקדם מצפה לראותכם במציאות באחת ההזדמנויות הקרובות

~ תמרה ~

052-5918401