

It's time to Restart

מודל לתכנון מודע של תהליכי יצירת מציאות – מרעיון ליישום והגשמה

שנה חדשה היא הזדמנות נפלאה לאתחל את עצמכם, הן ברמה הפנימית והן ברמת השגרה, וליצור בתוכם וביומיום שלכם את התשתית התומכת ביותר בעבור ההגשמה העצמית שלכם והמציאות שתמצו שתהיה לכם.

לפניכם מודל המבוסס על משולש הזהב וריבוע הקסם אשר מאפשר לכם ליצור בהירות ואומדן עצמי פנימי וחיצוני, להגדיר מהי המציאות הרצויה עבורכם ולהחליט על פעולות פרואקטיביות לגיבוי והגשמה של מציאות זו.

שלב ראשון: דע את עצמך

מאין באתי (מצב מצוי)

- מהם הישגים שיצרתי עד כה ברמה הפנימית וברמה החיצונית?
- אילו הצלחות היו לי במציאות הפנימית והחיצונית שלי?
- אילו חלומות הגשמתתי?
- אילו הישגים נפשיים יצרתי?
- עם אילו אתגרים התמודדתי?
- אילו הרגלים יצרתי שתומכים את הגוף, הנפש והמימוש העצמי שלי?



לדוגמא: פיתחתי סבלנות (הישג נפשי פנימי) למדתי לדבר איטלקית (הישג חיצוני ומיומנות חדשה) נסעתי לאיטליה (חלום שהתגשם) התגברתי על החשש לנסוע לבד לחו"ל ולהתמצא במקום לא מוכר (אתגר שעמדתי בו) תרגלתי יוגה פעמיים בשבוע (הרגל שיצרתי שתומך אותי).

לאן אני רוצה ללכת (מצב רצוי)

- מה החלום שלי?
- מה הרצונות שלי?
- איזה אדם ארצה להיות ביחס שלי אל עצמי, אל האחרים, אל הקהילה והחברה בה אני חי?
- מה ארצה להגשים השנה?

לדוגמא: החלום שלי להיות יותר תקשורתי; הרצון שלי לפתח את יכולת הביטוי שלי כמומנות הן בדיבור והן בכתיבה; ארצה להיות אדם שבטוח בעצמו, קולח ובהיר בתקשורת, חברתי ופתוח למערכות יחסים חדשות; ארצה להגשים חברויות חדשות מתוך תקשורת בהירה וחיובית.

מהם יכולותי וכלי? (יצירת הגשר בין המצוי לרצוי)

- אילו איכויות נפשיות יש בי שתומכות את רצון ההגשמה שלי?
- אילו הרגלים קיימים בחיי וארצה להעצים? וגם מה ארצה להוציא מחיי?
- אילו דברים קיימים בי כסט כלים חיובי? ומה ארצה לשחרר?

אחרי שיצרתם בשלב הראשון אומדן עצמי בהיר ותכנון מה המציאות הרצויה עבורכם, למעשה זרקתם את הכדור וכעת אתם נדרשים לתפוס אותו בצד השני באמצעות פעולות פרואקטיביות שנועדו לגבות ולהגשים את יצירת המציאות שלכם.

שלב שני: גיבוש של פעולות פרואקטיביות לגיבוי והגשמה של המציאות הרצויה

לצורך קבלת בהירות נוספת על ההיבט הפרקטי והמעשי נעזר בריבוע הקסם



צלע ראשונה - זיהוי

את הזיהוי כבר יצרתם בשלב הקודם. אתם יודעים מה אתם רוצים ליצור ולהגשים, הן ברמה הפנימית והן ברמה החיצונית.

צלע שניה – פיענוח והבנה

כעת, נדרש לכם לפענח מה כדאי לכם לעשות כדי לתמוך את מה שאתם רוצים. זהו שלב שבו אתם עושים סדר בהרגלים שתומכים אתכם ואת הרצון שלכם ובאלו שבולמים אתכם. לצורך תהליך הפיענוח והמיכוי העצמי, אני ממליצה לכם להיעזר בטבלה הבאה:

סקירה עצמית לפיענוח ומיכוי השגרה שלי והבנה מה תומך את הרצון שלי

הרגלים תומכים שברצוני לאמץ	הרגלים תומכים שכבר יש לי	הרגלים שליליים שעלי לשחרר	סוג ההרגל
<p>אילו רצונות ארצה לטפח ולהעצים בתוכי?</p>	<p>אילו רצונות כבר יש לי ותומכים ומגבים את המציאות הרצויה?</p>	<p>אילו רצונות יש לי שמושפעים מן הסביבה ולא תומכים את המציאות הרצויה?</p>	<p>רצונות</p>
<p>אילו מחשבות חיוביות ארצה לאמץ לעצמי?</p>	<p>אילו מחשבות חיוביות יש לי שמעצימות אותי?</p>	<p>איזה מחשבות אני רגילה לחשוב שאינן מעצימות אותי ואינן תומכות את המציאות הרצויה?</p>	<p>מחשבות</p>
<p>אלו רגשות חדשים ארצה לטפח ולהעצים בתוכי?</p>	<p>אלו רגשות כבר יש בתוכי שמעצימים אותי ומעניקים לי תחושה הרמונית?</p>	<p>אלו רגשות מחלישים אותי ויוצרים בתוכי בלבול, קושי והצפה רגשית וארצה ללמוד להכיל ולשנות?</p>	<p>רגשות</p>

הרגלים מעשיים

אלו הרגלים חיוביים חדשים ארצה ליצור כחלק מן השגרה היומיומית שלי?	אלו הרגלים חיוביים ותומכים מתקיימים בשגרה שלי וארצה לשמר?	אלו הרגלים שליליים מתקיימים בשגרה שלי והייתי רוצה להימנע מהם ולהוציא מחיי?
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

עוד רעיונות שיש לי לעיצוב מודע של השגרה על מנת שתתמוך את הרצון שלי:

צלע שלישית - גיבוש רצון ודרישה

- מהם הצעדים הפרקטיים שעלי לנקוט?

- כיצד אני יכול לתרגם את ההבנות לרמה הפרקטית?

צלע רביעית - פעולה אקטיבית

צרו החלטות ברורות על התשתית שתרכזו ליצור ברמה הפנימית והחיצונית:

- מהם ההרגלים הנכשלים שאני רוצה לאמץ לעצמי?

למשל חשיבה חיובית. בכל פעם שעולה בתוכי מחשבה שלילית של שפיטה ופסילה עצמית אני עוצרת ובוחרת במחשבה חיובית ומעצימה.

• מהם ההרגלים המעשיים שאני רוצה לאמץ לעצמי?

• מהן הפעולות שעלי לנקוט כדי לתפוס את הכדור שזרקתי ולהגשים את המציאות שיצרתי באופן פעיל ופרואקטיבי?

למשל: אם יצרתם מציאות של רצון להרחיב אופקים ברור שתצטרכו להכניס לחייכם הרגל של קריאה וקבלת השראה, ואז לנקוט פעולה אקטיבית שבה אתם מחליטים שפעם בשבוע במקום לבהות בטלוויזיה אתם הולכים להרצאה, או קוראים ספר וכו'.

מה שחשוב שאת כל ההחלטות שהחלטתם
ואת כל התהליך שיצרתם תתעדו לעצמכם
כדי שתהיה לכם תזכורת מתמדת
לתכנון השנתי שלכם ולהתחייבויות
שיצרתם כלפי עצמכם.

מן הנקודה הזו קחו נשימה, זרקו את הכדור ורוצו לתפוס אותו.
שימרו על רוח ספורטיבית, על שמחת חיים, על סקרנות, גמישות ויצירתיות
וצאו להרפתקה של השנה החדשה.