

המפתחות לכול הצלחה בחיים

כול הכבוד! ברכות חמות 😊

שאפו על הרצון לצמוח ולזרוח! שאפו על הרצון לטרוף את העולם ולייצר הצלחות!

העובדה שהמדריך שלי אצלך אומרת שאתה מכוונת להצלחה.

אחת מהנחות היסוד הבסיסיות ב NLP אומרת ש "האנרגיה שלנו זורמת למקום בו תשומת הלב מתמקדת"

כשאתם קוראים מדריך זה ומתחילים לחשוב על תהליך השינוי שלכם אתם ממקדים את תשומת הלב שלכם בשינוי, בצמיחה והתפתחות ולכן – כבר עשיתם צעד ראשון להצלחה!

ולמה זה חשוב? תבינו בהמשך 😊

אז מהם המפתחות להצלחה?

מפתחי ה NLP ביססו את השיטה, המתודולוגיה ואת הכלים העוצמתיים של ה NLP על מודלינג (דיגום) של אנשים מצוינים בתחומם. הם בעצם דגמו את הפעולות שלהם, את המצב הרגשי שלהם את תבנית הפעולה שלהם והפיקו מהם מודל שבאמצעותו מפיקים הצלחות. האנשים שהם בחרו היו המוצלחים בתחומם, חלקם ממש גאונים כגון וולט דיסני, אלברט איינשטיין, מטפלים מובילים בתחומם ועוד אנשים שהתוצאות שלהם היו גבוהות באופן משמעותי לעומת אנשים אחרים. מה שעוד אפיין אותם היה שהתוצאות שלהם לא היו מקריות, כלומר הם לא הצליחו רק פעם אחת. אנשים אלה הפיקו הצלחות פנומנליות באופן קבוע. פעם אחר פעם אחר פעם.

על בסיס ההבנה של השיטה המוכחת של אותם אנשים מצליחים, נבנה מודל שכשנצמדים אליו ופועלים על פיו מתחילים לייצר הצלחות - את התוצאות הרצויות לנו !!

אז בואו נתחיל...

מפתח 1 – הגדרת תוצאה מדויקת בשפה חיובית ובזמן מוגדר

המוח שלנו הוא כמו "טיל מונחה מטרה" הוא יכול את תשומת הלב שלנו ויעביר את האנרגיה שלנו למקום שנגדיר לו באופן מדויק. המוח שלנו צריך את ההנחיות המדויקות. הוא מוכרח שיגדירו לו מה בדיוק אנחנו רוצים.

שפה חיובית - שימו לב המוח שלנו לא מבין לאן לכוון כשאנחנו אומרים לו מה אנחנו לא רוצים, לכן, משפטים כמו "אני לא רוצה להיות...." או "אני לא רוצה לעבוד ב...." לא יעבוד עבורו. הדבר משול לכך שתיכנסו למונית ותגידו לנהל לאן אתם לא רוצים להגיע. לאן ייקח אתכם הנהג? הוא רוצה לדעת מה כן. לאן אתם מכוונים? כך גם המוח שלכם. הוא רוצה שתכוונו אותו מה אתם כן רוצים. כלומר משפטים של "אני רוצה לעבוד ב...." "אני רוצה להיות...."

למשל – אני רוצה להפיק ספר הדרכה. אני רוצה לרדת במשקל. אני רוצה להקים עסק ל....

תוצאה מדויקת ומפורטת - בנוסף, כאמור המוח שלנו צריך מידע מדויק!! כשאנחנו מגדירים תוצאה רצויה חשוב שניתן למוח שלנו מקסימום פרטים נתאר לו בדיוק לאן לכוון.

למשל – אני רוצה להפיק ספר הדרכה בנושא....הספר יכלול....יהיה בגודל...ייתן ערך ל...קהל היעד הוא.... וכד'.

אני רוצה לרדת במשקל ל....ולהיכנס למכנס מידה....

מפתח 2 – למה אתה רוצה את התוצאה הזו?

אחד הדברים החשובים ביותר להשגת התוצאה הרצויה זה ממש ממש ממש לרצות את זה. ולא רק להגיד שרוצים את זה אלא ממש ממש ממש לרצות את זה.

מה זה אומר ממש? מ 1 עד 10 לרצות את זה 1000

התוצאה הרצויה שלכם צריכה להלהיב אתכם מאוד! להלהיב אתכם כול כך! להלהיב ברמה כזו שממש כבר תרצו להיות שם.

בכדי להתלהב מהתוצאה אתם צריכים להבין למה אתם רוצים להשיג אותה.

מה זה ייתן לכם כשתשיגו את התוצאה הזו? איזה ערך? מה תרגישו כשתשיגו את התוצאה הזו? מה תרוויחו מכך?

בקליניקה שלי כשאנשים עונים לי שהם רוצים משהו 8 זה מבהיר לי שהם לא "סגורים" על הלמה שלהם ולכן הם לא מתלהבים מהתוצאה שהם רוצים להשיג.

אני רוצה לחדד – כשאנחנו לא מתלהבים מהמטרה שלנו זה אומר שכול אתגר קטן יעצור אותנו מהתקדמות. כול אתגר ירפה את ידינו ונעזוב אותה.

אחד הדברים שאתם צריכים לשים לב אליהם – אם אתם אומרים אני רוצה את זה אבל.... **הנה מוקש!! אם יש "רוצה אבל..." זה לא יעבוד!**

לטפל ב"רוצה אבל..." יש דרכים שונות ולעיתים צריך לחקור את זה חקירת עומק ועם זאת כשזה עולה ואנחנו שמים לב לזה זו התחלה. בהמשך אפרט

אז עכשיו כתבו מטה – למה אתם רוצים להשיג את התוצאה הזו? מה זה ייתן לכם? למה זה חשוב לכם? איך ישתנו החיים שלכם כשתשיגו אותה? ובסוף כתבו כמה אתם רוצים אותה? מ 1-10. 1000? יופי. אם כתבתם 8 בדקו מה יש שם שאולי צריך לקבל התייחסות לפני היציאה לדרך.

מפתח 3 – חדות חושים

המפתח הבא הוא בעל חשיבות גבוהה ובעצם כול אחד מהמפתחות 😊
 אז מהי חדות חושים?

חדות חושים היא תשומת לב למה שעשוי לקדם אותי ולמה שעלול להפריע לי בדרך להשגת התוצאה הרצויה.

חשוב לעשות את בחינת הדברים המעכבים והמקדמים לפני יציאה לדרך וגם במהלך הדרך....

אני נוהגת לעשות את זה עם המתאמנים שלי בטבלה.

חדות חושים למה שעשוי לקדם אותי – יכולה להיות פנימית וחיצונית.

פנימית - יכולות שיש לי שהשתמשתי בהן בהצלחות קודמות שלי. מה יש בי איזה עוצמות ויכולות שיעזרו לי, באיזה דרכי פעולה השתמשתי בעבר שעבדו לי ושעכשו אני יכולה להשתמש בהן שוב.

חיצוני - אנשים שאני יכולה להיעזר בהם, תקציב, תמיכה, שותפות וכו'.

חדות חושים למה שעשוי לעכב אותי – פנימי וחיצוני

פחד, חוסר אמונה בעצמי וגם אולי יש לי עוד פער לסגור מבחינת ידע, אנשים שמתנגדים, תקציב וכד'.

דוגמא לטבלה מטה : מלאו טבלה זו בהתייחס לתוצאה הרצויה שלכם:

מה יקדם אותי	מה עלול לעכב אותי

כשאנחנו מסתכלים על מה שעלול לעכב אותנו – נשאל – מה אנחנו יכולים לעשות בכדי להפחית את ההשפעה שלו. איך אנחנו יכולים לשנות אותו.

כשאנחנו מסתכלים על מה שיקדם אותנו – אשאל מה אוכל לעשות בכדי להוסיף עוד דברים שיקדמו אותי מי עוד יכול לסייע לי מה עוד אני צריכה ללמוד וכו'.

מפתח 4 – גמישות

בנלפ אחת מהנחות היסוד החשובות היא "תמיד יש יותר מ 2 אפשרויות בחירה" ותחשבו עד כמה זה נכון בחיים. האם יש דרך אחת להגיע למקום מסוים? (חשבו על ווייז) כשיש מחסום או אי הצלחה בדרך אותה תכננו חשוב לעשות "חישוב מסלול מחדש" ולא ויתור על התוצאה הרצויה שלנו (קשור גם לסעיף 2 – עד כמה חשוב לי להשיג את מה שאני רוצה).

אז הגמישות היא סופר חשובה – לא הלך לי בדרך אחת אנסה בדרך אחרת, נוצר לי קושי לא צפוי שמשנה לי את התוכניות? או קיי מה צריך עכשיו לשנות.

הכי חשוב – להיות נחושים ולפעול בכול דרך בכדי לייצר הצלחה!

כשבדקו מול האנשים הכי מצליחים בעולם הם אמרו ששתי התכונות החשובות ביותר בדרך להצלחה הן נחישות ואופטימיות.

היו נחושים ואופטימיים – מצאו דרכים חדשות כשאתם נתקלים בקושי.

ראו מולכם את המטרה כול הזמן!! כול קושי שתעברו גם מקדם אתכם וגם מחזק אתכם.

מפתח 5 – פעולה מיידית

מחקרים מראים כי אחד הפרמטרים החשובים להצלחה הוא פעולה מיידית לכיוון התוצאה הרצויה.

זה יכול להיות טלפון שהרמתי לגורם שיכול לסייע לי. זה יכול להיות לערוך קניות בהתאם לתזונה שאני רוצה, זה יכול להיות שיחה עם חבר שייתן לי כיוון.

העיקר – להתחיל. כול פעולה גם קטנה היא התחלה חשובה!

קעת חשבו מהו הצעד הראשון שאתם עומדים לעשות כבר היום. צעד שיקדם אתכם למטרה שלכם

תוכלו לכתוב אותו כאן

בהצלחה!

באהבה

אפרת