

הנצלול להעצמת הנוכחות

שלב שלישי: תיעול משאבי הנפש כלפי כוחות תומכים

על-מנת להעצים את הנוכחות נדרש לתעל את המשאבים שלכם כלפי מה שתומך ומעצים אתכם.

תיעול המשאבים הראשון הינו נפשי - העברת המודעות שלכם לתמיכת איכויות נפשיות בונות, שהינן בעדכם, ומאפשרות גישה מעצימה ומטפחת את העצמי - הגוף והנפש, התודעה והרוח.

שימו לב כלפי אלו איכויות אתם בוחרים לתעל את המשאבים שלכם, וצרו בחירות נפשיות ומעשיות על-מנת לתעל את המשאבים כלפי איכויות התומכות אתכם ומעצימות את הנוכחות שלכם.

• צרו אבחנה ברורה למה אתם מעניקים תשומת לב ומעצימים, ומה אתם מזניחים ומחלישים.

• אילו מחשבות, רצונות, רגשות והרגלים אינם תומכים אתכם?
ריצוי, פחד מכישלון, דואליות, מחשבות שליליות, הליכה אחר הזרם קיימים בתוכי ואינם תומכים אותי.

• זהו את התוצאות של הבחירות הללו ואת הקשר שבין לבין המציאות הפנימית והחיצונית.

שאלו את עצמכם: איך הבחירות שלי משפיעות עליי ועל חיי?

כאשר אני בריצוי - אני לא מחובר לרצון האוטנטי שלי, זה גורם לי לעשות דברים שאינני בהכרח רוצה, מה שמעלה אצלי עצבים ותסכול ולעיתים קרובות גורם למריבות עם האדם אותו אני מרצה.

הפחד מכישלון גורם לי להפעיל הרבה כוח לא מאוזן על-מנת להשיג את מה שאני רוצה. זה מעייף אותי מאוד וגורם לי למחשבות שליליות, תחרותיות ותלות בתוצאה. אני מאמין כי במידה ולא אשיג את היעד תעלה בי תחושה שאינני שווה.

• לאחר מכן, צרו התחייבות אחראית להיכן אתם מתעלים את תשומת הלב, המחשבות והעוצמה שלכם כדי לשנות

את התחושה הנפשית ואת המציאות.

התחייבות ראשונה - אני מתחייב להפסיק לרצות אחרים, להקשיב לרצון האוטנטי שלי, לפעול בתיאום לעקרונות ולערכים שמנחים אותי ולא לנהות אחר הזרם, גם אם הדבר יכול לגרום לויכוח או חיכוך וגם אם אשאר לבד.

התחייבות שנייה - אני מתחייב לראות בכל דבר שקורה בחיי הזדמנות ללמידה והתפתחות, ולכן אני מתחייב לחקור כיצד מה שקורה תומך ומקדם אותי.

תיעול המשאבים השני הוא מעשי - מיקוד העשייה שלכם במעשים ובאופייני התנהלות התומכים אתכם ואת הרצון שלכם לממש את עצמכם באופן המיטבי.

נסו להיזכר ורשמו לפניכם רגעים בחייכם שבהם התעליתם: 

• רגעים של אומץ, של התגברות על פחד

• רגעים של בחירה בנדיבות ואמפתיה על פני התגוננות או תוקפנות

• רגעים של אהבה, חמלה וחסד

• רגעים של עוצמה ותחושת מסוגלות

• רגעים של סבלנות שהניבה פירות

• רגעים של בהירות גדולה, שהעניקה לכם פרספקטיבה צלולה שהיתה מלווה בידיעה פנימית ובאמונה חזקה

בישיבת הצוות האחרונה, ראש הצוות הציג פרוייקט חדש. העמית בעבודה (שבדרך כלל מאתגר אותי), השתלט על השיחה והתחיל להציע הצעות עוד לפני שבכלל הבנתי מה מהות הפרוייקט. התגובה האוטומטית שעלתה בי היה רצון להשתיק אותו, אבל הסכמתי לנשום עמוק, לחכות בסבלנות עד אשר הוא יסיים ואז ראש הצוות אמר לו שהוא מקדים את המאוחר ושהוא עוד לא הבין את התמונה הכוללת. כאשר ראש הצוות הציג בפנינו את כל הפרוייקט, הבנתי שהמיומנויות שיש לי תואמות מאוד את צרכי הפרוייקט הזה, ומה שקרה זה שההצעות שהצעתי התקבלו במידיות ונבחרתי להוביל את הפרוייקט.

כעת,

• הסכימו להודות על הרגעים האלו שצברתם במסלול חייכם, המייצגים הישגים פנימיים ומתפקדים בתוכם כעוגנים

יציבים ובטוחים, שניתן לחזור אליהם בכל פעם שאתם מרגישים צורך בחיזוק, עידוד ותזכורת חיובית.

• טפחו את ההישגים הללו מתוך כך שאתם מכירים בהם ומפנים אליהם תשומת לב.

כאשר אני מתאפק ולא מגיב מיד, אני מצליח לקבל תמונה שלמה יותר, יש בזה תיעול משאבים וזה משתלם לי.

לפעמים כשאני מתאפק וסבלני, מה שאני רוצה להשיג יכול להעשות גם על-ידי אחרים וזה מונע ממני כניסה למריבות מיותרות.