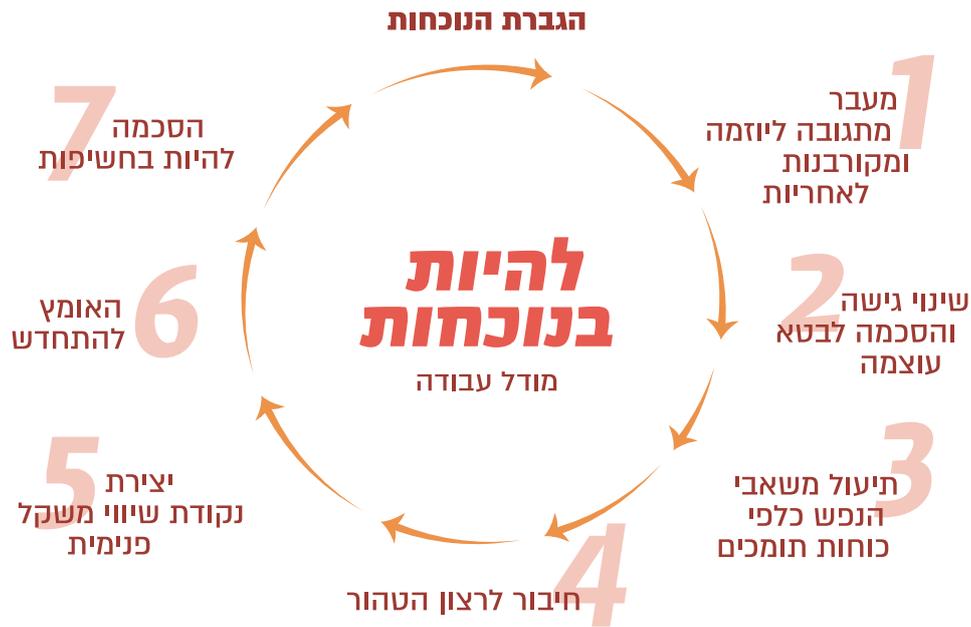


הפסלול להעצמת הנוכחות

מודל עבודה למילוי עצמי



המודל הבא משרטט מסלול המוביל אתכם שלב אחר שלב להגברת הנוכחות והעוצמה האישית.

המודל מאפשר לכם לבחון היכן אתם מצויים בנוכחות והיכן לא, וכיצד ניתן לכם ליצור נקודת שיווי משקל פנימית, שדרכה אתם יכולים לצאת אל החיים מתוך נוכחות ועוצמה.

לפני שתצאו למסע, צרו אל מול עצמכם שתי הסכמות שיאפשרו לכם לבטא עוצמה, והכריזו:

1. אני מוכן/מוכנה להרחיב את התודעה, להיפתח לתפישות חדשות, לשחרר דעות קדומות ולסגל לעצמי מודעות חדשה.
2. אני מוכן/מוכנה לפתוח את עצמי לתהליך טרנספורמציה, אשר יהפוך את השינוי התודעתי והמודעתי לשינוי ממשי בנפש ובחיים.

הסכמות אלו מאפשרות לכם לאמץ גישה חדשה, הרואה בחיים מרחב של הזדמנות לבטא את העוצמה האישית, את הייחודיות, את היצירתיות ואת הרצון למימוש עצמי מתוך ערות, יוזמה ואחריות.

מעבר מתגובה ליוזמה ומקורבנות לאחריות

המסלול להעצמת הנוכחות מתחיל במוכנות לעבור מתגובה ליוזמה ומקורבנות לאחריות.

שאלו את עצמכם: 

- האם קיימים מקומות בתוכי אל מולם אני מרגיש/מרגישה תסכול, חוסר נוחות או חולשה, ואינני מאמין/מאמינה ביכולתי לשנותם?
- האם יש תחומים בחיי שאני רוצה להתרחב ולגדול בהם?
- באילו תחומים בחיי אני יכול/יכולה להגביר אחריות, יוזמה ונוכחות?
- האם אני יכול/יכולה לזהות את הקשר בין הבחירות שיצרתי למקום בו אני נמצא/ת כעת?

בשלב הבאים בתהליך נראה כיצד אנו יכולים להעצים את הנוכחות שלנו במקומות ובתחומים שזיהינו.

שינוי גישה והסכמה לבטא עוצמה

השלב הבא בתהליך הינו שינוי גישה ומתן מקום ומרחב לטיפוח הנוכחות והעוצמה האישית.

שלב זה מתחיל בהכרה כי בכל אחד ואחת מאיתנו מצוי כוח פנימי, כור של עוצמה פנימית, המאפשר לנו להשפיע, ליצור ולשנות את מציאות חיינו.

הכרה זו מולידה הסכמה להיות בנוכחות ולבטא עוצמה ורצון להפוך את הנפש למכשיר התומך ביטוי של נוכחות ועוצמה.

שאלו את עצמם: 

- מהי עוצמה עבורי?
- כיצד עוצמה קשורה למוכנות שלי להיות בנוכחות מלאה?
- האם אני מכיר/מכירה בעוצמה הקיימת בי?
- האם אני מוכן/מוכנה לבטא עוצמה?

דע את עצמך

השאלות הבאות יסייעו לך לזהות באלו מצבים את/אתה בביטול עצמי או בנוכחות

ביטול עצמי

- היכן אני מצמצם/מת את עצמי ומדוע?
- מה גורם לי להרגיש חלש/ה וחסר/ת אנרגיה?
- באיזה מקומות בחיי אני מרצה ולא נאמן/נה לעצמי?
- באיזה מקרים אני מדחיק/ה את הרגשות שלי ואת מה שיש לי להביע ולמה?

נוכחות

- היכן אני בא/ה לידי ביטוי במלואי?
- מה גורם לי להרגיש עוצמתי/ת ומלא/ה באנרגיה?
- באיזה מקומות בחיי אני נאמן/ה לעצמי ומה זה מביא אל תוך חיי?
- איפה בחיים שלי אני מבטא/ת את עצמי בפשטות וקלות?

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.

לפניכם רשימת איכויות שאינן תומכות תיעול משאבים ומצמצמות את הנוכחות שלכם, ולעומתן איכויות התומכות תיעול משאבים ומעצימות את הנוכחות שלכם:



איכויות מעצימות נוכחות	איכויות מצמצמות נוכחות
הקשבה לנביעה הפנימית	דעות קדומות
מעוף ודמיון	קיבעונות
וירטואוזיות	מניעות וכחדים הישרדותיים
יצירתיות	דואליות פנימית
התחדשות	ספקות וספקולציות
חיוביות	שליליות
יוזמה	תגובתיות
עוצמה	חולשה
אחריות	קורבנות
אופטימיות	תבוסתנות
תחושת ערך ומסוגלות	חוסר מסוגלות
היעדר הזדהות	נטייה לריצוי
הקשבה לרצון הטהור	ביטול עצמי
שלום פנימי	פגיעות
סקרנות ותעוזה	פחד מכישלון
הכרה בייחודיות האישית	הליכה אחר הזרם
חדשנות	נהייה אחר הרגלים ומסורות
פרואקטיביות	פסיביות ותגובתיות
לקיחת חסות על עצמנו ועל אחרים	התנערות, התכחשות וחוסר הכלה
חוסן ועצמאות רגשיים	תלות רגשית

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?
- זהו את התוצאות של הבחירות הללו ואת הקשר שבין לבין המציאות הפנימית והחיצונית.
שאלו את עצמכם: איך הבחירות שלי משפיעות עליי ועל חיי?
- לאחר מכן, צרו התחייבות אחראית להיכן אתם מתעלים את תשומת הלב, המחשבות והעוצמה שלכם כדי לשנות את התחושה הנפשית ואת המציאות.

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

לכן כעת, צרו התחייבות אחראית למעשים והרגלים התומכים בחירות חדשות. 

התבוננו לאן אתם בוחרים לתעל את המשאבים שלכם, וצרו בחירות נפשיות ומעשיות לתעל את משאבי המערכת שלכם כלפי מה שבעדכם ומעצים את הנוכחות שלכם וכלפי איכויות שעליהן אתם יכולים להישען על-מנת לקבל תחושה של עוצמה ומסוגלות.

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
- ועוד...

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.

מהר מאוד תגלו גן פנימי שופע, שאתם משקים ומטפחים ומאפשרים לו לשגשג ולהוות כר נפשי פורה להגברת הנוכחות והמימוש העצמי שלכם.

חיבור לרצון הטהור

על-מנת לגלות את הרצון הטהור נדרש להתחבר למצב הווייה פנימי של חופש, המאפשר הקשבה פנימית ויכולת להתבונן על עצמכם בכנות. מענה כן על שאלות אלו יוצר בתוכם סדר ובהירות ומאפשר לכם לגלות מהו הרצון הפנימי הטהור.

שאלו את עצמכם: 

- מה טוב עבורי?
- מה אני רוצה?
- מה מעצים אותי ואני מחזק/מחזקת בחיי?
- מה חשוב לי?
- מה מזיק לי, כוגע בי ואינו תומך אותי?
- כיצד אני משתמש/משתמשת בבחירה החופשית שלי?

זיהוי וחיבור לרצון הטהור:

כדי להצליח ולהתחבר לרצון הטהור, חשוב כי תלמדו לקלף את שכבות הנפש שאינן תומכות אתכם, ולגלות מתחת לשכבות הללו את הרצון הפנימי שנועד להיות המצפן שלכם.

על-מנת לתמוך אתכם בתהליך זה, מומלץ להאזין להפעלה המחברת לרצון הפנימי הטהור, המצויה בעמוד ההפעלות באתר הוויבר 

עשו רשימה של כל הרצונות שעולים בכם ובדקו האם הרצונות הללו טהורים, או מושפעים מהשכבות שברצונכם לקלף. 

<ul style="list-style-type: none">• האם גורמים חיצוניים משפיעים על הרצון שלי?• האם הרצון הזה מפעיל אותי באופן שאינו משרת אותי?• האם זה מה שאני באמת רוצה עבור עצמי?	מה הרצון שזיהיתי ועלה בי?
---	---------------------------

- בחרו רצון טהור אחד, וזהו מהו הצעד הקטן שאתם יכולים לעשות להגשמת הרצון הזה
- החליטו כיצד אתם מתחילים להגשים את הרצון

כדי לתעל את כל האנרגיה שלכם לטובת הרצון הטהור שבחרתם, שאלו את עצמכם את השאלות הבאות: 

- האם יש חלקים בתוכי שאני מזהה שהולכים כנגד הרצון שלי ובולמים את החלומות שלי?
- מהם החלקים הללו?
- מה מפריע להם?
- כיצד אני יכול/יכולה לקחת עליהם חסות, להרגיע אותם, לחבק אותם ולסייע להם?

יצירת נקודת שיווי משקל פנימית – שוויון נפש

השלב הבא לאחר זיהוי הרצון הטהור, הינו לבסס נקודת שיווי משקל פנימית, שתתמוך את יכולתכם לממש את הרצון ולהתמיד בתהליך המוביל אליו.

כאשר אתם יוצאים מנקודת האיזון הפנימית, לחיוב או לשלילה, אתם עלולים להפוך לתלויים בתוצאה ולאבד את שיווי המשקל הנפשי שלכם, ובכך לעמעם את נוכחותכם.

שאלו את עצמכם: מהן מערכות ההתנעה שלי? 

מערכות התנעה שליליות:

- האם אני מתניע/מתניעה את עצמי מתוך חוויה נפשית של הישרדות, פחד או חוסר ברירה?
- האם אני מתניע/מתניעה את עצמי מתוך השוואה, תחרות, תחושת קטנות ורצון לנצח ולהשיג?

מערכות התנעה חיוביות:

- האם אני מתניע/מתניעה את עצמי מתוך יצירתיות ותשוקה לבטא את עצמי?
- האם אני מתניע/מתניעה את עצמי מתוך אופטימיות, מעוף ודימיון?

קעת נסו לזהות היכן מערכות ההתנעה הללו יוצרות תלות בתוצאה.

האזינו להפעלה חיבור לנקודת שיווי המשקל הפנימית, המצויה בעמוד ההפעלות באתר הוובינר, שתלמד אתכם להתניע מתוך כוח התנעה פנימי חדש שיש בו נוכחות בלתי תלויה. 

האומץ להתחדש

בתהליך של התפתחות וצמיחה, אתם עלולים להרגיש פעמים רבות שהמצב הנוכחי בו אתם מצויים מצמצם אתכם. זוהי תחושה שניתן לדמותה לחליפה שהפכה להיות צרה וקטנה מן המידות החדשות שלכם, וכעת אינה נוחה ואף מגבילה אתכם בתנועה.

שאלות אלו יסייעו לכם למקד את עצמכם כאשר אתם מבקשים ליצור התחדשות ושינוי, לפשוט מעליכם "חליפה הצרה מכפי מידותיכם" ולהתרחב ל"חליפה חדשה", התואמת את השלבים החדשים בחייכם. 

- האם אני חש/ה מצומצם/מת או מוגבל/ת בחיי?
- אם כן - מהי ה"חליפה הצרה" שלי?
- מה נדרש ממני לשחרר ולפשוט מעליי?
- איזו "חליפה חדשה" אני מרגיש/ה שתתאים לי?

המפתח לחיים של הרמוניה עם עצמכם, הגשמה, עוצמה ונוכחות, טמון ביכולת שלכם להקשיב לפנימיות שלכם ולאפשר לה לבוא לכדי ביטוי באופן אותנטי, שיש בו חיבור פשוט לעצמכם ולילד הפנימי המצוי בתוכם שחולם, משתוקק, יודע את עצמו ודוחף אתכם מבפנים להביע את עצמכם.

שאלו את עצמכם: 

- איך נשמע הילד הפנימי בתוכי?
- איזה מסר הוא מבקש להעביר לי?
- מה הרצון שלו?
- איזה "חליפה" מתחשק לו ללבוש היום?

מתוך הקשבה, לכו אחר ההכוונות של הילד הפנימי הטמון בכם וזכרו כי הוא יודע מה תומך אתכם והרמוני בשבילכם. כעת התמסרו לשינוי, לכו אחר ההכוונות הנובעות מן הפנימיות שלכם והסכימו להתחדש.

הסכמה להיות בחשיפות

החיבור לילד הפנימי טומן בחובו חשיפות, המהווה איכות מפתח במצב ההווה של נוכחות.

על-מנת לבסס מצב הווה של חשיפות, שאלו את עצמכם את השאלות הבאות: 

- האם אתם מזהים מערכות יחסים בהם יש לכם מערכות הגנה רגשיות, ואתם מתקשים לבטא את עצמכם בכנות ובחשיפות?
- האם אתם מזהים נושאים בחייכם בהם יש לכם דעות קדומות או קיבעון מחשבתי, ואתם מתקשים להיות פתוחים לרעיונות חדשים והשראה?
- האם אתם מזהים נושאים בחייכם בהם אתם מקיימים מערכות הסתרה והדחקה ומתקשים להיות כנים, ישירים ואותנטיים?
- האם יש בתוכם איכויות שקשה לכם לקבל אותן ולהיות בשלום פנימי אל מולן?
- האם יש לכם קושי להיות באמון והתמסרות לדרך בה בחרתם ללכת?
- האם אתם מזהים אזורים שבהם קשה לכם להיות פתוחים לחדש?

הגברת הנוכחות

חשיפות מובילה להגברת הנוכחות מכיוון שאתם ניצבים ללא מיסוך, ללא מערכות הגנה, ללא מניעה או בלימה, כשאתם מחוברים לרצון הטהור והמזוקק שלכם, הזרקור הפנימי שלכם דולק במלוא העוצמה.

בכך, משאבי הנפש מתועלים כלפי מה שתומך אתכם, אתם מחוברים לנקודת שיווי משקל פנימי שיש בה התנעה פנימית שאינה תלויה בדבר, ואתם נעים בגמישות, יצירתיות, יוזמה, ביטחון וחיוניות במסלול חיים של מימוש מועצם.

על-מנת לסייע לכם בהגברת הנוכחות, מומלץ להאזין להפעלה המובילה להגברת הנוכחות, המצויה בעמוד ההפעלות באתר הוויבר. 

לאחר שהגברתם את הנוכחות בחייכם, ניתן לכם לשוב לשלב הראשון, ולנוע במסלול חדש שמרחיב ומעצים את הנוכחות שלכם מתוך השינוי שיצרתם עד כה.