

## הפסלול להעצמת הנוכחות

### שלב רביעי: חיבור לרצון הטהור

על-מנת לגלות את הרצון הטהור נדרש להתחבר למצב הוויה 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?  
טוב עבורי לעשות דברים שאני מאמין בהם, דברים שאני נהנה לעשות אותם - למשל לעשות הליכות בים עם בת הזוג שלי, להתנדב במד"א, לחקור דברים שמעניינים אותי.
- מה אני רוצה?  
אני רוצה להיות קשוב לגבולות שלי, ליכולות ולצרכים שלי ולאפשר לעצמי גם זמן פנוי לעצמי, זמן לעסוק בתחביבים שלי.
- מה מעצים אותי ואני מחזק/מחזקת בחיי?  
מה שמעצים אותי ומחזק אותי: זה לעשות ספורט, לחלום, להיפגש עם חברים, לטייל ולהוביל פרוייקט בעבודה.
- מה חשוב לי?  
חשוב לי לאכול בריא, לישון מספיק שעות ולעבוד בעבודה שאני נהנה בה, טוב בה ומאמין בחזון שלה.
- מה מזיק לי, פוגע בי ואינו תומך אותי?  
פחד והזדהות עם החדשות פוגע בי ומחליש אותי, חיכוכים עם אנשים ואי-צדק מחלישים אותי וגורמים לי למצב רוח רע.
- כיצד אני משתמש/משתמשת בבחירה החופשית שלי?  
אני בוחר מי יהיו החברים שלי, מה לאכול, באיזה תוכניות אני צופה בטלוויזיה וכמה שעות אני מקדיש לעבודה ביום.

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• האם גורמים חיצוניים משפיעים על הרצון שלי?</li><li>• האם הרצון הזה מפעיל אותי באופן שאינו משרת אותי?</li><li>• האם זה מה שאני באמת רוצה עבור עצמי?</li></ul>	מה הרצון שזיהיתי ועלה בי?
<p>אני מזהה שישנם גם גורמים פנימיים וגם גורמים חיצוניים אשר משפיעים על הרצון שלי.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• גורמים חיצוניים - בא לי שאחרים יראו שהתקדמתי, בא לי לעשות עליהם רושם למשל: לספר שמכל המועדמים, אני זה שנבחרתי להוביל פרוייקט חדש, זה גורם לי להרגיש שווה יותר מאחרים.</li><li>• גורמים פנימיים - הובלת הפרוייקט הוא חלום שרציתי מזמן והוא תואם את הקישורים שלי, זה יקדם אותי ואת הסביבה שלי ויאפשר גם לאחרים להתפתח.</li></ul> <p>בנוסף, בא לי שיהיה לי יותר אתגר ועניין בעבודה והפרוייקט הזה בהחלט יאפשר לי אתגר ועניין. אני סקרן לראות לאן הפרוייקט הזה יתפתח ויפתח אותי.</p>	להיבחר להוביל פרוייקט חדש בעבודה

- בחרו רצון טהור אחד, וזהו מהו הצעד הקטן שאתם יכולים לעשות להגשמת הרצון הזה הצעד הקטן הוא לשחרר את הפחד ולהגיש מועמדות להוביל את הפרוייקט שחלמתי עליו.
- החליטו כיצד אתם מתחילים להגשים את הרצון  
אכין רשימה עם כל היכולות והמיומנויות שיש לי שרלוונטיות להובלת הפרוייקט. אעשה שיחת הכנה עם עמית לעבודה על הדרך בה אציג את היכולות והמיומנויות שלי על-מנת שאבטא אותם בביטחון למול הממונים עלי.

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?

כאשר אני מאוד רוצה משהו ופוחד לא להצליח, אני הולך כנגד הרצון שלי ובולם את החלומות שלי ולעיתים אני לא מנסה בכלל להשיג את הרצון שלי מהפחד להיכשל.

סיבה נוספת שגורמת לי לא להיות מובל על-ידי הרצון שלי הוא הפחד שהדבר שאני רוצה יבוא על חשבון דברים אחרים לדוגמא: התמסרות לפרוייקט גדול בעבודה יהיה על חשבון המשפחה שלי ודברים אחרים שחשובים לי.

- כיצד אני יכול/יכולה לקחת עליהם חסות, להרגיע אותם, לחבק אותם ולסייע להם?

דיאלוג פנימי המציף את הפחדים, המחשבות והרגשות שיעלו אם לא אקבל להוביל את הפרוייקט או אם אכשל בו, והיכולת לדמיין את הסיטואציה של הכישלון תגרום לי להתגבר על הפחד ולנסות בכל זאת להוציא לפועל את הרצון שלי.