

הנצלול להעצמת הנוכחות

שלב חמישי: 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.

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?

כעת נסו לזהות היכן מערכות ההתנעה הללו יוצרות תלות בתוצאה.

אתייחס לדוגמא שנתתי בשלב הקודם בו רציתי מאוד להוביל פרוייקט חדש בעבודה. בסיטואציה הזו פעלתי מתוך מערכות התנעה שליליות של תחרות, השוואתיות ורצון לנצח, מה שגרם לתלות בתוצאה. כאשר בחרתי להעביר את המשקל לרצון להתקדם, לתרום ולבטא את עצמי, הגשתי מועמדות ופעלתי מתוך סקרנות, חדווה ורצון לראות לאן זה יוביל אותי ואת מקום עבודתי.