

מפגש מספר 8: מפתחות להגשמת יעדים והצלחה

נושא: קבלת החלטות נכונה

החיים הם תהליך אינסופי של קבלת החלטות. החלטות גדולות והחלטות קטנות. רצף של החלטות נכונות שטובות לנו תוביל לחיים נעימים ומוצלחים. רצף של החלטות גרועות יוביל לצרות ומשברים.

איכות ההחלטה נקבעת על ידי **רמת התודעה** שממנה התקבלה ההחלטה ולא לפי התוכן שבהחלטה.

כאן חשוב להכיר את סולם התודעה כפי שמציג אותו ד"ר דיוויד הוקינס בספרו "עוצמה מול כוח".

סולם התודעה

רגש	רמת התודעה	
בל יתואר	הארה	תודעה תבונית
אושר עילאי	שלווה	
רוגע	אושר	
הוקרה	אהבה	
הבנה	תבונה	
מחילה	קבלה	
אופטימיות	נכונות	
אישור	אומץ	
בוז	גאווה (אגו)	
שנאה	כעס	
תאוה	תשוקה	
חרדה	פחד	
חרטה	צער	
ייאוש	אדישות (אפתיה)	
האשמה	אשמה	
השפלה	בושה	

ההבחנה: חיים תבוניים מול חיים של הישרדות

איכות החיים ואיכות קבלת ההחלטות נקבעת על פי רמת התודעה של האדם

בחלק התחתון של סולם התודעה, האדם תופס את העולם כמקום של מלחמה ותחרות. החוויה היא של נפרדות משאר בני האדם. המטרה: הישרדות.

ערוצים שונים לשידור וקליטה של החיים

כל שלב בסולם מאופיין ברגש אחר, שצובע לנו את תפיסת העולם בצבע מסוים. למשל, רגש הבושה צובע את החיים בצבעים כהים וקודרים כמו לצפות בערוץ הטרגדיה בטלוויזיה. אנחנו לא קולטים את החיים באופן נקי, ולכן חשוב להבין ששינוי במצבי הריגשי והתודעתי ישנה את המציאות, כפי שאנחנו תופסים אותה, ולכן ישנה את תהליך קבלת ההחלטות שלנו.

על פי גישה נפוצה, אנחנו לא רק קולטים את המציאות אלא גם משדרים ויוצרים אותה על פי המצב הריגשי שלנו, שמושך אלינו אנשים ואירועים תואמים לתפיסה שלנו. בחלק התחתון של הסולם אנחנו מייצרים התנגדות לחיים ומושכים אלינו אירועים קשים, בחלק העליון, אנחנו זורמים עם החיים ולכן מושכים חיים נעימים.

רגשות כמערכת איתות

על פי אסתר היקס, הרגשות שלנו הן מערכת האיתות עבורנו אם אנחנו בזרימה עם החיים או בהתנגדות אליהם.

הרגשות מאותתים לנו מהו הכיוון הנכון עבורנו. מומלץ לקרוא או להקשיב לספר "כוחם המדהים של הרגשות". רוב הפעולות בחלק התחתון מונעות ע"י פחד.

קבלת החלטות מתוך פחד

הרגש הנפוץ ביותר בחלק התחתון של סולם התודעה הוא הפחד. "אשר יגורתי, בא לי" (איוב, ג', כ"ה) מהם הדברים העיקריים מהם אנחנו פוחדים?

- פחד מעוני.
- פחד מביקורת.
- פחד מבדידות.
- פחד ממחלה.
- פחד מזקנה.
- פחד מדחייה
- פחד ממוות.

דוגמאות לפעולות שמונעות ע"י פחד.

- למידת תואר שלא רוצים.
- הישארות בקשר לא טוב או במקום עבודה לא מתאים.
- רכישת מוצרים שאנחנו לא צריכים.
- רדיפה אחר כוח.
- התעסקות יתר במראה.
- הסתתרות ואי אמירת הדברים שחשובים לנו.
- הסתפקות בחיים בינוניים.

מה החוויה שלנו, כאשר אנחנו פועלים מתוך פחד?

החוויה היא של דיכוי, מתח, איבוד שמחת חיים ותסכול. התחושה הפיזית היא של כיווץ, "אין לי ברירה".

החלטה נכונה מתקבלת מרגש גבוה

עוצמה מול כוח – להבחין, האם הפעולה כדי ליצור או לעצור?

איך לעלות בסולם התודעה?

סדנת צרור המפתחות נבנתה כדי לתת לך כלים לעלות בסולם התודעה על ידי שינוי המצב הרגשי.

1. אהבה עצמית.
2. קבלת אחרים והפסקת ההתנגדות אליהם.
3. קבלת החיים ושחרור ציפיות
4. אחריות אישית ויושרה
5. שיטת PDN
6. הספר "כוחם המדהים של הרגשות"

הם כולם כלים של עלייה בסולם.

שיטות כמו "העבודה" של ביירון קייטי, טיפול ריגשי ועוד שיטות רבות נועדו למטרה הזו.

משימות לבית:

1. הבחינו במהלך היום מה הרגש הדומיננטי שמפעיל אתכם.
2. הבחינו מה הרגש בזמן קבלת החלטות קטנות וגדולות.
3. עשו רשימה של החלטות משמעותיות בעבר שהתקבלו מתוך פחד.