

מפגש מס' 9 – יצירת מציאות של תמונת העתיד החלומית שלנו.

שאלה: מה הדרך הכי טובה לחזות את העתיד?
תשובה: ליצור אותו!

למה "קורים לנו דברים"?

תהליך יצירת המציאות מתחיל ברוח, בכל הדברים הלא חומרניים שקיימים באדם, כמו מחשבות, אמונות, רעיונות, תודעה ודמיון. המציאות החיצונית שלנו למעשה משקפת את האמונות הפנימיות שלנו.

מחקרים מקיפים מאוד על אנשים מצליחים מצאו שיש שני מרכיבים עיקריים:
1. לדעת לאן אנחנו רוצים להגיע. במילים אחרות, שיהיה לנו חזון.
2. תמונה של מה אנחנו רוצים ותכנית של הדרך להגיע לשם.

חזון מלהיב אותנו לקום בבוקר והוא המימוש של מי שאנחנו, הביטוי העצמי וההגשמה שלנו.

זה לא מספיק לדעת לאן אנחנו רוצים להגיע?
יש לבנות תכנית עם יעדים, שיובילו בסופו של דבר למטרה עצמה.

אם לא נתאמץ לדעת לאן אנחנו רוצים להגיע ולא נתאמץ לתכנן את זה, נגיע למקום שכולם מגיעים: בית ממוצע, שכר ממוצע ויחסים ממוצעים.

ההבחנה: המציאות נוצרת קודם בדימיון

הדמיון שלנו הוא כלי התכנון והיצירה של המציאות שלנו. אנחנו לא שמים לב שאנחנו מגשימים יום יום את מה שיש בדמיון שלנו. אנחנו מסתכלים על המציאות כמשהו חיצוני לנו שאנחנו מסתכלים עליו ומושפעים ממנו, אך לא קולטים שהמצב הוא הפוך, **אנחנו יוצרים את המציאות שלנו**.

אדם עני נשאר עני לא בגלל שאין לו כסף. אדם בודד נשאר בודד לא בגלל שהוא לא מצא מישהי מתאימה.
מבלי לשים לב, אנחנו מייצרים לעצמנו מציאות לא רצויה.

הדימיון שלנו מונע ע"י מערכת האמונות שלנו.

בכל פעם שאנחנו חיים בתוך מציאות שאינה רצויה, לשאול: מה האמונות שיש לי שמביאות אליי את הסיטואציות האלו לתוך חיי?

איך לייצר מציאות חדשה?

1. לדמיין באופן פעיל ויזום מה אנחנו כן רוצים.
2. לייצר מערכת אמונות חדשה. זה נכון ליחיד כמו גם לקבוצה.

ברירת המחדל של הדמיון (האוטומט) להתבסס על זכרונות עבר.
אנחנו רוצים לעבור לחשיבה אחראית

פותחו מספר שיטות שבהן האדם מתכנת את עצמו מחדש על מנת להגשים את החלומות שלו: דימיון מודרך, אווטאר, NLP.

לדמיין את המציאות הרצויה הוא תנאי הכרחי אך לא מספיק. אם אנחנו לא מסוגלים לראות בדמיון שלנו בפירוט/ויזואליזציה של מה שאנחנו רוצים, לא נוכל להגשים את המציאות הזו.

הבחנה: תכנון ארוך טווח מייצר תוצאות עוצמתיות.

ישנו מתאם גבוה בין גודל התכנון לגודל התוצאות. על מנת לתכנן ארוחת צהריים אתם משקיעים דקה של תכנון. על מנת לתכנן תואר אוניברסיטאי מתכננים עבורכם שלוש שנות לימוד. לבניית בית פרטי יש תכנון ארוך ומורכב עם מספר בעלי מקצוע. האבסורד שלגבי החיים שלנו, אנחנו משקיעים מעט מאוד שעות תכנון.

בדיקה של אנשים מצליחים במיוחד מראה שהם ידעו מראש במשך שנים לאן הם רוצים להגיע וחתרו לשם ללא לאות.

תכנון הוא כמו פנסים של מכונית. הוא מאיר את הדרך. תכנון קצר הוא כמו אורות נמוכים, מתאים כאשר השטח מואר והרוב ברור. אולם כאשר יש אפלה גדולה צריך אורות גבוהים כלומר תכנון ארוך טווח.

היתרונות בתכנון ארוך טווח:

1. חוסכים משברים ותאונות הנובעות מחוסר צפייה של מה שלפנינו.
2. מאפשרים תנועה הרבה יותר מהירה.

הבחנה: תכנון מהסוף להתחלה

אנחנו רגילים לתכנן מההתחלה לסוף. כלומר מנקודת המוצא ליעד שאליו אנחנו רוצים להגיע. תכנון כזה יוצר חשיבה מוגבלת בגלל שאנחנו מנסים להגיע למטרה חדשה עם הכלים שיש לנו כרגע. הכלים האלו תמיד מוגבלים ביחס למטרה, אחרת כבר היינו משיגים את המטרה. עלינו להתייחס אל המטרה ואז בהליכה לאחור, לשאול את עצמנו מהן היכולות שעלינו לפתח והידע שעלינו לרכוש כדי להגיע אליה.

משימות לבית:

1. התייחסו לתחומים העיקריים בחיים שלכם: משפחה, זוגיות, קריירה, חברים, מנהיגות חברתית.
2. בנו לכל תחום את התמונה האידיאלית בדימיון שלכם לתקופה של עוד 5 שנים, 10 שנים, 20 שנה.
3. התחילו מהסוף להתחלה. דמינו רק את התוצאה הסופית. אל תחשבו איך תגשימו אותה.
4. דמינו את התמונות של כל תחומי החיים משתלבות זו עם זו.