

מפגש מספר 5: מפתחות להגשמת יעדים והצלחה

נושא ראשון: קבלת החלטות

החיים הם תהליך אינסופי של קבלת החלטות. החלטות גדולות והחלטות קטנות. רצף של החלטות נכונות שטובות לנו תוביל לחיים נעימים ומוצלחים ורצף 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)	תודעה הישרדותית
שנאה	כעס	
תאווה	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.

רוב הפעולות בחלק התחתון מונעות ע"י פחד.

מהם הדברים העיקריים מהם אנחנו פוחדים ?

- פחד מעוני,
- פחד מביקורת,
- פחד מבדידות,
- פחד ממחלה,
- פחד מזיקנה,
- 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.

כל פעולה שאנחנו עושים מתוך פחד יכולה להתבצע גם מתוך הגשמת חזון. ההבדל הוא בחוויה שלנו תוך כדי הפעולה. חזון מלהיב אותנו לקום בבוקר ולממש אותו. החזון הוא בעצם המימוש של מי שאנחנו הוא המימוש של הביטוי העצמי וההגשמה שלנו.

מחקרים מקיפים מאד על אנשים מצליחים מצאו שיש שני מרכיבים עיקריים. הראשון שבהם הוא לדעת לאן אתה רוצה להגיע. במילים אחרות שיהיה לך חזון ותמונה של מה שאתה רוצה ותכנית של הדרך להגיע לשם.

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

אם לא תתאמצו לדעת לאן אתם רוצים להגיע ולא תתאמצו לתכנן את זה, אתם תגיעו לאותו מקום שכולם מגיעים (בית ממוצע עם שכר ממוצע ויחסים ממוצעים).

ההבחנה: המציאות נוצרת קודם בדימיון

הדימיון שלנו הוא כלי התכנון והיצירה של המציאות שלנו. אנחנו לא שמים לב שאנחנו מגשימים יום יום את מה שיש בדימיון 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 הוא 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. אישה מוכה או דחויה מושכת מבלי לדעת את האנשים שיתעללו בה ויתאימו לאמונה שהיא לא ראויה.

הדימיון שלנו מונע ע"י מערכת האמונות שלנו.

בכל פעם שאתם חיים בתוך מציאות שאינה רצויה לכם, תשאלו מה האמונות שיש לי שמביאות אליי את הסיטואציות האלו לתוך חיי.

אם ברצוננו ליצור מציאות חדשה, עלינו לדמיין באופן פעיל ויזום את המציאות החדשה. על מנת שנדמיין מציאות חדשה, עלינו לייצר מערכת אמונות חדשה. זה נכון ליחיד כמו גם לקבוצה.

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

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

הבחנה: תכנון ארוך טווח מייצר תוצאות בעלות עוצמה.

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. לעומת זאת, לגבי החיים שלנו, אנחנו משקיעים מעט מאד שעות תכנון. בדיקה של אנשים מצליחים במיוחד מראה שהם ידעו שנים רבות מראש לאן הם רוצים להגיע וחתרו לשם ללא לאות.

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

תכנון ארוך אוו (אורות גבוהים):

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

הבחנה: תכנון מהסוף להתחלה

אנחנו רגילים לתכנן מההתחלה לסוף. כלומר מנקודת המוצא ליעד שאליה 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.

משימה לבית:

התייחסו לתחומים העיקריים בחיים שלכם:

משפחה, זוגיות, קריירה, חברים, מנהיגות חברתית.

בנו לכל תחום את התמונה האידיאלית בדימיון שלכם לתקופה של עוד 5 שנים, 10 שנים, 20 שנה.

התחילו מהסוף להתחלה.

דמיינו רק את התוצאה הסופית. אל תחשבו איך תגשימו אותה.

לאחר מכן, דמיינו את התמונות של כל תחומי החיים משתלבות זו עם זו.