יוסי | קדמי
המרכז המוביל לימודי NLP ברמה בינלאומית

לקראת ראש השנה תהליך מיוחד ב-4 שלבים פשוטים ליותר "שקט נפשי" בשנה הבאה

רבים חוששים לעתידם ועתיד משפחתם. זהו דבר טבעי. יש החושבים שהדבר נובע מחוסר ודאות וחוסר בהירות. האמת שאצל אלו שממש פוחדים דווקא קיימת ודאות ובהירות - הם בטוחים שעומדת להתרחש קטסטרופה.
כן, רבים מאיתנו במצבים שונים יוצרים בעיני רוחנו "סרט אימה עתידני". זהו סרט שהאדם עצמו הוא התסריטאי, הבמאי והשחקן הראשי בו. הסרט הזה כמובן אינו משקף את האמת, הוא ביטוי ליצירתיות והדמיון בהם התברך האדם.
במצבים רבים יש לנו הצדקות וסיבות מצוינות לסרט המפחיד שלנו: ניסיון העבר, סיפורים ששמענו, דברים שקראנו או ראינו , אמונות שונות שיש לנו ועוד ועוד.
מכלול דברים אלו יוצר את "חוסר השקט הנפשי" שרבים מאיתנו חשים.
כאשר בודקים מה מאפשר לחלק מאיתנו לחוש "שקט נפשי" גם בתקופות של חוסר יציבות מוצאים שאחד הדברים הבולטים המאפיינים אנשים אלו , כאלו שלא רק שורדים אלא הופכים את המצבים הללו לנקודת מפנה בחייהם הוא בין היתר "הסרט" שיש להם בראש. לאנשים אלו יש סרט שונה, סרט של הצלחה וביטחון, ולכן, הם חשים שלווה וביטחון לגבי עתידם הם חשים "שקט נפשי" .
אז מה הפלא שהם אלו המצליחים יותר. הגיוני לא?

4 מרכיבי היסוד ל"שקט נפשי"

1. אמונה פנימית עמוקה שכל מה שקורה לך הוא לטובה.
2. ידיעה שהשנה הקרובה עומדת להיות מוצלחת וטובה במיוחד.
3. תמונה מנטלית של מי שאתה בעתיד שחש סיפוק ושקט נפשי.
4. אמונה חזקה שאתה ראוי ויכול לחיים מלאי סיפוק ותחושות טובות

3 השאלות שיעזרו לך לחוש "שקט נפשי"

1. מה ומתי כאשר יקרה בהקשרים שונים בחייך תוכל לחוש סיפוק ותחושות טובות ?
2. כיצד המקום הנפלא הזה המאפשר תחושת רוגע וסיפוק נראה?
3. כיצד תחושת הרוגע והסיפוק משפיעה על הקשרים אחרים בחיים שלך? מה זה מאפשר לך שלא התאפשר בעבר?

מה כאשר יקרה...?
חשוב שהניסוח יהיה חיובי , כלומר "מה כן יקרה" ולא "ולא מה לא יקרה".
כאשר אתה מדבר על הדברים "שלא יקרו" אתה יוצר לעצמך "מרחב שלילי" , אתה למעשה ממלא את עצמך במחשבות על הדברים שאתה לא רוצה. כאשר אתה מדבר על הדברים אותם אתה באמת רוצה שיתרחשו , אתה מדמיין ומקיף את עצמך ברעיונות ומחשבות על דברים המושכים ומלהיבים אותך.

לדוגמא:
"לא יהיו לי יותר כאבי ראש" זהו ניסוח שלילי שיש להימנע ממנו.
"אני מרגיש מצוין , הראש שלי חש תחושות טובות ונעימות" זהו משפט חיובי כדוגמתו מומלץ להשתמש.

"לא יהיה יותר אוברדרפט בבנק " שוב ניסוח שלילי
"בחשבון הבנק שלי יש יתרת זכות של 50,000 ש"ח " משפט חיובי מצוין, כדוגמתו אני מזמין אותך להשתמש.

"אני ואשתי לא רבים יותר" - ניסוח שלילי ממנו יש להימנע
"היחסים ביני לבין אשתי טובים ומשתפרים מיום ליום יותר ויותר" משפט חיובי מצוין.

יוסי | קדמי
המרכז המוביל לימודי NLP ברמה בינלאומית

שלב א'

אילו השנה הקרובה , תהייה רגועה יותר, מספקת יותר עם יותר "שקט נפשי" ,
מה יהפוך אותה לכזו?
כתוב בהתייחסות לנושאים שונים בחייך.

אנחנו , קרולין ואני נוהגים לעשות את התהליך הזה בימים שבין ראש השנה ליום כיפור.
מצא לך זמן פנוי ומקום שקט ורגוע, אנחנו נוהגים לעשות זאת על שפת הים, השנה נעשה זאת על שפת האוקיאנוס בסאן-דיאגו שבקליפורניה.
וכאשר מצאת את המקום והזמן המתאימים, קח מספר נשימות עמוקות, עצום את העיניים ודמיין שאתה מרחף לעתיד, לסיומה של השנה הקרובה ,דמיין שהשנה שחלפה הייתה שנה טובה ומספקת במיוחד מן שנה שחשת לאורכה "שקט נפשי".
דמיין כיצד כל אחד מהנושאים הבאים בא לידי ביטוי בשנה הכל כך מוצלחת שחלפה, דמיין כאילו אתה כבר שם, ורשום את כל מה שקופץ לראשך, הקפד לרשום את הדברים בלשון הווה , כאילו אתה כבר שם.

זוגיות ומשפחה	
גוף ובריאות	
קריירה ועבודה	
כספים חסכונות השקעות	
בית	
חברים חופשות תחביבים	
לימודים קורסים התפתחות אישית	
דברים אחרים שחשובים	

שלב ב'

לאחר שסיימת את שלב א' , דמיין/י את מי שאתה בעתיד נקרא לו ה"אני האידיאלי" שלך, מי שאתה שחש "שקט נפשי", סיפוק ורגיעה בכל ההקשרים וכפי שכתבת בשלב א'.

וענה על השאלות הבאות:

מה מאפיין את ה"אני האידיאלי" במקום המצוין הזה?
מה מאפשר למי שאתה שם בעתיד המצוין הזה להרגיש טוב כל כך?
מה עוד מרגיש ה"אני האידיאלי" שלך בעתיד?
עד כמה הושפעו לטובה כל הקשרים נוספים בחיים ?
מה ה"אני האידיאלי" חושב על עצמו, אילו מחשבות עמוקות יש לו בליבו על מה אפשרי עבורו? למה הוא ראוי?
מי האנשים החשובים ויקרים במיוחד המושפעים מהמצב המצוין הזה וכיצד?

שלב ג'

צור את הסוגסטיה האישית שלך

דמיין/י שוב את ה"אני האידיאלי" שלך, וענה על השאלה הבאה:
מה הוא הדבר העמוק שה"אני האידיאלי" שלך במקום הנפלא הזה, בסיומה של שנה מספקת ומוצלחת כל כך, ראוי שיאמר לעצמו בליבו ,
מי הוא באמת?
למה הוא באמת ראוי?
מה אפשרי עבורו?

תקפיד שזה יהיה בגוף ראשון חיובי, ויאמר בלשון הווה.
(לדוגמא-
אני אדם אהוב , אנשים אוהבים אותי ורוצים בחברתי
כל דבר שקורה לי בחיים הוא מצוין
החיים אוהבים אותי ואני אוהב את החיים)

יוסי | קדמי
המרכז המוביל לימודי NLP ברמה בינלאומית

שלב ד'

הקשב למדיטציה - להגשים מטרה ליצור עתיד

הקשב למדיטציה בקישור המצורף.

המדיטציה נועדה לסייע לך להפוך את השנה הקרובה למספקת ורגועה הרבה יותר.
זו מדיטציה שמטרתה ללמד אותך כיצד להשיג את מטרותיך ולהרגיש מצוין.

כך שתוכל/י לחוש יותר "שקט נפשי", ולחיות את החיים שאתה ראוי לחיות אותם.

אם חושבים על זה, ישנם דברים שהיינו רוצים שיקרו בעתיד איננו באמת מאמינים שיתרחשו, וישנם דברים שאנו מאמינים שיקרו, אבל, ישנם דברים עתידיים שיש לנו ביטחון מלא בהתקיימותם, יש לנו "ידיעה" לגביהם לא אמונה, מן מצב בו אתה יודע שאין דבר שיכול למנוע ממך מלהגיע לשם.

ואת התחושה הנפלאה הזו שמעניקה רגיעה פנימית ו"שקט נפשי" ומאפשרת לך לא רק להרגיש מצוין, אלא להיות ולפעול במיטבך במצבי חיים שונים.

" רק מי שיכול לראות את הבלתי נראה מסוגל לעשות את הבלתי אפשרי" פרנק ל. גינס

מדיטציה זו גם תלמד אותך את אחד החוקים החשובים לחיים מאושרים ומצליחים,
רבים ואולי אף אתה לא היית מודע עד היום לכוח העצום שיש לדמיון על העתיד.
עד היוסאתה אולי, כמו רבים אחרים, נתת לאיזה כוח גדול ממך לשלוט בעתיד שלך,

ליצירת "תחושת הידיעה" שהשנה הקרובה צפויה להיות שנה טובה ומוצלחת במיוחד,
מדיטציה זו משתמשת בתהליכים שונים העובדים עם תת המודע,

כיצד להשתמש במדיטציה

אורכה של המדיטציה הוא כ- 18:00 דקות.

מומלץ להקשיב למדיטציה במקום שקט ורגוע, נקי מכל הסחה כולל טלפון.

להטמעה עמוקה מומלץ להקשיב למדיטציה ברציפות במשך 21 ימים.

חשוב מאוד לדעת!

חל איסור מוחלט להקשיב למדיטציה בעת נהיגה או ביצוע כל פעולה שעלולה לסכן אותך או אחרים.