



## ליצור את השנה הבאה שלך בשלושה שלבים

בתקופות המאופיינות בחוסר יציבות כלכלית, ביטחונית, חברתית וכד' רבים חוששים לעתידם ועתיד משפחתם. זהו דבר טבעי. רבים חושבים שהדבר נובע מחוסר ודאות וחוסר בהירות. האמת שאצל רבים מאלו החשים ממש פחד ואיום דווקא קיימת ודאות ובהירות - הם בטוחים שעומדת להתרחש קטסטרופה. כן, רבים מאיתנו במצבים שונים יוצרים בעיני רוחנו "סרט אימה עתידי". זהו סרט שאנו התסריטאים, הבמאים והשחקנים הראשיים בו. הסרט הזה אינו אמת, הוא ביטוי ליצירתיות והדמיון בהם התברכנו.

במצבים רבים יש לנו הצדקות וסיבות מצוינות לסרט המפחיד שלנו: ניסיון העבר, סיפורים ששמענו, דברים שקראנו או ראינו, אמונות שונות שיש לנו ועוד ועוד.

כאשר בודקים מה מאפשר לחלק מאיתנו להצליח גם בתקופות של חוסר יציבות מוצאים שאחד הדברים הבולטים המאפיינים אנשים אלו שלא רק שורדים אלא הופכים את המצבים הללו לנקודת מפנה בחייהם הוא בין היתר "הסרט" שלהם. לאנשים אלו יש סרט שונה, סרט של הצלחה וביטחון, ולכן, הם חשים שלוה וביטחון לגבי עתידם ויכולת ההתמודדות שלהם. אז מה הפלא שהם אכן אלו המצליחים. הגיוני לא?

התהליך עובד ברמה העמוקה של תת המודע. מטרת התהליך היא להטמיע את המטרות בתת המודע בעל העוצמה האינסופית בהתבסס על ההנחה שחשוב מאוד לזכור.

רבים טועים לחשוב שתת המודע מביא למציאות את הבקשות, החלומות והרצונות שלנו. זה אינו כך ולכן רבים חווים תחושת כישלון.

### הנחת בסיס שלנו:

תת המודע הוא מנגנון על להנכחה במציאות של האמונות והידיעות המוחלטות הקיימות באדם.

### איך להפיק מהתהליך את המירב:

- תהליך זה מומלץ לעשות עם בן/בת זוג או עם חברה/ לתמיכה הדדית
- מומלץ לפנות לתהליך כשעתיים
- מומלץ לבצע את התהליך במקום שקט ורגוע

### שלבי התהליך:

שלב א' - מה אתם רוצים שיתרחש השנה

שלב ב' - להפוך את המטרות החשובות לסוגסטיות קליטות

שלב ג' - הטמעת המטרות החשובות בתת המודע



## שלב א' - מה אתם רוצים שיתרחש בשנה הקרובה

התהליך הזה עשה שינוי בחייהם של אלפים רבים. יכול להיות שעדיין לא עשיתם תהליכים בסגנון הזה, אפשרו לעצמכם לחוות את החוויה במלואה והקפידו על ביצוע השלבים ולו רק בגלל האפשרות שאתם עומדים לחוות חוויה משנת חיים, חוויה בה מבינים את הכוח שיש בך לקחת שליטה טובה יותר לחיים והעתידי שלך ושל האהובים עלייך.

דמיינו לרגע שהשנה הקרובה, 2022, תהייה שנה מוצלחת במיוחד. שנה בה אתם חווים הצלחות בהקשרי חיים שונים וחשובים כמו זוגיות, משפחה, קריירה, בריאות ותחומי חיים חשובים אחרים שאתם יודעים. כמו במטה קסמים, הרשו לעצמכם לדמיין דברים שאפילו כרגע אתם מאמינים שאינם אפשריים עבורכם אבל יש בכם תשוקה גדולה להשיגם. עכשיו, דמיינו שהייתם יכולים לעבור לעתיד, 31 בדצמבר 2022 ולחוות את פרותיה של השנה המוצלחת כל כך שחלפה. אילו הייתם נמצאים ממש בעתיד הנפלא הזה איך הייתם מתארים את הקשרי החיים הבאים:

### קריירה

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בקריירה שלכם?

---

---

---

---

### התפתחות האישית

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בהתפתחות האישית שלכם?

---

---

---

---

### בריאות וגוף

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בבריאות, במשקל, בגוף שלכם?

---

---

---

---

### זוגיות

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בזוגיות שלכם?

---

---

---

---



## משפחה

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי במשפחה שלכם?

---

---

---

---

## בית/מקום מגורים

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בהקשר של בית ומקום מגורים שלכם?

---

---

---

## בילויים חופשות וטיולים

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בהקשר של בילויים וחופשות או טיולים ?

---

---

---

---

## כספים, חסכונות והשקעות

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בהקשר של כספים, חסכונות, השקעות ?

---

---

---

---

## נושאים אחרים חשובים

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם איך זה היה בא לידי ביטוי בנושאים אחרים חשובים לכם ?

---

---

---

---

---

---

---

---

## הוקרות ברכות ותודות

אילו 2022 היתה השנה המוצלחת ביותר עבורכם מהם דברים שנראים אולי ברורים מאליהם, אבל הם ממש אינם כאלו, וראוי להוקיר אותם ולהודות על עצם קיומם בחייכם ?

---

---

---





## שלב ג' - הטמעת ההצלחה ויצירת עוגן מעצים

עצמו את העיניים ודמיינו שוב את המסך הדמיוני, ובעוד בן/בת הזוג איתו אתם עושים את התהליך קורא את רשימת המשפטים הקצרים שיצרתם, דמיינו את מי שאתם שחי את השנה הזו בצורה כל כך מוצלחת ומספקת ובדקו: כיצד אתם נראים במקום הזה? כיצד אתם פועלים, מדברים? עד כמה אתם זקופים ומשדרים את ההצלחה והביטחון בהופעה שלכם? וכאשר אתם ממש אוהבים את מה שאתם רואים, הפכו את המסך לגדול יותר, לצבעוני יותר, למלא אור, הוסיפו צלילים, קולות ומוסיקה מתאימה, ובידקו מה אתם אומרים לעצמכם בלב כאשר אתם נמצאים במקום הזה, לדמות הזו של מי שאתם בעתיד שחווה הצלחה נקרא "האני האידיאלי".

עכשיו עשו את הדבר החשוב ביותר, דמיינו שאתם ממש צועדים לתוך "האני האידיאלי" שלכם, ממש נכנסים לתוכו, כך שאתם ממש יכולים לראות דרך העיניים של מי שאתם, לשמוע דרך האוזניים ולהרגיש את התחושה הנפלאה הזו בגוף, ועכשיו הצמידו את בוחן יד ימין לאצבע יד ימין, המשיכו לעשות זאת למשך 15 שניות,

הרפו את אחיזת האצבעות בעוד אתם זוכרים שיצרתם ממש ברגע זה עוגן, כפתור תזכורת, כך שבכל רגע שתרצו תוכלו להפעילו ולהתחבר בעוצמה לידיעה והביטחון שהשנה הקרובה, שנת 2022 תהיה שנה מוצלחת במיוחד.



עכשיו, קחו נשימה עמוקה ואפשרו לעצמכם ממש להרגיש את תחושת הסיפוק, ההצלחה, המימוש ותחושות נפלאות נוספות, ממש עכשיו, ומן ידיעה פנימית שממלאה אותכם... "אני יודעת ששנת 2022 תהיה שנה מוצלחת במיוחד עבורי"

## להטמעה עמוקה מומלץ לבצע מידי יום את הפעולות הבאות:

1. **מידי לילה להרדם עם "האני האידיאלי"** - לקבל החלטה אסטרטגית לחיים, בכל לילה לפני השינה להרדם עם סיפור הצלחה עתידי, לדמיינו את ה"אני האידיאלי" במצבים שונים בעתיד, חי את החיים שהוא ראוי ויכול לחיות ומגיע להישגים פורצי דרך בכל היבט והקשר בחיים, וממש לפני שנרדמים לדמיינו שקופצים ונכנסים לתוך "האני האידיאלי", רואים את הדברים מתוך העיניים שלו, שומעים את הקולות ומרגישים את התחושה הנפלאה שיש ברגע המאושר הזה בעתיד, ועם זה להרדם.
2. **לפעול כאילו כבר הצלחת** - בבוקר, רגע לפני שמניחים את הרגליים על הריצפה לשאול את עצמך: "אילו אני ה"אני האידיאלי" איך הייתי קם? איך הייתי מביט במראה? מה הייתי לובש? אילו החלטות או פעולות הייתי עושה במהלך היום? ולפעול לאורך היום מתוך נעליו של "האני האידיאלי" כאילו כבר נמצאים שם. והקסם הוא, שהרבה יותר מהר ממה שמדמיינים מגלים ש"האני האידיאלי" זה בעצם מי שאני, שנינו אחד הם - איזה מקום נפלא להיות בו.

"האדם נמצא היכן שנמצאות מחשבותיו ולכן מחוייב הוא לבדוק האם מחשבותיו נמצאות היכן שהיה רוצה להיות" הרבי נחמן מברסלב