



# משחק מאסטרים

## ”שנה טובה ומתוקה במיוחד”

ליצירת אמונה מוחלטת בהצלחה ולחיזוק תחושת הביטחון והשלווה.

1-6 משתתפים

אחד המשתתפים יהיה גם מנחה המשחק. תפקידו של המנחה לדאוג לכל ההכנות ולהנחות את המשתתפים בסיום כל שלב.

### ציוד נדרש:

3 קופסאות פלסטיק עגולות חד פעמיות (או כלי אחר מתאים) מספרים טוש לכתיבה דפי נייר וכלי כתיבה לכל משתתף

### הדפסה של:

קובץ ההדפסה המכיל 7 עמודים.

### הכנות מוקדמות:

1. כיתבו בעזרת הטוש על מכסי הקופסאות, שלב 1, שלב 2, שלב 3
2. הדפיסו את הקובץ להדפסה ופעלו לפי ההוראות שמופיעות בכל דף.

### כללי המשחק:

המשחק הוא בן 3 שלבים תחילה אחד המשתתפים קורא את שלבי המשחק כפי שמופיעים בהמשך כדי ליצור הכנה מנטלית של המשתתפים. לאחר מכן פותחים את קופסת שלב 1, כל משתתף שולף 2 פתקי שאלה. המשתתף מחליט על איזו מבין 2 השאלות הוא בוחר, ומעביר את השאלה השנייה לאחד המשתתפים על פי בחירתו. המשתתף ששולף פתקי שאלה משיב על השאלה בפני כל המשתתפים. המשתתף שקיבל שאלה משיב גם כן על השאלה שקיבל בפני כל המשתתפים. בסיום כל שלב עוברים לשלב הבא.

כל משתתף כותב במהלך המשחק את תשובותיו לשאלות וכל מחשבה שעולה בו בעקבות תשובות האחרים, כך שבסיום יהיה לו פרוט מלא של מחשבותיו.

### שלבי המשחק:

#### שלב 1 - יצירת מטרות בהקשרי חיים שונים

המטרה שבסיום שלב זה לכל אחד מהמשתתפים תהיה תמונה מנטלית של מי שהם בחלוף שנה טובה ומתוקה במיוחד, לדמות העתידית הזו נקרא ”האני האידיאלי”.

#### שלב 2 - יצירת אמירה פנימית

המטרה שבסיום שלב זה לכל אחד מהמשתתפים יהיה משפט המתאים ביותר שייאמר עמוק בלב ע”י האני האידיאלי שלו או שלה.

#### שלב 3 - יצירת תחושת ביטחון וידיעה שזו עומדת להיות שנה טובה במיוחד.

מטרת שלב זה היא שבסיומו לכל אחד מהמשתתפים תהיה תמונה מנטלית של האני האידיאלי ותחושת ביטחון שתלך ותתחזק יותר ויותר. שהשנה הבאה תהיה שנה של הצלחה וסיפוק.



## רקע והסבר על המשחק:

האם אתם באמת מאמינים שהשנה הבאה תהייה טובה יותר? אם התשובה שלכם היא חיובית - אתם במיעוט. מחקרים מראים שלפחות 2 מכל 3 אנשים חוששים לעתידם הכלכלי, רבים מהנותרים חוששים לבריאותם, לבריאות יקיריהם, ועוד שלל פחדים אינסופי. האמת, רובנו חיים בתוך חשש ופחד מהצפוי לנו. ויחד עם זאת לקראת ראש השנה אנחנו מרבים לברך ולהתברך, ברכות כמו: שתהייה שנה טובה, שתהייה שנה מבורכת, שתהייה שנה של בריאות ופרנסה טובה. החדשות הלא נעימות הן שעבור רבים וטובים לברכות הללו לא תהייה השפעה גדולה מאחר וברקע קיימים פחדים וחוסר אמונה. החדשות הטובות הן שיש דרך לחזק את ההשפעה החיובית של הברכות הללו. וזו מטרתו העיקרית של משחק זה.

כלל שכדאי לזכור אותו - איחולים וברכות עובדים כאשר יש ביטחון ואמונה מוחלטת בהתרחשותה של הברכה. ללא תחושת הביטחון ברכות הן מילים בלבד.

אילו הייתי שואל אותכם, מה ספציפית כאשר יקרה יהפוך את השנה הבאה לטובה ומתוקה במיוחד, האם היתה לכם תשובה? לרוב האנשים אותם אני שואל שאלה זו אין תשובה ברורה.

הם עונים במילים מעורפלות כמו: אני מקווה שאסגור את האוברדרפט, הלוואי ותהייה לי עבודה טובה יותר ושאררוויח יותר כסף, שאהיה בריא וכו'.

## המשחק מבוסס על סוד ההצלחה של האנשים המצליחים והמאושרים ביותר בכל הקשר ותחום.

כולנו שמענו על תת המודע ועל ההשפעה העצומה שיש לו ביצירת המציאות שלנו. מתברר שרוב בני האדם אינם מודעים לכך שתת המודע אינו מייצר במציאות שלנו את הדברים שאנחנו מייחלים להם, מקווים ומצפים להם, אפילו לא את הדברים שאנחנו מאוד רוצים, זו הסיבה שרבים חווים קושי בהשגת המטרות שלהם ובמצבים רבים תחושת כישלון.

תת המודע, וזה חשוב להבין ולדעת את זה הוא מנגנון בעל עוצמה אינסופית שמטרתו ליצור במציאות את האמונות המוחלטות והידיעות הקיימות בנו. אם אנחנו מאמינים שנצליח הוא יעשה כל מאמץ כדי שזה אכן יקרה, אך באותה מידה אם אנחנו מאמינים שלא נצליח גם אז הוא יעשה כל מאמץ כדי להוכיח שאנחנו צודקים.

רבים מסתובבים עם מחשבות של פחד וחוסר ביטחון לגבי עתידם ועתיד האהובים עליהם. ההנחה הרווחת היא שהפחדים מקורם בחוסר וודאות וחוסר בהירות לגבי מה צפוי לקרות בעתיד. האמת שהסיבה שונה לחלוטין, לאנשים אלו יש סרטים מפחידים על העתיד ולעיתים סרטי אימה, אז מה הפלא שהם מרגישים חוסר ביטחון ופחד. הענין הוא שהתסריטאי של הסרט הזה, הבמאי וגם השחקן הראשי הוא רק האדם עצמו.

כאשר בודקים מה המאפיין המשותף לאנשים המצליחים ביותר בכל הקשר, אנשים אלו בצורה בלתי מודעת יוצרים במוחם סרטי הצלחה, אז מה הפלא שהם חשים ביטחון פועלים במיטבם ומגיעים לתוצאות הרבה יותר טובות מהאחרים.



## מטרתו של תהליך זה לאפשר לכל אחד ליצור תחושת ביטחון בהצלחה שלהם בשנה הקרובה.

כאשר יוצרים את האמירה הפנימית המתאימה לאני האידיאלי שהשנה שחלפה היתה עבורו טובה ומתוקה במיוחד כדאי לדעת ולהכיר מספר כללים.

תת המודע שלנו הוא האחראי לכל התוצאות שלנו במציאות ומשימתו בין היתר היא להנכיח במציאות את ההוראות שהוא מקבל המתבססות על האמונות והידיעות המוחלטות שיש לנו.

בדיוק כמו טייס שמקבל מסלול טיסה ומטרתו להגיע אל היעד המופיע בתוכנית הטיסה. חשוב שנכיר את חוקי תוכנית הטיסה של הטייס שלנו, של תת המודע. כי במידה ולא אנו נעביר לו מידע מעורפל והוא עלול להטיס אותנו למקום שונים אליהם לא התכוונו להגיע.

לדוגמא, נניח ואתה אומר לעצמך - "הלוואי ואצליח לשלם את כל החובות ובסוף השנה לא יהיה לי אוברדרפט".

תת המודע שמקבל דברים כפשוטם מנתח את האמירה בצורה הבאה:

"הלוואי" - הנחה נסתרת יש לך כרגע קושי בהחזרת החוב  
"הלוואי" - הנחה נסתרת יש לך ספק ביכולת שלך לעמוד בתשלום החובות.  
ומאחר ותת המודע פועל על פי ההנחות הנסתרות ואינו קולט "שלילה" אלא יותר מזה מתמקד בדבר לגביו היא נאמרה, בתוכנית הטיסה שהוא מקבל היעד שיופיע הוא:  
"בסוף השנה יהיה לי אוברדרפט".

צריך לזכור, האני האידיאלי כבר אינו באוברדרפט, הוא כבר אינו מוטרד מהחובות שכבר לא קיימים, לכן אין זה הגיוני שהוא יאמר "הלוואי". הוא ביתרת זכות ועבורו האוברדרפט והחובות שייכים לעבר.

לכן אמירה מצוינת יכולה להיות:  
בתאריך \_\_\_\_\_ אני ביתרת זכות ושילמתי כבר את כל חובותיי.

באמירה כזו בתוכנית הטיסה של תת המודע מופיע:  
יעד ברור - 31 בדצמבר  
"אני ביתרת זכות" המילים נאמרות בלשון הווה כאילו זה כבר קורה כך שהוא פועל בהתאם.  
"שילמתי כבר את כל חובותיי" לשון עבר, מדרבן את תת המודע לפעולה מיידית.

צריך לזכור, שתת המודע מקבל את האמירה הזו כאמיתית מאחר והיא נאמרת מתוך נעליו של האני האידיאלי.

הנה עוד כמה דוגמאות לאמירות בעייתיות שרבים נוהגים לומר אותן:

- אני מקווה להוריד 5 ק"ג
- אני רוצה לשנות קריירה
- החלום שלי הוא זוגיות
- הלוואי ואהיה בהריון

לכן הקפידו ליצור אמירות הנכונות עבור האני האידיאלי שלכם:

- ברורות ומדויקות
- חיוביות
- נאמרות בזמן הווה
- בגוף ראשון, "אני".

**והכי חשוב, להנות בכל רגע!**