

## הייעוד שלי בחיים – 4 תרגילים

### חיזיון 1

דמייני לך שאת נוכחת במפגש של קבוצה גדולה של אנשים המצטופפים אל מול במה. על הבמה ניצבת – את בעתיד. את בעתיד מתחילה לדבר אל הקבוצה הגדולה של האנשים מולך. לפתע את נעשית מודעת לשינוי שחל בך ובקבוצת האנשים. את בעתיד הצלחת באופן מסוים להשפיע באופן משמעותי עליך ועל שאר האנשים בקהל. כולכם השתניתם. מודעת להשפעה עליך ועל האחרים, את עוזבת את האולם כאילו נטענת באנרגיה לכל חיך.

שאלות:

מה הייתה ההשפעה של את בעתיד עליך ועל האחרים?  
כיצד השתנית את והאחרים?  
מי הייתה את בעתיד, שיכלה ליצור כזו השפעה?

### חיזיון 2

סובבי את השעון אחורה והסתכלי על הזמן בחיך בו חשת את מלוא כוחך – הזמן בו עמוד השדרה שלך, זרועותיך, קצות אצבעותיך היו מלאי תחושת התרגשות, זמן בו פשוט לא היה לך איכפת מה חשבו עליך. היית בכל רמ"ח אבריך ושס"ה גידיך בחיות מלאה!

שאלות:

היכן היית?  
מה עשית?  
מי היה מסביבך?  
מה קרה באותו זמן?  
מה הייתה השפעתך עליהם?

### חיזיון 3

חזרי פעם נוספת לאודיטוריום. הבמה שם וקבוצה גדולה של אנשים מצטופפת שם. יש רחש באולם. הכול כמקודם אלא שהפעם זו את על הבמה. הסתכלי על הקהל. חושי את הרגשות שיש לך כשאת עומדת לדבר בפניהם. ממש ברגע שאת נגשת למיקרופון, הזמן עוצר מלכת לרגע ואת שומעת קול בראשך אומר את שמך ואז אומר: "בשלושים שניות הקרובות יש לך הזדמנות להשפיע איזו השפעה שאת רוצה על הקהל הזה. תהיה לך רק הזדמנות אחת, רק השפעה אחת, אך כולם ישתנו באותו אופן. יהיו להם חיים אחרים בגלל ההשפעה שלך עליהם. 30 שניות. 15 שניות, 10, 9, 8, 7, ..., 1"

שאלה:

איזו השפעה הייתה לך? מה קרה לאנשים?

### חיזיון 4

את נכנסת לתוך חללית. החללית ממריאה. את בדרכך לכוכב בלתי מפותח ביקום. זהו כוכב טוב בכל מובן, רק שאינו מיושב. את יכולה ליצור אותו בכל דרך שתרצי לברוא. יש לך את היכולת לעשות אותו ככל שתרצי. כשאת נוחתת, מה זה שאת עומדת לגרום לו לקרות – איזו השפעה את עומדת להשפיע, שתגרום לכוכב שלך להיות כפי שאת רוצה?  
החללית נוחתת. הדלתות נפתחות. את נוגעת בקרקע ואומרת: "זה הולך להיות כך." מה זה "כך"?

## זיהוי ה - time line

1. עצמי עיניים ודמייני שאת מביטה על קו שמייצג את החיים שלך, דמייני שהוא נמתח לכל אורך הדרך אל העבר שלך
2. עכשיו דמייני את עצמך עומדת במקום שמייצג את ההווה והביטי איך הקו ממשיך הלאה, הוא אולי אין סופי, אל העתיד. ממקום אחר, הוא נמשך אל העבר – עליו נמצאים כל האירועים שחווית במהלך חיך. אולי חלקם ממוקמים מחוץ לקו? אולי את לא באמת רואה את כולם, אולי חלק מהאזורים חשוכים? מוארים? אולי לעיתים הקו עבה ולעיתים דק? לכל אחד יש דרך ייחודית ליצור את ה ט.ל. שלו, קחי זמן כדי לבדוק את זה שלך ולזהות את המאפיינים שלו
3. וכעת כאשר את מביטה על ה ט.ל. שלך – התוכלי לזהות איפה נמצא העבר שלך?
4. והאם את יכולה לדעת איפה נמצא העתיד, באיזה כיוון הוא?
5. עוד מעט אבקש ממך לדמיין שאת מתחילה להתרומם מעל נקודת ההווה העכשוית שלך, את מתרוממת ומתחילה לרחף חזרה לעבר
6. האם הצלחת לנוע לעבר העבר?
7. בואי נחזור בתנועה מרחפת אל ההווה
8. כעת אני מבקשת ממך לנוע אל כיוון העתיד שלך
9. ועכשיו נסי להתרומם גבוה עד שה ט.ל. שלך יראה קצר מאוד
10. יופי – רחפי חזרה לעכשיו, רדי למטה לנקודת ההווה אל העכשיו הזה שלנו

נפתח עיניים ונזמין את המתאמנים לתאר איך הוא נראה? מה יחודי לו..

## ה צ ה ר ת ח ז ז ו ן

### אבני דרך לכתיבה (שלב מקדים)

1. רשום 4 ערכים החשובים לך ביותר.
2. התייחס לכל אחד מהם דרך המשפט הבא:  
"זה בא לידי ביטוי בכך שאני (המחשת עשייה)....."
3. רשום את היעדים שלך לשנה הקרובה:.....

### כתיבת הצהרת החזון

- המטרה שלי .....(לחזק, לפתח, לקיים להתמיד, לשמר את 4 הערכים החשובים לי ביותר )
- וזאת באמצעות כך שאני'.....
- ועל ידי שלא אאבד מיקוד במטרות החשובות בשנה הקרובה שהן :  
(סעיף 3).....

## יצירת חזון

מה שנותן את המשמעות לעשייה שלנו כאן ועכשיו הוא אותה תמונת עתיד רצויה, וכל עוד לא ידע האדם להיכן הוא רוצה להגיע, הוא בטוח יגיע למקומות בהם הוא לא רוצה להיות.

אבל איפה מוצאים את הדבר הזה שקוראים לו חזון. הפילוסוף יום אמר: "הלב אומר לנו לאן ללכת. השכל אומר לנו איך להגיע לשם".

האם אתה יכול לומר עם יד על הלב וללא ספק, מה הכי חשוב לך בחיים? מתי בפעם האחרונה הקשבתם ללב בלי לשפוט, בלי לסנן? בלי להגיד אבל?

אחת הדרכים להתחבר ללב זה דרך החלומות.

יכול להיות שיהיו לנו חלומות קטנים כמו שיהיה לנו מקרר מלא באוכל, לא לחרוג מהתקציב בחודש הבא, או לגדל כלב. אפשר שיהיו לנו חלומות יותר גדולים כמו ללמוד לעשות סושי בבית, כמו להפסיק לעשן, לעשות תואר שני, או לטוס לארה"ב במחלקה הראשונה. ויש גם חלומות מאוד גדולים כמו: לאפשר למשפחה לבלות ביחד (וולט דיסני), לעשות שלום במזרח התיכון, ליצור סובלנות בין גזעית (מרתון לותר קינג), לפתור את האלימות בעולם (מרשל רוזנברג), או לאפשר שיהיה מחשב אישי בכל בית בעולם (ביל גייטס)

זה לא משנה מה הוא הדבר שהיינו מייחלים לו בכל ליבנו. הכי חשוב שנתמקד במקום אליו אנו שואפים, ונפעל בהתמדה למימוש. גם אם זה אומר לברר מהו החלום שלנו.

### שאלות שאפשר לשאול על מנת לגלות מהו החלום

1. מה אתה מוכן לעשות מהיום והלאה גם אם לא תקבלי/י פרוטה בעבור זה?
2. מה הדבר שהכי מדליק אותך? מה יגרום לך שמחה?
3. מהם מתנותיך/כוחותיך המיוחדים? מה המיוחד בך? במה אתה מצטיין?
4. מהו הדבר שאתה רוצה לתת לאנשות?
5. מהם שלושת הדברים החשובים לך ביותר?
6. אילו יתרונות מבחינים בך אנשים המכירים אותך היטב?
7. מה החזון מאפשר לך?
8. מה יש בחזון שחשוב לך, ואין לך אותו היום?
9. מה מפריע בדרך ליישם את החזון? במה את/ מעורב/ת היום שמפריע?
10. מה יש בך שיאפשר לחזון להתגשם?
11. מה אתה מוכן לעשות למען הגשמת החזון?
12. מי ומה יכולים לעזור לך להגשים את החזון?
13. על מה את מסכימה/ה לוותר כדי להגשים את החזון?

## יצירת חזון באמצעות דמיון מודרך

### להקריא את ההוראות לאט ועם הפסקות.

לשבת בנוח, לעצום עיניים, לנשום דרך האף ולשאוף דרך הפה, אפילו עם רעש. לכווץ שרירים, ולהרפות.

לקחת שאיפה דרך האף, לכווץ את הגוף, ולהרפות. לאט לאט תרגישו איך הגוף רפוי ורגוע. קחו שאיפת אויר.

אני מזמינה לצעוד בשביל לעבר העתיד. שימו לב לשביל, למבנה השביל, למרקם. צועדים בשביל אל עבר העתיד.

אני מזמינה לצעוד לעוד שנה מהיום. בשאיפת אויר לצעוד לעוד שנה מהיום. בשאיפת אויר לצעוד לעוד 3 שנים מהיום. שימו לב לדרך.

בצעד הבא מגיעים לעוד 5 שנים מהיום, ופוגשים את האני העתידי, החיובי, הנמצא במקום הנכון עבורכם.

ברכו אותו וקבלו ברכה ממנו. התבוננו סביב. שימו לב איפה נמצאים. שימו לב מי נמצא איתכם, את מי בחרתם לקחת ואת מי בחרתם להשאיר מאחור. שימו לב לצבעים מסביב, לריחות, לקולות. שימו לב למה שאתם מרגישים ואיפה מרגישים בגוף.

התבוננו על היום שלכם: מה סדר היום? במה עוסקים? מה הדברים המשמעותיים? מה הדברים המשמחים אותכם? שימו לב לתחושות.

יש לכם אפשרות לדבר עם האני העתידי שלכם. תשאלו שאלות, וחכו לתשובות.

(לחכות...)

תבררו איתו על הדרך שעשה, תוך כדי ששמים לב לצלילים, לתמונות, לריחות מסביב. שימרו לכם את התמונה והתחושות. זה האני העתידי החיובי. תוכלו לחזור אליו בכל רגע שתרצו.

אם יש משהו נוסף שרוצים לברר איתו, בררו איתו עכשיו.

תפרדו מהאני העתידי. אימרו לו תודה וברכו אותו וקבלו ממנו ברכה. זיכרו, אתם יכולים לחזור אליו בכל רגע שתחפצו.

בעוד כמה רגעים אספור מ-3 עד 1 וכשאגיע ל-1 תפקחו את העיניים, תהיו ערניים ורעננים כמו אחרי מנוחה, בידיעה שאתם יכולים לזכור את המסע שלכם.

כשתפקחו עיניים תישארו בשקט ותרשמו את הדברים שברצונכם לזכור מהמסע.

שלוש-3 חזרו לזמן הווה (מחכה...)

שתיים-2 אתם בזמן הווה. רעננים ועירניים. מיתחו את הגוף. תרגישו את האדמה מתחת לרגליכם.

אחד 1 – פיקחו עיניים. אתם רעננים ועירניים. תרשמו את עיקרי הדברים מהתמונה שראיתם.

### שאלות על החזון

1. איפה נמצאת?
2. אם היית יכולה לשנו פרט בתמונה, מה היית משנה?
3. היה משהו שהיה מיוחד בתמונה מבחינתך? שתפי אותי.
4. היה משהו שבחרת להשאיר מאחוריך?
5. איזה תחושה היתה לך כשהיית בתמונה הזאת?
6. איפה זה בא לידי ביטוי בגוף?
7. את יכולה לשתף אותי בערכים שבאים לידי ביטוי במה את משאירה כאן, ולוקחת לשם?
8. מה את עושה מחר בבוקר כדי להתקדם למקום הזה?
9. מה יאפשר לך לעשות את זה?

## יצירת קולאז'

ניתן לבקש מהמתאמן לצייר או לגזור תמונות מתוך כתבי עת. לבנות את הקולאז' מתמונות שמייצגות את החיים שלכם בהווה, ומתמונות שמוצאות חן בעיניכם ומייצגות את חייכם כפי שהייתם רוצים שיהיו בחמש השנים הבאות. אל תגבילו את עצמכם לדברים מציאותיים ואפשריים. מה הייתם רוצים לו יכולתם לקבל את הכל?  
הרעיון בקולאז' הינו להקשיב לערכים, צרכים, רצונות של המתאמן. אפשרות לבחון את תמונת החיים: הקיימת ואת זו שהיה רוצה ולבדוק מה מעכב אותו מלהגיע לתמונה הרצויה ומה יאפשר לו להגיע לשם. השימוש בקולאז' הינו אמצעי מוחשי.

הנחיות:

1. הכן את מציאות חייך
2. הכן את תמונת החיים הרצויה לך.
3. הכן תמונת המשלבת את השניים.

השאלות הבאות בעבודה עם המתאמן:

- תאר את התמונה שהצגת.
- מהם הדברים המשמעותיים ביותר עבורך בתמונה?
- על מה בשום פנים ואופן לא תוותר בתמונה?
- אם הייתי מבקשת ממך להוציא משהו מהתמונה – מה היית מוציא? מה המשמעות של זה?
- להקשיב ולשקף ערכים!!!
- במידה ומדובר בתמונת חייו העכשוויים – מה היית מוציא על מנת להגיע לתמונה הרצויה? ומה היית מוסיף?
- אם מדובר בתמונה הרצויה: מה צריך לקרות בחייך על מנת ליצור את התמונה הזו?
- מה מונע ממך להגיע לתמונה הזו?
- האם גילית משהו חדש על עצמך?
- מה אתה מוכן לעשות כדי להגשים את התמונה הזו?
- להקשיב, לשקף ולברר: צרכים, פחדים, תפיסות עולם.

אופציה:

- לקחת בריסטול לחלק ל 2:
- מצד 1: תמונת הווה מצד 2: תמונת עתיד רצוי
- תמונת הווה: מה יש פה? – הצגת התמונה. להקשיב למה שהמתאמן מספר.
- מה יש בתמונת העתיד? כנ"ל
- מה יש בתמונת העתיד מה יש שאין בתמונת הווה?
- מה מתוך מה שהצגת בוחר כמטרה אימונית.

אימון - המסע המשותף אל האופק

עברה שנה מאז סיום האימון שלי, כל כך הרבה קרה ואני מרגישה/נפלא ....



## תרגיל 9 העתידים

### שלב 1

לחתול, כידוע, תשע נשמות. ולך? לוא יכולת לחיות שמונה גילגולי חיים נוספים, מה היית באמת רוצה להיות?

אנא, אל תנסי להיות הגיוניות בתרגיל הזה: אסטרונוטית במאה הבאה? חלוצה מראשית המאה? ארכיטקטית, פייה, צוללנית, מנתחת מוח, פרפר, או אולי שרת המשפטים?

קחי דף וחלקי אותו לתשעה חלקים ובכל אחד מהם ציירי או רישימי אפשרות אחת העולה בדימיוןך. ולתאר מה אני בתוך הגילגול הזה. מה מדבר אל ליבי. מה לוקחת מכל גילגול.

### שלב 2

עכשיו שתפי ותארי באופן המעמיק והברור ביותר מה את רואה לנגד עיניך באומרך רציתי להיות שחרזדה ב"אלף לילה ולילה" מה בסיפור קוסם לך, היכן מתרחשת העלילה, וכו'.

### 1. שלב 3

כשתסיימי בידקי מה מתוך כל הגילגולים שייצרת את רוצה ליישם כבר בגילגול הנוכחי. עושים זאת ע"י זה שלוקחים מילת מפתח אחת מכל עתיד, ויוצרים מזה משפט אחד של החזון שלי.


## שאלות לזיהוי הייעוד

השאלות נועדו כדי לזהות מה בוער לאדם, מה התשוקה שלו. אפשר לעשות זאת בעיניים עצומות.

1. בעולם אנונימי, בו אף אחד לא מכיר אותך, ואתה יכול לעשות כל מה שתבחר, על מה תבחר לעשות?
2. כי ?
3. מה יקרה שם?
4. מי אתה תהיה שם?
5. ואז? אפשר לשאול זאת כמה פעמים. 5 פעמים לפחות.
6. מי אתה ואיך אתה מתנהג כשאתה מבצע את עבודתך במהלך יום טוב שבו הכל מתנהל כשורה?
7. מהו הדבר שאתה כל כך נהנה לעשות אותו שאתה מאבד את תחושת הזמן כשאתה עוסק בו?
8. אם היית אתה, מה היינו מגלים עליך שאנחנו לא יודעים כרגע?