

שינוי בדרך יצירתית

"על מנת ליצור את החדש או לתמוך בו, נדרשת תודעה מזן משובח יותר מזו שנדרשת על מנת ללכת בנתיב השחוק של ההצלחה הבטוחה" ג'ון די. רוקפלר

יצירתיות ושינוי הם תהליכים של גדילה – שני צעדים קדימה וצעד אחד לאחור. כל מיומנות חדשה גוררת נסיגה בהתנהגות עד שהיא נלמדת. בשל הנטייה הזו לסגת תוך כדי למידה, אנו אומרים שיצירתיות היא עניין של תהליך ולא של תוצר.

כאשר אנו יוצרים את העתיד שלנו, אנו נדרשים ליצירתיות כיוון שאנו יוצרים משהו חדש. אנו יוצרים יש חדש. כדי ליצור יש חדש, צריך לנסות לפעול אחרת ממה שאנחנו רגילים. לעשות את ההקשרים שלא חשבנו עליהם קודם. להתחרות במי שהייתי אתמול, ולא באחרים.

1. משימה להגדלת הכנסות

הצעד הראשון ביצירתיות היא הגדרת המטרה. בואו ונרשום איזה הכנסה אנו מאחלים לעצמנו להרוויח בעוד 12 חודשים מהיום. עכשיו ובכל בוקר מהיום והלאה, נתחיל את היום מתוך מיקוד בסכום, ומתוך כוונה למצוא היום את הדרכים שיובילו להגשמה.

לרשום 25 דרכים שעולות במחשבה שדרכן אפשר להעלות מידית את ההכנסה החודשית – 20%.

אם זה קל, לרשום 25 דרכים נוספות. אל תגבילו את עצמכם למה שנראה הגיוני.

המטרה בתרגיל – לראות כמה אפשרויות יש בידינו עכשיו.

ברשימה הזו יש צד חיובי, וגם צד שלילי. הצד השלילי הוא שאנו מגבילים את עצמנו מכל מיני סיבות אך, בעיקר משום שאנו לוקים בחוסר אמונה עצמית. הצד החיובי הוא שזה נית לתיקון. אבל יותר חשוב מכך הוא שאם המוח שלנו חשב על דרך מסויימת אז היא כנראה דרך שרלוונטית ואפשרית עבורנו. התת-מודע שלנו לעולם לא יחשוב על משהו שאינו בר הגשמה.

תרגיל ה – 25 דרכים הוא תרגיל בפיתוח היצירתיות. את היצירתיות אפשר לפתח.

2. שינוי הרגלים - להעיז

בכל פעם שנשבור הרגלים ונשתחרר מדפוס התנהגות מוכרים, זה יקרב אותנו לתחושה של עוצמה, יחזק אותנו וייטע בנו ביטחון להמשיך הדרך. זה יקל עלינו להרחיב את היכולות שלנו גם בתחומים נוספים.

במשך השבוע הקרוב לבחור בכל יום משהו אחד, שמהווה שינוי מדפוס ההתנהגות הקבוע. אפילו אם אתם מעדיפים את המצב הקיים. למשל:

1. לשנות את סגנון התספורת
2. ללבוש בגדים בצבעים שונים מהרגיל
3. לתת לילד שלך יד חופשית בהחלטה מסוימת
4. להגיד "לא" רק לשם התירגול
5. ליסוע בדרך שונה הביתה.

איך הרגשת בפעם הראשונה שעשית את השינוי? ואיך הרגשת בפעם השניה, ופעם
לאחריה?
נו, האם זה נורא כל כך?

3. מיקוד תשומת לב

"מדוע אני מקבל את רעיונותי הטובים ביותר במקלחת?" שאל איינשטיין, על-פי השמועה.
רחצה, שחייה, הברשת העור, גילוח, נהיגה במכונית – כל אלה הן פעילויות רגילות ונשנות
המסוגלות להסיט אותנו משכל ההגיון לשכל היצירתי שלנו. פתרונות לבעיות באופן יצירתי
עשויות לבעבע בעת הדחת כלים או כל פעילות שגרתית אחרת.

למד אילו מפעילויות אלה עוזרות לך ביותר והשתמש בהן. אנשים רבים נעזרים בפנקס ליד
המיטה או, ברשם קול בזמן נהיגה במכונית.

תשומת הלב הממוקדת שלנו חיונית ליצירתיות. עלינו להתמודד עם חוויות, לא להתעלם
מהן. רבים מאיתנו קוראים בכפייטיות על מנת לחסום את מודעותם. בעת נסיעה ברכבת
עמוסה (ומרתקת), אנחנו מעמיסים את תשומת ליבנו בעיתון, ובכך מאבדים מראות וצלילים
הסובבים אותנו – רעיונות פוטנציאליים ליצירת שינויים.

4. עמית יצירתי או: $1 + 1 = 3$

יציאה למסע של בניית העתיד יכולה להיות הרבה יותר נעימה ומועילה כשיוצאים ביחד עם
חבר. מצאו חבר שניתן לבטוח בו שיעבור אתכם את התהליך הזה, שיחשוב יחד איתכם או
שיתמוך בכם. למרות שתהליך זה יעיל כשעובדים עליו לבד, יכול להיות הרבה יותר נחמד
והרבה יותר פורה לחוות אותו בצוותא.

5. להוציא את הצנזור לחופשה

המורים שלנו, לרוב מתוך כוונות טובות, מלמדים אותנו ראשית כל מה שלא בסדר עם
החשיבה שלנו, במקום ללמד אותנו מה כן בסדר איתה. טעויות בדקדוק, שגיאות כתיב
וטעויות של חוסר הגיון – כל אלה מודגשות כדי שנשים לב אליהן. לרוב מתעלמים מהדברים
החיוביים בעבודותינו – רעיונות טובים ופתרונות יצירתיים. כך אנו לומדים לא להתמקד
בחשיבה מקורית אלא בהימנעות מעשיית טעויות. במילים אחרות, אנו מותנים להתנהג
בזהירות ובהגיון. אנו מתורגלים לצנזר את עצמנו. מתוך שלל אופני הלמידה והתפישה
האפשריים שלנו, אנו מורגלים להתמקד רק באופן אחד, כמו קשת בענן שהיא בעלת גוון
אחד בלבד.

היכולת להוציא את הצנזור לחופשה היא מיומנות נרכשת. אנו מפתחים מעין שיטת הסטה:
אנו שומעים את הצנזור אך ממשיכים לנסות להתחבר למשהו חופשי יותר, אסוציאטיבי ומאיר.

השאלות הבאות מפתחות אופני חשיבה שונים. השתמשו בהם לפתרון יצירתי של בעיה
איתה אתם מתמודדים. (שאלות אלו בנויות כצעדים עוקבים. יישומן על-פי סדר על כל בעיה
נתונה מאפשר לבחון פתרונות מנקודות מבט רבות).

1. מה אני חושב שעלי לעשות?
2. שאלה זו פותחת את הדלת למוח ההגיוני בו אנו עושים שימוש רב.
3. מה אני מרגיש שעלי לעשות?
4. שאלה זו פותחת את הדלת לאינטואיציה, לידע של הגוף.
5. מה הייתי רוצה לעשות?
6. שאלה זו פותחת את הדלת לאינטליגנציה בונה.
7. מה הייתי עושה אילו לא היה זה בלתי אפשרי?

שאלה זו מאתרת מגבלות ואפשרויות נראות לעין ומרחיבה אותן.
5. איזה תוכנית פעולה יש ביכולתי לבצע שתקיף את כל האפשרויות הללו?

6. פעילות גופנית – נפש בריאה בגוף בריא

פעילות גופנית מצלילה את ההכרה, מייצבת את הרגשות, משנה לא רק את רמת הסרוטונין אלא גם את נקודת המבט שלנו. כל פעילות קבועה שחוזרת על עצמה גורמת למוח לעבור מצורת החשיבה הקווית של האונה השמאלית לצורת החשיבה החופשית, האסוציאטיבית והיצירתית של האונה הימנית.

פעילויות גופניות כגון: ריצה, הליכה, שחייה, חתירה, רכיבה על אופניים ועוד ועוד הן פעילויות שמעוררות את ההשראה והדימיון, נוסף על חיזוק הגוף.

בחרו פעילות אחת והתמקדו בה, או בחרו בכמה פעילויות ועשו נסיונות.

אין הרבה כלים שמחזקים את ההערכה העצמית, כוח הרצון והאופטימיות כפי שעושה הפעילות הגופנית.

7. ללמוד ממורה רוחני

אפשר לפנות למורים רוחניים וללמוד מהם, כאשר אנו נמצאים בזמנים קשים. אלה יעזרו לנו להתבגר, להגדיל את היצירתיות שלנו, ולהרחיב את יכולותינו.

כך תעשו על מנת לבחור את המורה הרוחני שלכם

1. מנו את האנשים שאתם מכבדים ורשמו מדוע אתם מעריצים אותם.
2. למי אתם פונים כשאתם זקוקים לעזרה, אילו תכונות שלהם שאתם מעריצים יוכלו לסייע לכם?
3. כיצד הם מנהלים את חייהם שלהם? האם יש דימיון כלשהו בין משהו בחיכם לבין התיאור הזה?
4. איזה הרגלים אתם חושבים שיש להם והייתם רוצים לאמץ?
5. מה הדברים שהם עושים ואתם הייתם רוצים לעשות? רישמו חמישה צעדים שיש ביכולתכם לנקוט כדי להתקדם בכיוון הזה.
6. איך הייתם מרגישים לו יכולתם להשתתף בריצת מרתון? להזמין אוכל בשפה זרה?, יהא החזון העצמי שלכם אשר יהא, הבהירו אותו, פרקו אותו למרכיביו והיעזרו ברוחם של מורים רוחניים שניחנו בתכונות הדרושות כדי לעשות צעד מהותי בכיוון.

8. לכתוב

לכתוב כל יום 3 עמודים. לכתוב כל מה שעולה על דעתכם. הכתיבה תעשה סדרי עדיפויות. כתיבה מאפשרת לשחרר חלק מהקיטור. הקיטור חוסם, וכאשר משחררים אותו אז, אפשר לראות את הדברים בבהירות רבה יותר. כתיבה זו תעמת אתכם עם הפחדים, עם ההתנגדויות ומתוכה תוכלו ליצור פתרונות חדשים ויצירתיים לבעיותיכם.

9. לעשות ההפך, ללכת נגד הזרם

אדם יצירתי ללא מגבלות באמת מתפקד בצורות היעילות בשבילו, בלי להיות מודאג ממה שכל האחרים חושבים או עושים.

יצירתיות אין פירושה חוסר אחריות: פירושה הפעלת מחשבות ורעיונות מקוריים לכל בעיה או פעילות בחיים, בלי לדאוג למה שיחשבו האחרים.

10. ויתור על הישן

כדי ליצור משהו חדש בחיינו עלינו לוותר על הישן, כדי שיהיה מקום לחדש. בלי פרידה מהישן לא יהיה מקום לחדש.

נסו לאתר את הבלגן במרחב המחיה שלכם, בזמן שלכם ובדרך שבה אתם מנצלים את האנרגיות הפיזיות והרגשיות שלכם. כמה מערכות יחסים בחייכם כרגע הן סתמיות או אפילו מרגיזות?

כמה זמן יש לכם לבלות עם האנשים שבאמת אתם רוצים להיות במחיצתם? כמה זמן יש לכם לעצמכם? אם לא תדאגו לעצמכם, לא יהיה לכם מה לתת לאף אחד ולשום דבר.

מיני אימון בנושא: קושי בניהול הזמן, שאיפה למושלמות.

- כשזה יהיה לשביעות רצונך, מה יהיה שם? (עתיד, מהות, הרגשה...)
 - אני אהיה מושלמת, שלווה....
- האם היית רוצה להתאמן על להיות שלמה ולא מושלמת? (שלם ----- מושלם)
 - כן
- על את מוכנה לוותר בכדי להיות שלמה ולא מושלמת? (ויתור)
 - על שליטה.
- וכשתוותר על שליטה, מה יהיה שם? (חזרה לעתיד, BEING)
 - נוחות.....
- איך תרגישי?
 -
- תראי לי את זה בגוף, איך זה יראה? (שימוש בשפת הגוף, שיקוף רגשות/דימוי? .)
 -
- מה יהיה שם יותר?
 - ..קשה לה לבטא את החופש...
- מה הקול הפנימי אומר לך, מה השליטה אומרת? (משחקי תפקידים / דימוי)
 - שיהיה לי חסר משהו
- תהיי לרגע השליטה, הקול הפנימי הזה, מה הוא אומר?
 - אני אחראית על הכל.....
- מה את אומרת לו?
 - יש דברים שאחרים יכולים לעשות.....
- איך אחרים ידעו שהם צריכים לעשות? (הנעה לרתימה/סביבות תומכות)
 - ארתום אותם.
- כשתבואי מול אנשים לרתימה, איזו פלונית תהיי שם? (חזרה לעתיד)
 - מפרגנת, מפנה מקום לקחת חלק מהאחריות.
- איזה דבר את מוכנה היום לרתום אליך, מישהו אחר שיפנה לך קצת זמן? (הנעה לפעולה)
 - יש משהו אבל לא מספיק.
- כדי שיהיה מספיק, מה את רוצה שיהיה שם עוד? (מציאת אופציות נוספות)
 - כשתרתימי אותה, מה תהיה השיחה שם? (הנעה לפעולה)
 - מה נראה לך שאת יכולה לקחת על עצמך?
- נאמר שהיא תגיד משהו שלא ימצא חן בעיניך, איך תגיבי? (הערכה וציפייה)
 - אוטומט....
- ואם לא אוטומט, טיפה חושבת, איך זה יראה? (אופציות/חקירה/ יצירת חלופות)
 - האם זה ישרת את המטרה..
- מה המטרה?
 - לפנות אותי.
- המטרה שלך היא : ניהול חברה תוך חילוק סמכויות והורדת אחריות מלאה ממך. (ניסוח מחדש ומיקוד)
 - איפה את על הציר בין שלם למושלם?
 - כרגע קרובה יותר למושלם
- בהתייחס לדבר הזה, מה את הולכת לעשות השבוע? (הנעה לפעולה)
 - פעולה.... לשוחח עם אחת העובדות שלי...
- מה תהיה שיחה מוצלחת בעיניך? (תיאום ציפיות)
 - שהיא תגדיר דברים שהיא לוקחת לעצמה
- האם אני יכולה להציע לך משהו? אני מזמינה אותך לעשות שיחה עם מישהו, משחקי תפקידים, ובנוסף בשיחה זו לא רק לרתום, אלא לצאת לתוכנית פעולה. (משימה + אתגור)
 - מה את לוקחת מהשיחה? (סיום שיחה)

- בשבוע הבא שניפגש, מה תגידי לי? (לקיחת אחריות)