

בס"ד

המדריך לזיהוי ומיסוס החסמים שלך בדרך לחתונה!

זיהוי- חסמים וחוזקות!

היי יקרה! איזה כיף שהצטרפת למדריך שלי לזיהוי ומיסוס החסמים שלך בדרך לחופה!
אני מתרגשת מאוד להציג בפנייך חלק קטן מהכלים לפריצת הדרך בדרך לחתונה
משמחת!

גילוי נאות- מתוך הניסיון שלי בקליניקה, הרבה בנות יודעות לומר מה הם החסמים
שמונעים מהן למשוך את האדם הנכון, אבל משם הדרך לעשייה פשוט מבולבלת, לוט
בערפל! מה גורם לזה?
כדי להבין את התופעה הזו יותר, נמחיש אותה בדוגמה:

שוב נסתם לך הצינור בבית, מה יהיה?! את מזמינה את האינסטלטור שקיבלת עליו הכי
הרבה המלצות ממכרים, לא לפני שביררת כמה תיקון כזה יכול לעלות והכנת את הכסף
במזומן. האינסטלטור מגיע עם שפע של ציוד מקצועי, כל מה שצינור סתום יכול לבקש-
מהפומפה ועד לביובית שחונה בחוץ. אבל משהו ממש מציק לך בכל התמונה הזו- איך
יכול להיות שכולם כל כך מרוצים ממנו? את עוצרת הכל וניגשת אליו: "סליחה יוסי, רק
שאלה. אני רואה שאין לך גלגל רזרבי, אשמח לדעת למה... כמובן אני לא מפקפקת
במקצועיות שלך, אני פשוט מניחה שהוא נמצא באוטו למטה יחד עם הג'ק."

אני חושבת שהנמשל די מובן, אבל נחדד יותר. כל היום מדברים איתנו על החסמים
שלנו, על מה בעייתי בנו, מה מונע מאיתנו, מה לא מאפשר לנו. איך אפשר לעבוד עם
זה?

כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או לצלם ממדריך זה בכל צורה.

את קיבלת משמיים ארגז כלים שופע של אינסטלטור, ורק איתו את יכולה לפתוח את צינורות השפע החסומים שלך. זה נכון שיש חסימות וסתימות בצינורות לפעמים, אבל להתמקד בהם בלבד זה לא מה שיפתח אותם... חשוב מאוד לדעת מה הכלים שנמצאים ברשותי, ולא להישאר בכעס עצמי על כך שאין לי את הכלים שיש למישהי אחרת.

להרבה בנות יש דימוי כוזב של "הדרך הנכונה" להגיע לזוגיות- הן צריכות להפעיל תכונות אופי מסוימות, לפעול באפיקים ספציפיים ובדרכי התנהלות מסוימות בדיוטים וביניהם. ואם אין להן את התכונות האלה, זה מרגיש שזה בדיוק מה שתוקע אותן, ושאין כל כך מה לעשות בנוגע לזה.

כך לדוגמה, כשאני שואלת בנות מה יעזור לך למוסס את החסמים שלך, הרבה מאוד עונות לי רשימה של דברים שהן רגילות לשמוע מבחוץ "אני צריכה להיות עם כוח רצון ומשמעת עצמית גבוהה, אנרגיות טובות, כריזמה, משימתיות, ואני כל כך לא כזו!". כל אחת לפי הדימויים הפנימיים שנבנו בה עם השנים, בין השאר על ידי השוואה חברתית.

זו הסיבה שפעם אחרי פעם בנות מגיעות עם מודעות מלאה לחסמים שלהן, ועדיין לא מצליחות לצאת מהם במשך שנים! איזה תסכול!

אז מה כן? קודם כל להכיר בארגז הכלים שלי, להכיר מה הכלים המיוחדים שלי, שאין לאף בעל מקצוע אחר. החסם עצמו בא לגלות לי אילו כלים מיוחדים טמונים בי, שאולי אני לא מכירה ואולי מכירה אבל לא שמה עליהם דגש. להבין מתוך החסם עצמו אילו כלים שיש לי הוא דורש ממני באופן מיוחד? כל אחת תפתח את אותו הצינור בעזרת כלים אחרים לגמרי! אין דרך אחת, וזה קריטי להבין את זה! לכל אחת הדרך שלה, התכונות הייחודיות לה שיובילו אותה, והמהלכים שמדויקים לה בקצב המדויק לה.

אין דרך אחת! יש דרך מיוחדת לכל אחת!

ואת לא מצליחה ללכת בה, כנראה בגלל שאת מנסה ללכת בדרך שאינה שלך, להשתמש בכלים של מוסכניק ולא של אינסטלטור.

מה זה אומר בפרקטיקה?

1. סידור ארגז הכלים של האינסטלטור - זיהוי הכוחות הייחודיים שבי. הכלים כבר נמצאים בתוכך, רק צריך לעשות בהם סדר כדי שתראי את הכל.
2. נטרול המוסכניק - זיהוי המחשבות שיש לי על אילו כלים אני "צריכה" כדי להתקדם, ושחרור שלהם - אלה לא הכלים שלי, אני בוחרת שלא להשתמש בהם ולא להתעסק בהם, אלא רק בארגז הכלים שלי האישי.
3. זיהוי החסמים - שמפריעים לי למגנט את האיש הנכון. לא כדי להתעמק בהם יתר על המידה, אלא כדי לברר אילו כלים מתוך ארגז הכלים שלי הם מצריכים כרגע.
4. בניית תכנית פעולה - מה אני הולכת לעשות באופן חיובי, מעשי, ספציפי ותחום בלו"ז מוגדר (לדוגמה: לא "אני לא יוצאת יותר עם כל אחד" או "אני בוררת יותר עם מי אני יוצאת", אלא: איך אני יוזמת קבלת הצעות ואיך לא?, איך היוזמה הזו נכנסת ללו"ז שלי - כל כמה זמן ובאיזה יום יוצרת קשר ועם מי? עם מי אני יוצאת ועם מי לא?, מה אני מבררת על הבחור, עם מי, איך, ובאיזה שלב? וכו').

בואי נעשה את זה מעשי!

במדריך זה ניתן טעימה קטנה אפשרית לתרגול שני השלבים מתוך הארבעה שציינו: סידור ארגז הכלים של המוסכניק וזיהוי החסמים. זו הצעה אפשרית לתרגול עצמי של הנקודות שהעלנו, משהו שתוכלי לעשות ממש לבד עם עצמך. בסוף התרגול, חשוב לחבר את המסקנות שעלו למציאות הזוגית שלך, למה שמעכב את ההצלחה שלך שם, ולמה שיעזור לך למשוך אותה.

בהצלחה!

ארגז הכלים של האינטסלטור

לפנייך רשימת נכסים, מתנות שקיבלת. חלקם חיצוניים יותר (רכוש/ נכסים ועבודה לדוגמה), וחלקם פנימיים יותר (כריזמה, ערכים וניסיון חיים לדוגמה).

1. סמני במרקר את כל הנכסים שאת יודעת שיש לך, גם אם באופן חלקי.
2. כמה נכסים מרכיבים את ארגז הכלים שלך?
3. איך זה גורם לך להרגיש?
4. בני רשימה של כל הנכסים שרלוונטיים ביותר, בעינייך, לתהליך חיפוש, בניית ושימור הזוגיות האידיאלית שלך.
5. מתוך ארגז הכלים שבנית, בחרי 6 כלים שהם המשמעותיים ביותר עבור תהליך מציאת הזוגיות, וסדרי אותם לפי סדר העוצמה שבה הם נמצאים בך (מהמאפיין אותך ביותר עד למאפיין אותך פחות).
- מזל טוב! מצאת את ארגז הכלים שלך לפתיחת סתימות בזמן לחתונה!
6. שאלו את עצמך-כיצד כל כלי בארגז יקדם אותך למגנוט זוגיות, לבניית קשר בריא כמו שאת מייחלת, ולשימור שלו?

ארגז הכלים של האינסטלטור

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. כוח רצון. | 26. חוש מישוש. |
| 2. התמדה. | 27. חוש טעם. |
| 3. אומץ. | 28. חוש ריח. |
| 4. שמחת חיים. | 29. חוש שמיעה. |
| 5. בריאות. | 30. חוש ראייה. |
| 6. סקרנות. | 31. הגוף וחלקיו. |
| 7. חברים. | 32. כישורים. |
| 8. ידידים. | 33. אמונות רוחניות. |
| 9. מקצוע. | 34. ניסיון חיים. |
| 10. כריזמה. | 35. יצירתיות. |
| 11. ערכים. | 36. עבודה. |
| 12. הצלחות עבר. | 37. יחסי אהבה. |
| 13. מיקוד. | 38. אמונה. |
| 14. תחושת שלוה. | 39. תשוקה. |
| 15. רכוש/ נכסים. | 40. סטאטוס. |
| 16. הורות. | 41. יכולת ללמוד. |
| 17. זוגיות. | 42. ידיעת שפות. |
| 18. אחים. | 43. טוב לב. |
| 19. משפחה נוכחית. | 44. אופטימיות. |
| 20. הורים. | 45. חשיבה חיובית. |
| 21. קשרים. | 46. נחישות. |
| 22. משפחת מוצא. | 47. יכולת לשאת חן. |
| 23. ייחוס אבות. | 48. יכולת הודיה. |
| 24. אינטואיציה. | 49. הוקרה עצמית. |
| 25. אזרחות. | |

ארגז הכלים של האינסטלטור

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 75. יכולת לזהות הזדמנויות. | 50. ידע. |
| 76. יושרה. | 51. חן. |
| 77. צדק. | 52. חוכמה. |
| 78. מקצוענות. | 53. יופי. |
| 79. לויאליות. | 54. חוש אסתטי. |
| 80. דיסקרטיות. | 55. מזל. |
| 81. כנות. | 56. יכולת פרגון. |
| 82. אכפתיות. | 57. יכולת לארח. |
| 83. דיבור בגובה עיניים. | 58. יכולת לבשל. |
| 84. גמישות. | 59. יכולת ניהול. |
| 85. שאיפה למצוינות. | 60. חוש הומור. |
| 86. ביטחון עצמי. | 61. מורשת. |
| 87. יוזמה. | 62. יכולת אלתור. |
| 88. יכולת להשתנות. | 63. יכולת ליצור. |
| 89. יכולת לקחת סיכונים. | 64. קשרים חברתיים בקלות. |
| 90. קור רוח במצבי לחץ. | 65. דיוק. |
| 91. סובלנות לשונה ממני. | 66. תרומה לעולם. |
| 92. יכולת לחלום בגדול. | 67. הבחנה בפרטים. |
| 93. תושייה. | 68. סבלנות. |
| 94. יכולת הבעה בכתב. | 69. ראייה של כל התמונה. |
| 95. יכולת הבעה בע"פ. | 70. אינטליגנציה רגשית. |
| 96. נוכחות. | 71. אינטליגנציה רוחנית. |
| 97. יסודיות. | 72. כשרון נגינה. |
| 98. מנהיגות. | 73. כשרון שירה. |
| 99. אהבת אדם. | 74. עזרה לזולת. |

זיהוי החסמים
שלב ראשון
התשובה הקופצת

עני על השאלות הבאות ב"טכניקת התשובה הקופצת" (תשובה נשלפת ואינטואיטיבית):
שימי לב: עני את התשובה הראשונה העולה במוחך ולא התשובה "הנכונה"!

1. מהו הדבר שמבחינתך הכי נכון להרפות או להשתחרר ממנו בחיך?
2. מהו לדעתך הדבר הפוגע ביותר בביטחון העצמי שלך?
3. מהו הדבר שלדעתך פוגע יותר מכל בתדמיתך בעיני אחרים?
4. מה לדעתך מסביר יותר מכל את כישלונותיך?

שלב שני

איתור מעכבי הצלחה על פי "תחומי תוצאה"

לפניך שש שאלות המתייחסות לששת תחומי התוצאה בחיי האדם:

1. מהו לדעתך הדבר הפוגע ביותר במערכות היחסים השונות בהן את מעורבת (משפחה, חברים, עבודה), דבר שנמצא באחריותך / בשליטתך אפילו באופן חלקי?
2. מהו הדבר שהכי הפריע, מנע ממך להצליח, גרם לך להיכשל או פגע בהישגיך במסגרות בהן את לומדת/ למדת בעבר- בתי הספר בהם למדת, קורסים, לימודים גבוהים וכד'?
3. מהו הדבר הפוגע או מפריע ביותר בפעילותך השוטפת, בדברים שונים אותם עליך לבצע בשוטף, בתפקודך היומיומי, והגורם לך שיבושים, תקלות, אי הספקים, אי השלמת משימות, או אפילו תקלות ופגיעות?
4. מה לדעתך הדבר המרכזי הפוגע או המונע ממך להשיג דברים כאשר את מנסה להשיגם?
5. מהו לדעתך הדבר הפוגע ביותר בהישגיך הכלכליים, ו / או המונע ממך להשיג את המרב שלדעתך ביכולתך להשיג בתחום הכלכלי?
6. מהו לדעתך הדבר הפוגע ביותר בסך כל הצורה בה מנוהלים חיך, או המונע ממך להגיע לניהול כולל טוב יותר של חיך?

שלב שלישי רשימת מעכבים

לפניך רשימת מעכבי הצלחה אפשריים (הרשימה ממשיכה גם בעמוד הבא).
סמני תוך כדי קריאה כל מעכב הצלחה מהרשימה הבאה הנראה לך מוכר או יכול
לאפיין אותך אפילו במעט. עם סיום קריאת הרשימה וסימון מעכבי הצלחה תוכלי
להוסיף מעכבי הצלחה שאינם מופיעים ברשימה ונראים לך מתאימים.

1. הפחד להיכשל.
2. מישור הנוחות.
3. הקושי לעשות שינויים בסדר היום שלי.
4. הקשבה סלקטיבית.
5. מטרות גבוהות מדי.
6. מטרות נמוכות מדי.
7. מטרות שמקורן בסטנדרטים המקובלים של "סמלי הצלחה" ולא דווקא מה שבאמת מתאים לי.
8. בזבוז זמן על יחסים, קשרים, מסגרות, או פעילויות שבמקרה הטוב אינם תורמים לי מאומה.
9. "שנאת ההפסדים".
10. השקעת רוב הזמן והמשאבים בתוצאות לטווח קצר.
11. השקעה בתוצאות, שלמעשה מונעות מהצורך לקבל את הערכת הסביבה.
12. הזמן והמאמץ הרבים מדי המושקעים בצורך להתפרנס.

המשך שלב שלישי

13. מגבלות כספיות והתחושה שאין לי מספיק משאבים בכדי להצליח.
 14. האמונה ש "פעם אעשה את זה, אבל עכשיו זה לא הזמן המתאים".
 15. הנטייה "להישבר" ולהפסיק להתאמץ כאשר "לא הולך לי" בשלבים הראשונים.
 16. חוסר סבלנות ואי יכולת לדחיית סיפוקים מיידיים.
 17. ההמתנה הבלתי פוסקת למהלך ה"אחד" ו"הגדול" שהוא זה ש"יעשה את זה".
 18. הזלזול במהלכים הקטנים והחשובים שלא ממש מביאים באופן מיידי לתוצאה "הגדולה".
 19. בכל פעם שמגיעה הבנה מה הדבר הנכון ביותר לעשות, נוצר קושי להשתחרר מטיעוני הנגד שעולים בראש.
 20. הקושי, חוסר הנעימות ולעיתים החשש להיעזר במי שבאמת יכול לעזור לנו.
 21. הקושי לשנות אפילו הרגל קבוע אחד.
 22. בחירות שגויות ומתמשכות.
 23. הקושי להיפרד ממצבים, מאמונות, מאנשים, מדברים חומריים.
 24. דברים שאנו עושים בעיקר כדי לרצות אחרים.
 25. דברים שמעמדנו אינו מרשה לנו לעשות.
 26. שותפים לא מתאימים.
- *. במידה ועלו במוחק במהלך קריאת הרשימה מעכבי הצלחה נוספים, רשמי אותם כאן:

המשך שלב שלישי בחירת מעכבי הצלחה הבולטים

בחרי מתוך מעכבי הצלחה שסימנת במהלך הקריאה 4-7 מעכבי הצלחה הנראים לך
כמאפיינים

אותך ביותר.

דרגי אותם לפי המידה בה לדעתך הם מאפיינים אותך, מהמאפיין ביותר, למאפיין הכי
פחות.

לגבי כל מעכב הצלחה שסימנת, עני על שלוש השאלות הבאות:

1. מהי הגדרה שלך למעכב הצלחה הזה?

2. כיצד המעכב הצלחה מופיע ובא לידי ביטוי מעשי בחייך? חשבי על מצב או מקרה
אופייני, ברור וחד משמעי בו המעכב הצלחה בא לידי ביטוי במציאות.

3. כיצד באופן מעשי מעכב הצלחה זה, מונע מבעדך להצליח, גורם לך להיכשל ו/או
מוריד בפועל את רמת הצלחתך?

עלייך להגיע לרשימה של 2-5 מעכבי הצלחה המדורגים לפי משקלם, שעונים על כל
שלושת הקריטריונים הבאים:

• הבולטים ביותר.

• באים לידי ביטוי מעשי במציאות.

• ניתן לראות באופן ברור כיצד עיכבו / מנעו הצלחה ו / או גרמו לכישלונות.

שלב רביעי

גיבוש רשימה וסיכום

חזרי אל שלוש הרשימות שערכת בשלושת השלבים הקודמים: אחדי כמה שיותר מעכבי ההצלחה תחת כותרות משותפת, וצרי רשימה מאוחדת אחת, שכוללת בין 3 ל 7 מעכבי הצלחה.

• שימי לב- האם "עלית" על מעכב הצלחה או מעכבי הצלחה נוספים? האם יש לשנות במשהו את הרשימה או את הסדר בו מופיעים מעכבי ההצלחה?

לאחר שגיבשת רשימה, שימי לב מה הם מעכבי ההצלחה שבאים לידי ביטוי יותר בתחום הזוגיות, בשלבים הבאים:

א. חיפוש זוגיות (תקופת ההצעות)

ב. בניית קשר זוגי (תקופת הדייטים)

ג. שימור הזוגיות (בתוך קשר פעיל או מתקדם)

1. מתוך כך, דייקי עוד יותר את רשימת מעכבי ההצלחה שלך.

2. חזרי לארגז הכלים של האינסטלטור: שאלו את עצמך- כיצד כל כלי בארגז יקדם אותך למיסוס כל חסם?

- אפשר להיעזר בחוות דעת של אנשים נבונים המכירים אותך היטב מתחומי המשפחה, החברה והעבודה, בשלב הגיבוש הסופי של רשימת מעכבי ההצלחה.
- אם את בוחרת להיעזר באנשים אחרים, חשוב שתבחרי אך ורק באנשים שמרימים אותך, מאמינים בך, נותנים לך להרגיש טוב עם עצמך וממלאים אותך אנרגיות.
- יש לעשות זאת רק לאחר שענית על כל השלבים בכוחות עצמך! זכרי- את המומחית היחידה לחייך!

בהצלחה רבה!

עדן סורוזון. למגנט זוגיות מדויקת. 054-679-7150