

רק בגלל הרוח

הצלחה היא ללא ספק שילוב של כמה ערכים בחיינו האישיים, המקצועיים והחברתיים, שקורמים עור וגידים. והופכים למציאות. אך אם לא נדע לאזן גם את חלקם של השקט והרוח, ההצלחה תחמוק מאיתנו מחר.

אימון אינטרגטיבי

לנו על מצב פסיכולוגי מאוזן שהוא קריטי לנפש שלנו. השאיפה לאיזון תמיד תכריע, ולכן החשיבות הרבה של העבודה האינטגרטיבית. לסיכום, כאשר אנחנו מחפשים להגשים את מטרותינו באמת ולאורך זמן, אנו נדרשים תמיד להשכיל להתקדם בכל הרמות במקביל. העבודה כוללת לכן עבודה מעשית (שינויים התנהגותיים, כלכליים וכו'), קוגניטיבית (שינוי אמונות, מחשבות וכו') ורגשית. ■

מאת דלית אליהו, מאמנת עסקית ולחיים

שלוש הרמות במקביל היא ביצירת תוצאות ארוכות טווח. כאשר אנחנו מייצרים שינוי ברמה פסיכולוגית אחת בודדת הוא לא "תופס" לאורך זמן. דוגמאות טובות לכך הם אנשים שהורידו ממשקלם על ידי שינוי תזונתי (עבודה ברמה המעשית), ולא הצליחו לשמור על משקלם החדש ליותר משנה, או אנשים שהרוויחו בלוטו ובזבוזו את כל כספם תוך שנה בלבד. הסיבה לכך היא שלרמה המעשית תמיד יתלוו שתי הרמות הנוספות שרק בנוכחותן אנחנו נמצאים באינטגרציה פסיכולוגית. האינטגרציה, מהמילה Integrity באנגלית (יושרה בעברית), מספרת

שופטים מינוס כמשהו רע ופלוס כטוב. אנחנו כמולוח משחק מונופול ועליו חיילים. החיילים הם כלי המשחק שלנו ("ש"ש" של העולם הפיזי), אבל אנחנו הלוח ולא החיילים. אנחנו המהות, הנשמה, ולא הנסיבות, הכשלונות ואפילו לא ההצלחות. פרספקטיבה רוחנית היא הבחירה לא להודות עם מציאות חיצונית מסוימת אלא ההכרה בעצמנו כבעלי יכולת בלתי מוגבלת. עבודה עם החוויה האנושית כוללת שלוש רמות פסיכולוגיות מקבילות - הרמות המעשית, הקוגניטיבית והרגשית. חשיבות העבודה על

האימון האינטגרטיבי מתבסס על הנחות היסוד של הפסיכולוגיה הרוחנית שהעיקריות בהן הן: כל חוויה חיצונית היא שיקוף של מציאות פנימית; אנחנו נשמות שעוברות חוויה אנושית (ולא אנשים עם נשמה). אם כך, הדרך הקצרה והאפקטיבית ביותר להצלחה היא קודם כל להתבונן פנימה ודרך המודעות העצמית לעבוד על פי כללי החוויה האנושית. החוויה האנושית היא חלק מעולם הדואליות המקיף אותנו, שסמליו רבים: טוב-רע, גבוה-נמוך, הצלחה-כשלון וכו'. בראיית העולם שמציע לנו האימון האינטגרטיבי לא

