

# נתקעתם? אתם יכולים לפרק הדמימה!

איך? עם **10 עצות זהב** של המאמנת דלית אליהו, שמצויה סלברייטאים לкриירה חדשה בתוכנית "שדרוג את הסלב". ציריך פשוט לערב שלושה סוגים עבודה - מחשבתית, פיזית ורגשית - ולעבוד בשלביהם.

**מוכנים? היכו, צאו לדרכ!**

## מאת מור אסאל

криירה שלכם תקווה. לא ברור לכם אם תוכלו להתקדם, וכמובן מוחשיים רוך חישת. אך או כן - לאן, או שאלוי פוטרתם להרים יידיהם משל לא. אפשר לעשנות שניין", אומרת דלית אליהו, מאמנת עסקית ויאישת העוברת שיטת האימון האינטנסיבי ומאמנת את ורדיינו גונולס, אלנה אבטל, שלומי בראל ורניאל פיק בתוכנית החדש "שדרוגת הסלב" (המשוררת ב"חוט - בידור ישראל"). לרבותיה, והתליך שבו עושים את השינוי נדריך לערב שלושה סוגים עבורה: מחשבתית, פיזית ורגשית, "אם תלבכו לפני השלבים הבאים, תראו איך מתרחשת פריצת הדרך".



(יש לי כספ" ולא אין לי אוברדראפט") וטהורה - כלומר, אסור לה לבוא על חשבון מישחו אחר או להזיק.

אומרת "אין לי כספ'" מתוויד כי רגש שלילין, הרי אני במצב של שיפוט ולא של תאזר עובדות". או מה עושים? קודם כל מסתכלים על עצמוני ועל המצב מהצד, כאילו הכל קורה למישחו אחר. כל השיטות אפשר להתקדם הלאה.

### 3. דמיינו סצנה אידיאלית

"אחרי שעברנו עם השכל וקבענו מטרת, הגיעו הומן לעבור עם הלב ולהציג מה המטרה הזאת אמרת", מכבייה דלית אליהו, "דמיינו בפרט פרטיהם את הסיטואציה שモתרחת ואשר אתם מגשימים את הכוונה שלכם - אולי עשיתם עליה סרט. אם, למשל, החלטתם שלכם וההפר לבניי לסייע מסעדה, דמיינו את עצמכם מגאים לעברות: דמיינו איך המסעדה שלכם נוראית, איך ריחות יש בה, מה צבע המפות. הרגיזו את הצלחות, את

1. התבוננו במצב בלי שיפוט  
כולנו נוטים לשיפוט לחומרה את עצמנו ואת הסיטואציה שבה אנחנו נמצאים. אנחנו אומרים דברים כמו "שם דבר לא יצא מניini" או "המצב מחרובן". אבל שיפוט זה רק מכנים לנו אונגיה שלילית, משתק אותנו וגוזם לנו חוסר אניון. במקרה הגדוע, זה יכול אפילו להביא לדיכאון ולהרדה.

2. שאלו لأن אתם רוצים להתקדם  
כרי לבנות מסלול חדש, כדי להתחיל בקטן: לשתול ווע shell כוונה. בדקו עם עצמכם: מה אתם רוצחים ברארו מה אתם רוצים באמון, לאו דוקא מה שנרhma לכם שאפשרי. בטאו את הכוונה שלכם ללא פחד מכישולן, בלי לחוש להישמע מושם טמיים או פאטיים, ובלי ציניות. רק הקפידה: על הכוונה שלכם להיות מנוסחת בלשון חיוכני

### 1. התבוננו במצב בלי שיפוט

כולנו נוטים לשיפוט לחומרה את עצמנו ואת הסיטואציה שבה אנחנו נמצאים. אנחנו אומרים דברים כמו "שם דבר לא יצא מניini" או "המצב מחרובן". אבל שיפוט זה רק מכנים לנו אונגיה שלילית, משתק אותנו וגוזם לנו חוסר אניון. במקרה הגדוע, זה יכול אפילו להביא לדיכאון ולהרדה.

"גע, רגע", אתם אומרים לעצמכם, "אני לא שופט, אני רק מתאר את המצב כמו שהוא". ובכן, לא בטוח.

"אפשר להגיד אם אנחנו מתארים את המצב באובייקטיביות או שופטים אותו על ידיvr שמיים לב אם מתעורר לנו רגש כאשרנו אומרים את המשפט", מכבייה דלית אליהו. "אם כשאני

ההמשך

כל יותר לקבל החלטות חשובות הנוגעות לך  
דירה שלכם.

## 8. זהו אמונות מחייבות

אחרי שים נमנים את חמישת הערכים החשובים  
לכם ביחס, מליצה אליו לברוק איה אמונה  
יש לכם ביחס לכל אחד מהם.  
אם, למשל, אחד הערכים שחובבים לכם  
בביתם הוא 'הורחת', ברוך איה אמונה קשורת  
אליה. למשל: 'אם שמא שmag'ima את עצמה היא אמא  
טובה יותר.' או: 'אם שראגת קודם כל לעצמה  
היא אמא גראעה.' עכשו ברוך אילו מהאמונות  
מחוקות אתכם ויכללו לעוזר לכם לפרוץ קרים,  
ואילו אמונות תוקעות אתכם?

"אם גיליתם אמונה מחייבת שקשה לכם לווות  
עליה כי נרמה לכם שזו האמת לאmittah, שלאו את  
עצמכם: האם היא באמת נוכנה תמיד? או שאלוי  
אתם מיכרים אמהות שראגות קודם כל לעצמו  
ולמורות זאת הן אמתות מציניות?  
אם גיליתם אצלכם מוניה מחייבת (למשל:  
'קספ' לא בא בקהלות') ואתם רוצים להיפטר ממנה  
לשלהם, נסחו לעצמכם הכרזה הפוכה. למשל, 'קספ'  
בilly כקספ' בן בא בקהלות' (שהרי יש אנשים שהקספ'  
בא אליהם בקהלות. למה שלא תחיו בינייהם?).  
הכרזה החזיבית כתבו לעצמכם על פתק נארה  
נק, על שומר המxon, על המאה - ככל מקום שבו  
תתקללו בה במשך היום. תת המרוע שלנו מתaska  
להבדיל בין דמיון ומציאות, ואם נשננו להכרזות  
חיזיבות הוא יפנימ אונין ויפסיק להכשיל אותן".

## 9. לו הכל בתפילה ותודה

לא, זה לא מבכו' ג'מכו' רוחני בסקל. אלה טכ-  
ניקות שubarות. "לזר המשך העבודה הפירת על  
המטרה לעצמכם תמצאת התוכנו' שכנותם לפי סעיף 5,  
תמכבו' בעצמכם בשלוש דרכם פנימיות ויעילות",  
מציעו אליהם.

**תפלות:** בלי' קשור למירاث הרתיות שלכם, אל  
התבונישו להתפלל - לאלהם, לטבע, לחוקם  
הקסמיים. לא משנה מהה או למי. התפילה עוז-  
רת לנו לחש שஹלום לטובתנו ושבוטנו של דבר  
הכל קורה לטובה.

**מדיטציה:** מחרכים רבים הרא שמדיטציה מסייעת  
להתמקה, הירגע, לנוקט את המוח מל'כלוך',  
לחוש מאושרים וצלולים יותר.

**תודות:** גם אם כרגע הדריכים עוז לא נראים כמו  
שייתהם ריצים, עשו רשימה של 100 דברים שאטם  
יכולים לזרות עליהם ממש עכשווי: על כך שיש  
לכם איפה לאgor, מה לאcols, מייחדו שאחוב אתכם,  
תקלידו במגוון חיפוש באינטרנט את המילים 'ער-  
כים' או 'ישימת עורכים', תמצאו אפסוריות ורות.  
עבשו בחרו את עשתה העריכים השמי והשובים  
לכם בחיים ודרגו אותם מחד עד עשר, כשאחד  
הוא החשוב ביותר ועשר הכי פחות חשוב.

## 4. פרקו את החלום למטרות

בכשי, אורי שאטם יורדים מה המדרה שלכם,  
פרקו אותה למטרות קטנות, ספציפיות נייניות  
למיוש. שאלו את עצמכם: מה העז מהר הוא  
שלילי לעשות בדרך למטרה? להירשם למיילמים?  
למנזון נזקן? למוציא שתקף? להרים מלונין לא-  
נשים שמביבים בתחום? לברוק אותו באינטרנט?  
והוציאו מתקן המטרה שלכם עשרה צעדים קטנים  
СПЦИФИЧНЫЕ что-то включите в список дел.

## 5. הכינו מפתח תכנון ומעקב

כדי לא ללבת לאיבור, בנו לעצמכם טבלה  
גדולה, המחולקת לשולש עמודות: 1. מטרה; 2.  
תאריךיך יעד. 3. תאריך ביצוע.  
שצאו כל אחד וחצאים שמצוותם בטבי-  
לה. למשל, החליטו תוך כמה זמן נרשים  
לילדים או מתחשים מימון. פעם בשבוע עברו  
על הטבלה ווירכנו אותה. שימו לב: נמלח התה  
לך דבריים קורדים ומשתנים. לפחות פעם אחת המי-  
טיות משתנה (למשל, גיליתם שעיליכם שותף שמי-  
מושו אחר מהה למציאות, או שמו פיעל למדור  
בשל את הצורך במציאות מימון או). שנו בהתנות  
את המטרות והתאריכים.

## 6. זהו התנגדויות

ועכשיו, אומרת אלה, חווים לעבודה הפ-  
ימית. "במהלך העבודה הפירות תגלו שעולות  
אצלכם התנגדויות שונות. תמצאו עימכם  
חובבים ובקרים כמו אני בכלל לא מוסגת לה",  
או אין לי תנאים לבצע את המשימה. נ halo יונן  
שבו אתם רושמים לעצמכם את התנגדויות, וננסו  
להיות אילו אמונות עומדות מאהורייה. לא פעם  
תגלו אמונות יסוד מכשילות, כמו 'קספ' לא כזומה  
על עזים', או 'לא מגיע ליה לחיות מאושתיה', זה  
סבירו: פשוט ורשמו את הדברים וערכו אותם היכ-  
רות".

## 7. בנו סולם ערכים

עוד חלק ממשמעותי בעבודה הפניתית לך:  
ראית פיצצת הדרך הוא היכרות עם עולם הער-  
כים שלכם. בנו רשימה של ערכים חשובים שאטם  
מיירים, כמו בריאות, אהבה, עושות, שלווה, מש-  
פה, נדיבות, יושר, ווכמה, מקרים, פנא. אם  
תקלידי במגוון חיפוש באינטרנט את המילים 'ער-  
כים' או 'ישימת עורכים', תמצאו אפסוריות ורות.  
עבשו בחרו את עשתה העריכים השמי והשובים  
לכם בחיים ודרגו אותם מחד עד עשר, כשאחד  
הוא החשוב ביותר ועשר הכי פחות חשוב.

בשלב הבא, התרכו' ביחסת העריכים הראשי-  
ים ברשימה ושאלו את עצמכם: האם באמת אלה  
העריכים החשובים לכם ביותר? כדי לברור זאת,  
בנו לעצמכם דילמות מוחהים: למשל, אם כתבתם  
'בריאות' לפני 'קספ', שאלו את עצמכם האם האם תהי  
מוחנים לעבד מסביב לשעון גם אם תרעו שהר-  
בר פוגע בבריאותכם. אם כתבתם 'משפה' לפני  
'מימוש עצמי', שאלו את עצמכם אם באמת תהי  
מוחנים לווות על גזב הולומות כדי להיות יותר  
בבית. אחרי שתברכו' את העניין לעומת. היה לכם

# 10

מצאו תומן

לא לכולם יש כספ' או זמן לעבור תהליך אימונו  
מסודר, אבל חשוב מאד למזואו מישוחו שלילו  
אתכם בתהליכי. אפשר לקבוע עם חבר שרצו  
לעבור תהליכי דומה, ולהחליט שפעם בשבע או  
פעם בחורש תיגשוו, תראו וה לוה את התוכניות,  
תהייעזו לגבי החלטות וודרכם להתקדם לקרה  
המטרה שלכם, לשחק בתהנויות שעולות ולמי-  
זוא פתרונות לקלים. וה עוזר מזויר על  
מסגרת השבורה ולא להתייאש. ■