

הגשמה

על טייס ✈️ אוטומטי

כשהחיים שתמיד חלמת מתגשמים מעצמם..



ישראל בן דוד - להתעורר לתוצאות חדשות בחיים

www.tapuach-coach.com

מבוא

הגשמה עצמית יכולה להיות תהליך מאתגר. במיוחד כשאנחנו מציבים מטרות חיצוניות, כמו רכישת בית או רכב חדש, מציאת זוגיות, הגדלת הכנסות או חיטוב הגוף. גם אם נפעל לפי תבנית של מטרות חכמות (SMART) ונגדיר מטרות ספציפיות, מדידות, ברות השגה וכד', עדיין – נתעסק עם מטרות חיצוניות. שגם ממקדות אותנו בעולם החיצוני, וגם – לא תמיד מתגשמות. הסיבה לכך שנוצר פער בין מי שאנחנו במהות ושעור הקומה שלנו לבין רמת החיים שאנחנו רוצים להגשים. במדריך זה, נבחן שלבים להצבת מטרות פנימיות תחילה, כשדברים חיצוניים יהיו תוצר לוואי טבעי, אך לא מטרה בפני עצמה. מודל הרמות הלוגיות של רוברט דילטס מספק פתרון נהדר למשימה זו. הוא מתמקד בצמיחה של אדם תחילה – בזהות, ערכים ואמונות שלו, לפני הצבת מטרות חיצוניות שמנציחות מיקוד במה שיש, במקום במי שאנחנו. במדריך זה נעבור על שלבי התהליך ונכוון אותך לשאול את השאלות המדויקות שיעזרו לך להפוך לאדם שאת/ה רוצה להיות, לבנות תוכנית פעולה ולהגשים את המטרות שלך באופן טבעי וכמעט.. אוטומטי.

דף עבודה אישי

רשום את החלומות שלך

שלב 1: זהה מי אתה

הצעד הראשון בשימוש במודל של דילטס הוא לזהות מי אתה. זה כרוך בדמיין את עצמך כאדם שאתה רוצה להיות ברגע שהשגת את המטרה שלך. תחשוב על הערכים שלך, האישיות שלך, החוזקות והחולשות שלך. נסה לדמיין את עצמך בתרחישים שונים וכיצד היית מגיב כאדם שאתה רוצה להיות.

דוגמה: אם המטרה שלכם היא להפוך ליזם מצליח, דמיינו את עצמכם כמנהיגים בטוחים, נחושים וחדשנים שלוקח סיכונים מחושבים.

דף עבודה אישי

מי אתה רוצה להיות כשהחלום התגשם?

שלב 2: זהה את הערכים שלך

ברגע שיש לך תמונה ברורה של מי אתה רוצה להיות, השלב הבא הוא לזהות את הערכים שלך. הערכים שלך הם העקרונות המנחים את ההתנהגות ואת קבלת ההחלטות שלך. שאלו את עצמכם למה חשוב לכם להיות אותו אדם שדמיינתם בשלב הראשון. זה יעזור לך להבין את הערכים והאמונות שלך וכיצד הם קשורים למטרה שלך.

דוגמה: אם המטרה שלך היא להפוך ליזם מצליח, הערכים שלך עשויים לכלול חדשנות, יצירתיות ועצמאות.

דף עבודה אישי

רשמו את רשימת הערכים שקשורים למטרה שלך

שלב 3: זהה את האמונות שלך

השלב השלישי הוא לזהות את האמונות שיהיו לך כאדם שאתה רוצה להיות. אמונות הן המחשבות וההנחות שאתה מחזיק לגבי עצמך והעולם הסובב אותך. הם יכולים לתמוך או לעכב את ההתקדמות שלך לקראת המטרה שלך. בשלב הזה חשוב לשים לב לאמונות הנוכחיות שלך ולהחליף אותן באמונות חדשות ומעצימות במידה ואתה מזהה פער ביניהן או שהן עשויות לעכב אותך.

דוגמה: אם המטרה שלך היא להפוך ליזם מצליח, ייתכן שתצטרך לשנות את האמונה שלך מ"אני לא מספיק טוב" ל"אני יכול ללמוד ולשפר את הכישורים שלי".

דף עבודה אישי

רשום את האמונות בהן אתה מחזיק בתמונה העתידית של עצמך

שלב 4: זהה את הכישורים שלך

השלב הרביעי הוא לזהות את הכישורים שהאדם שאתה רוצה להיות חייב שיהיה לו. זה כרוך בזיהוי הידע, היכולות והכישורים הנדרשים להשגת המטרה שלך. זהה כל פערים בכישורים שלך וקבע מה אתה צריך ללמוד או לפתח כדי למלא את הפערים האלה.

דוגמה: אם המטרה שלך היא להפוך ליזם מצליח, ייתכן שתצטרך לפתח מיומנויות בתחומים כמו ניהול פיננסי, שיווק ומנהיגות.

דף עבודה אישי

אלו כישורים ויכולות עליך לפתח כדי להפוך למי שאתה רוצה להיות?

שלב 5: זהה את ההרגלים שלך

השלב האחרון הוא לזהות את ההרגלים שאתה צריך לפתח כדי להשיג את המטרה שלך. הרגלים הם ההתנהגויות שאתה עושה באופן עקבי, לעתים קרובות בלי לחשוב. זהה את ההרגלים שיעזרו לך לפתח את הכישורים הדרושים לך כדי להשיג את המטרה שלך. קבע אילו פעולות עליך לנקוט כדי לפתח הרגלים אלה.

דוגמה: אם המטרה שלך היא להפוך ליזם מצליח, ייתכן שתצטרך לפתח הרגלים כמו נטוורקינג, קריאת ספרים עסקיים ולקיחת סיכונים מחושבים.

דף עבודה אישי

רשום את ההרגלים החדשים שלך, תבחר 2-3 עיקריים להתמקד בהם

פיתוח התוכנית האישית שלך

לאחר שזיהית את הערכים, האמונות, הכישורים וההרגלים שלך, תוכל לפתח תוכנית אישית להשגת המטרה שלך השנה. עליך להתמקד ב-2-3 הרגלים שאתה רוצה לפתח ופעולות מדויקות שיעזרו לך לפתח אותם. הגדר יעדים ופעולות ספציפיות ומציאותיים בהם תוכל לעמוד וצור ציר זמן לפיתוח כל הרגל. בדוק את ההתקדמות שלך באופן קבוע והתאם את התוכנית שלך לפי הצורך.

דף עבודה אישי

צור תוכנית פעולה לפיתוח ההרגלים החדשים שלך

סיכום

מודל הרמות הלוגיות של רוברט דילטס מספק מסגרת עוצמתית להשגת המטרות שלך על ידי התמקדות במי שאתה ובמה שאתה מאמין. על ידי התאמה של המטרות שלך עם הערכים והאמונות שלך, אתה יכול לפתח הרגלים ומיומנויות שיעזרו לך להפוך לאדם שאתה רוצה להיות. מטרות חיצוניות שהיו למוטיבציה ראשונית כדי לבנות את הקונסטרוקציה הנוכחית יתחילו להתגשם מעצמן, כי הן מהוות חלק מתוצרי הלוואי של רמת חיים ושעור קומה של האני החדש שלך. השתמש במדריך זה כדי ליישם את המודל של דילטס למטרות שלך ולהתחיל להגשים את החלומות שלך עוד היום.

(בהצלחה :-)

בּוּנוּסִים של חלל על.. ✂

- בניית חזון אישי ועסקי - טכניקה נהדרת לכתיבה ופיתוח חזון שלך
▶ לצפייה
- וובינר רמות לוגיות של תרפיה - מודל מפורסם של רוברט דילטס
▶ לצפייה
- איך למצוא את הערכים שלך? טכניקת NLP מעוררת השראה
▶ לצפייה
- איך לשנות אמונות מגבילות? 3 טכניקות נהדרות "עשה זאת בעצמך"
▶ לצפייה
- מה קורה אם נתקעת בדרך? גלה איך לשחרר חסמים רגשיים בכוחות עצמך
▶ לצפייה
- גלה במה אתה טוב? סרטון הדרכה למציאת כישורים שלך
▶ לצפייה
- איך לשנות הרגלים? קייזן - שיטה יפנית לצעדים קטנים שעושים שינויים גדולים
▶ לצפייה