



טילי ג.ליברמן
מאמנת להרחבת תודעה
ויצירת אפשרויות חדשות

המדריך החינמי

איך לצאת מתקיעות? ב א מ ת



מדריך מקוצר להרחבת תודעה

תוכן עניינים

3	הקדמה
5	כל אמת נכונה לזמנה
6	אנו תקועים במקומות שמפחידים אותנו
7	מתנה ערכית ויחודית
8	שלב א' - מיפוי התקיעות
14	מודל האמת
18	שלב ב' - לעוף על עצמך
21	שלב ג' - תכנית עבודה ויוצאים לדרך
23	תחילת דרך חדשה
24	איך ממשיכים מכאן

איך לצאת מתקיעות? באמת.

- "החיים שלי זה לא מה שתכננתי"
- "משהו לא עובד לי כמו שצריך בתקופה האחרונה"
- "שום דבר לא משמח אותי"
- "ההתלבטויות הורגות אותי"

אם המשפטים האלה נשמעים לך מוכרים אז המדריך הזה בשבילך. המדריך מתאים לכל מי שמרגיש שהלך לאיבוד מתישהו בדרך, שחייך מתנהלים בצורה לא מדויקת והוא מתמודד עם חוסר שקט, תחושת פספוס או התלבטות. השאלות (והתשובות) שבמדריך נועדו למפות עבורך את ההווה, מה הביא אותך עד הלום, ואיך ליצור עתיד חדש.

קבל במתנה!

שיחת מיקוד עם התייחסותי האישית, לתשובות שענית. אני ממליצה לך לפנות זמן ולענות על השאלות בכתב או בשאלון דיגיטלי

בהצלחה

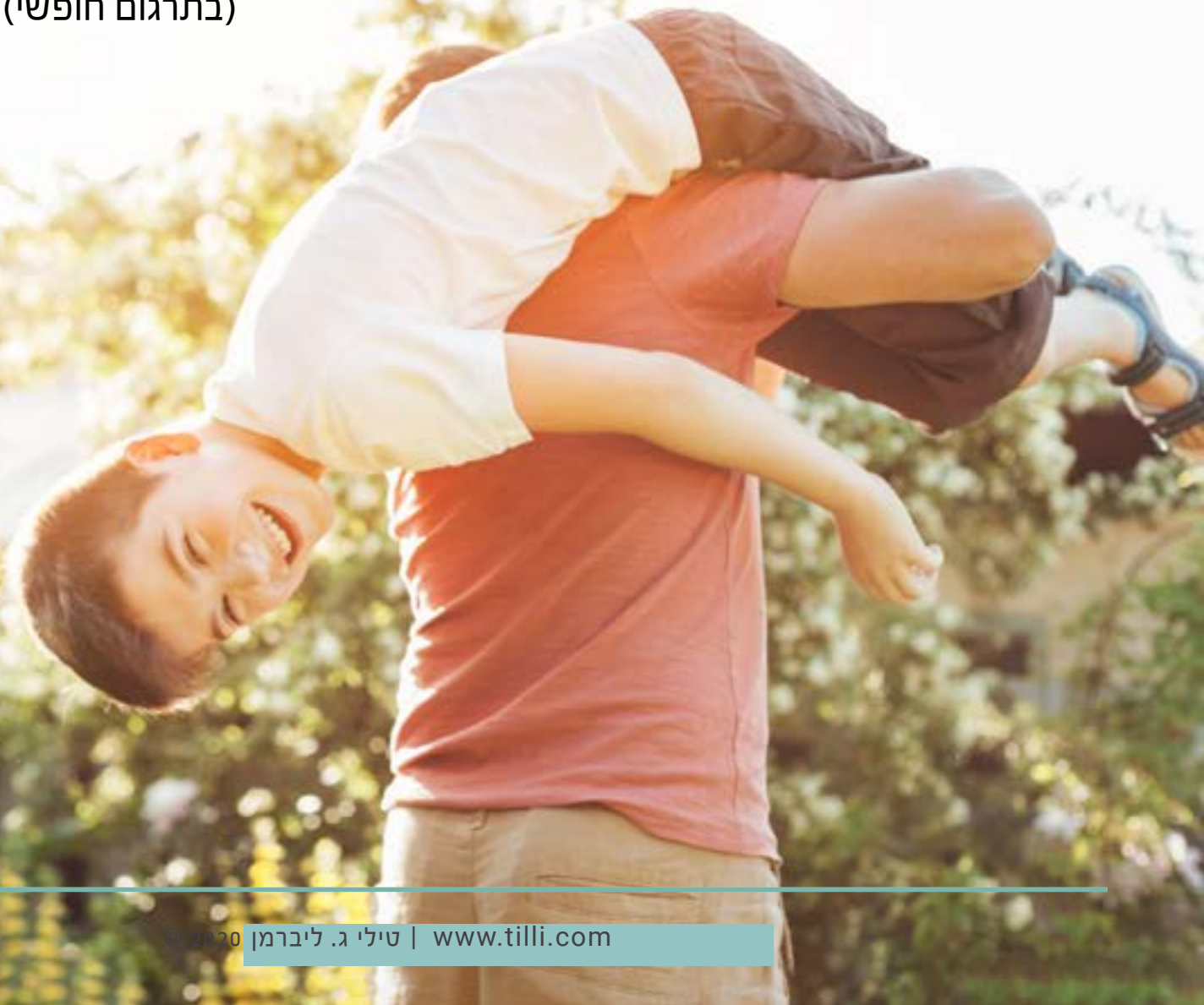
טילי ג.ליברמן

מאמנת להרחבת התודעה
וליצירת אפשרויות לאנשים, ארגונים וקהילות.



”כל אמת נכונה לזמנה, וכל ניסיון
שלנו לגבש את המושג אמת הוא
הזיה נאיבית, כוון שהאמת אינה
אלא מערכת של התקיימות בתוך
נסיבות משתנות.”

כה אמר ניטשה
(בתרגום חופשי)



כל אמת נכונה לזמנה

ועדיין, למילה אמת יש כוח עצום, היא מייצרת תחושה מוחלטת, ברורה ומדויקת. לגבי עצמנו והחיים בכלל. אבל האמת היא לא מדע מדויק. היא רחוקה מזה. האמת מושפעת מרוח התקופה, גאוגרפיה, תרבות הפרשנות האישית הניתנת לאירועים ומצבים. כי החיים שלנו רצופי שינויים. האמת האנושית הוכיחה את גמישותה ומורכבותה לאורך ההיסטוריה. אמת מוחלטת בשלב כזה או אחר, יכולה להתערער עם הזמן. אפילו האמת המדעית השתנתה עם השנים... אז נכון שאחד ועוד אחד עדין שווה שתיים וזו האמת, אבל... ברב תחומי חיינו, בהם יש לנו בני האדם השפעה ונגיעה, האמת ניתנת לפרשנות לעיוות לכיפוף ולהתאמה במודע יותר או פחות.



אנו נתקעים

במקומות שמפחידים אותנו

זזה טבעי לפרק זמן מסוים. אבל מה עושים כשפרק הזמן מתארך ואנחנו לא מקבלים החלטה איך להתקדם? הפחד הופך לתסכול, תחושת חוסר מסוגלות, בושה, וירידה בערך העצמי ובביטחון העצמי.

לפחד יש תפקיד חשוב. הוא עוצר אותנו לרגע כדי שלא נתנהל בחוסר אחריות ונשמור על עצמנו.

אבל פעמים רבות הפחד אינו חלק מהמציאות אלא הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על סמך התנסויות ומסקנות שלא תמיד נכונות, על סמך תפיסות ומחשבות שיושבות בראש שנים. אנחנו נוטים לחשוב שזו האמת, שככה נכון, שאין ברירה ונתקעים.

אבל זו לא בהכרח האמת. באמת.

מתנה ערכית ויחודית!

לאחר המענה על השאלות שבמדריך, אני מזמינה אותך לשלוח אלי את התשובות ולקבל ממני (חינם!) שיחה ממוקדת המותאמת אישית עבורך. בשיחה, אסייע לך לעשות את הצעד הראשון, בדרך לשינוי. אורך השיחה 15-20 דק', טלפונית או באונליין.

אז מה התהליך?

1. לקרוא את המדריך במלואו וענה בכנות על השאלות
2. לשלוח אלי את המענה (באמצעות קובץ סרוק במייל או מהטופס הדיגיטלי)
3. לקבוע מועד לשיחה (2-3 ימים לאחר המענה) לשיחה בזום ישלח לינק במייל.

מה יוצא לך מזה?

הניסיון שלי והתשובות שישלחו אלי יאפשרו לי לסייע לך לייצר בהירות ומיקוד, טיפים ונקודות להתחלה של דרך חדשה, כבר בשיחה קצרה. אני מאמינה שמעבר למקצועיות יש חשיבות גם לחיבור אישי נכון, ושיחה זו תאפשר לך ולי להרגיש ולקבל את החלטה הנכונה עבורך גם להמשך הדרך.

שלב א'

מיפוי התקיעות

ענה על 5 שאלות למיפוי התקיעות שלך

תקיעות מתקיימת בדרך כלל בתחום חיים מסוים, אבל ההשפעה של התחושה הזו, שהדברים לא קורים כמו שאני רוצה, משפיעה על ההרגשה לגבי החיים בכלל. ענה על 5 השאלות למיפוי התקיעות שלך:

למענה על המדריך גוגל
פורמס לחץ כאן >>



שאלה מספר 1

באיזה תחום עיקרי ההרגשה שלך היא של התנהלות בפחד,
אי לקיחת סיכונים, כעס, חוסר אומץ.
למשל:

בעבודה - מפחד להגיד את דעתי במקום העבודה, ומתבאס שלא רואים אותי. רוצה לעבור מקום עבודה אבל לא שולח קורות חיים.

במערכות יחסים - לא טוב לי במערכות היחסים שלי אבל מחכה שיבינו לבד.

**אישי - רוצה להגשים חלום של שנים אבל מפחד לא להצליח.
רוצה להתחיל ללמוד אבל מפחד שלא יקבלו אותי**

[illegible]

שאלה מספר 2

מה הדבר שהכי מתסכל אותך בעניין הזה לגבי עצמך?
למשל: אני מתבייש להגיד את דעתי בישיבות. אני לא יודע
איך להתחיל שיחות עם אנשים זרים. אני אף פעם לא מדבר
בשבחי עצמי. אני לא עושה לעצמי יחסי ציבור כמו שצריך.
אני עושה הכל שאחרים יהיו מרוצים גם על חשבוני. אני מוותר
על הדברים שחשובים לי רק כדי לא להתווכח. אני מבטיח
לעצמי להתחיל לעשות משהו אבל לא מצליח להתמיד

שאלה מספר 3

עד כמה זה משפיע לך על החיים כרגע, איך זה נראה ביום יום?

עכשיו...

התבונן בתשובות שלך. מה ההרגשה שמתעוררת בך ביחס לחיים שלך כאן ועכשיו?
מ 1 עד 10 מהי רמת שביעות הרצון שלך מהחיים שלך?
כן כן כדאי לשים מספר כנה:

התשובה היא: _____

אם הרב מעולה והשאר בדרך, אני שמחה בשבילך!
כנראה שחייך הם חיים מנוהלים היטב ובאומץ, על פי האמת שלך בנקודת הזמן כאן ועכשיו.
זה הזמן לשבת מול השקיעה ולחגוג את החיים (או בכל דרך שנראית לך) ליהנות ולהמשיך לעשות.
אם השאלות האלה עוררו בך אי נוחות, תסכול ושאלות נוספות זה הזמן להמשיך ולחקור, למשל:

שאלה מספר 4

אם היית מצליח לקבל את ההחלטה הנכונה ולהשתחרר מהמצב הזה, איך היו נראים החיים? וכמה זה רחוק מהיום?

שאלה מספר 5

האם יש בך נכונות אמיתית להשקיע מחשבה ומאמץ כדי לזוז ולהמשיך הלאה?
(או אולי נוח להיות במקום הזה, לרחם על עצמך, להרגיש קורבני, ולהנות מהעצלות הנוחות והמוכר. בכנות!)

מתי נתקעים?

תקיעות מתקיימת כשיש לנו התלבטות אמיתית בין חלופות. אנחנו לא יודעים לקבל החלטה על מה נכון לנו, מפחדים מהתוצאות האפשריות, מהמחיר שנשלם על כל החלטה. כשאנחנו חיים לפי האמת שלנו, כשברורה לנו הדרך בה אנחנו רוצים ללכת, כשיש בהירות לגבי מה נכון לי בחיים שלי עכשיו, אנחנו זזים קדימה. התקיעות היא בעצם אי בחירה. אבל...גם לא לקבל החלטה זו החלטה. החלטה להמשיך לחיות כפי שחיית עד היום.

איך לצאת מהתקיעות?
או במילים אחרות, איך מוצאים את האומץ לזוז, לשנות, להעז?
כדי לקבל החלטות משמעותיות וליישם אותם ולחיות בדרך האמת שלך, אני מציעה את המודל הבא:



מודל הא.מ.ת:

מה הסיפור שלך?

יעזור לך להבין טוב יותר את הסיפור שלך ואת הבחירות שלך. המודל מבוסס על חקירה פנימית בדרך של שאלות והתבוננות עצמית. נקודת המוצא היא שלך יש את התשובות הנכונות. המילה אמת היא גורם מאיר ומעיר בדרך. היא מקבלת משמעויות שונות, עד שתתייצב ותהיה האמת שלך בחיך.

למענה על המדריך גוגל
פורמס לחץ כאן >>





מודל ה-א.מ.ת

המודל פשוט וניתן להעזר בו בכל תחום והוא מתבסס על 3 שאלות עליהן צריך לענות בכנות:

א - אני. איך אני רואה את הדברים, מה הסיפור שאני מספר לעצמי כרגע על הדבר הזה, על המצב הזה.

מ - משמעויות ומחשבות שלי על הסיפור שלי. איזו פרשנות, הסברים, צידוקים אני מעניק למצב.

ת - תוצאות. מהן התוצאות במציאות

שינוי תפיסת עולם

הכרה עמוקה והבנה מה מפעיל אותנו, מאפשרת להתחיל לשנות את תפיסת העולם, על מנת שסט התגובות שלנו יהיה מתוך בחירה ולא בגלל רצונם של אחרים, החינוך שקבלנו, אירוע עבר ועוד.

רובנו מדלגים על המשמעויות ותפיסות העולם שמנהלות אותנו, לא מערערים ולא בודקים. ולא מבינים אך הגענו שוב ושוב לאותה התוצאה. מודעות למנגנוני ההפעלה שלך מאפשרת שליטה בהתנהגות ובתגובות.

בעצם זו הדרך ליצור תוצאות אחרות ומציאות חדשה. מודל א. מ. ת מאפשר לחיות אחרת.



הצלחה היא תוצאה.
הצלחה לא ניתנת ללמידה,
תהליכים כן.
אפשר לעבוד על התהליך
שמביא להצלחה, לא על
התוצאה הסופית.

נשתמש במודל א. מ. ת ביחס לדבר שלא עובד לך, שתקוע.

א - אני. איך אני רואה את הדברים?

זו אמלשה הגשומה אלסאלה מספר אחת שלעני, מהו הסיפור שלי למציאלה, אך אני רואה את הדברים. אמלשה הסיפור שאנחנו מספרים על דבר זו דרך אחת אפסגל על המציאלה. אזוי יש עוד דרכים...?

ב - משמעויות ומחשבות שלי על הסיפור?

זו אמלשה הגשומה אלסאלה מספר שניים שלעני, המחשבה שלנו ופרשנויות שלנו על המציאלה הן אלו שמנהל אאגא, וכן גם הסיבה שצורמא אפיגקל.

ת - מהן התוצאות של המצב במציאות?

זו אמלשה הגשומה אלסאלה מספר שלוש שלעני, הגאצאלה של המציאלה הן בחלקן העדו גאצר של גפיסג העלום שלנו



שלב ב'

לעוף על עצמך

בדיוק ככה. רגע לפני אנחנו צרכים דלק כדי להתרומם. הכרה עצמית ואהבה מאפשרים לנו ליצור דבר חדש ומרגש.

כדי שנוכל לחיות באמת שלנו חשוב להכיר את דרך החשיבה שלנו! אבל, שום דבר לא יקרה באמת ללא אהבה עצמית חמלה וסלחנות למה שהיה עד כה.

זה השלב בו אנחנו עונים ללא פחד, מבלי לחשוב על ההשלכות העתידיות.

למענה על המדריך גוגל
פורמס לחץ כאן >>



קדימה לעוף על עצמך

לעוף פעם 1

במה אני טוב? התחומים בחיי בהם ההתנהלות היא בהתאם
לרצון שלך, למה שעושה לך טוב, למה שמקדם אותך?
(קריירה, הגשמה עצמית, זוגיות, משפחה, מערכות יחסים,
בריאות פיזית, התנהלות אישית, כסף...)

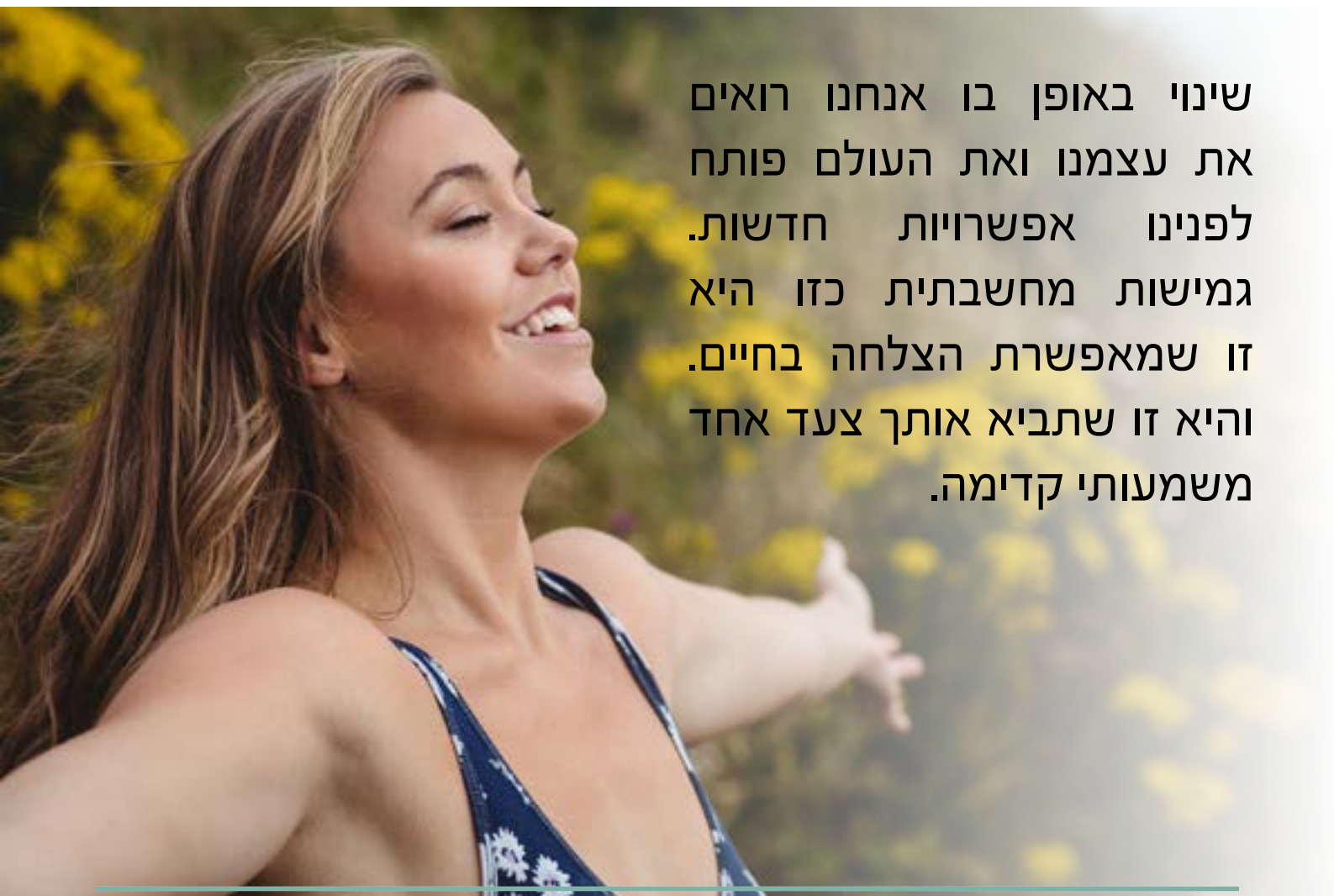
לעוף פעם 2

מה הן התכונות הכי טובות שלך, הכישורים שלך, הכוחות
שלך. מה אחרים אומרים עלייך, זה הזמן לעוף על עצמך!

לעוף פעם 3

מהם הדברים בחיים שלך שמכניסים בך אנרגיה, תחושת מימוש ועשייה, שהלב נפתח, אהבה למה שקורה בסביבה?

שינוי באופן בו אנחנו רואים את עצמנו ואת העולם פותח לפנינו אפשרויות חדשות. גמישות מחשבתית כזו היא זו שמאפשרת הצלחה בחיים. והיא זו שתביא אותך צעד אחד משמעותי קדימה.



שלב ג'

תוכנית עבודה ויוצאים לדרך

השלב השלישי ליציאה מהתקיעות
הוא לייצר תכנית עבודה.
תשובות על השאלות של מודל א.מ.ת.
מהוות בסיס טוב להתחלת תהליך
אימוני שיעוף אתכם קדימה.
אבל עכשיו נתחיל הפוך, מהסוף
להתחלה, מהתוצאה שנרצה.

למענה על המדריך גוגל
פורמס לחץ כאן >>



ת - תוצאות מבוקשות - למה אני רוצה להגיע?
מהו הכיוון שאני רוצה להתכוון אליו, מה אני רוצה שיהיה בחיי איך זה יראה כשזה יהיה בול כמו שאני רוצה.

מ - משמעויות ומחשבות שיביאו אותי לתוצאה הזאת. למה אני רוצה את זה בחיים שלי. באמת! למה זה חשוב לי?

א - איך אני עושה את זה? מהו הצעד הראשון שאני יכול לעשות בכיוון הזה.

לסיום (המדריך הזה) ולתחילתה של דרך חדשה.

המתאמנים שלי מבקשים ממני לא פעם כלים שיעזרו להם לעשות את השינוי המיוחל בחייהם.

התהליך שלפנייך ומודל הא.מ.ת הם כלים כאלה בדיוק. אבל כלים טובים ככל שיהיו הם חסרי משמעות אם תפיסת המציאות שלנו צרה ומוגבלת. תפיסה יש בה הגיון אבל זה לא מספיק כדי ליצור שינוי, אנחנו חייבים להיות מחוברים גם לרגש וללב, לעצמנו.

המודל הזה זו התחלה טובה לדרך לחיות באמת שלנו!

א - אני. האני שלנו צריך אומץ לנסות, להעז, להיחשף, להיות אותנטי

מ - משמעויות ומחשבות. המחשבות שלנו זקוקות למשמעות ולבהירות כדי לפעול ולהתגבר על המכשולים בנחישות

ת - תוצאות. על מנת להשיג תוצאות במציאות אנחנו זקוקים לתוכנית פעולה צעד צעד



כל הכבוד! עניתם על השאלות

מה עושים עכשיו?

1. שולחים את המענה (באמצעות קובץ סרוק במייל tilli.gl@gmail.com או מהטופס)
2. קובעים מועד לשיחת מיקוד ראשונית בלינק (2-3 ימים לאחר משלוח המענה לשאלות) לשיחות בזום ישלח לינק למייל

טילי ג. ליברמן

מאמנת להרחבת תודעה
ויצירת אפשרויות חדשות



tilli.co.il



054-2211883



tilli.gl@gmail.com

אל תבזבזו את הזמן את החיים על לחיות "בכאילו".
אנחנו כאן כדי לממש את החיים באופן המיטבי ולנצל את
מכלול הכישרון והכישורים שיש לנו.
אל תיתנו לבושה, אשמה ותפיסות ישנות למנוע מכם להשיג
את החיים הנכונים לכם.
ביחד נמשיך לחקור, להעמיק, להכיר ולאהוב. רק כך נאפשר
לעצמנו לחיות את החיים שאנחנו רוצים באמת.
כאן ועכשיו. וזו כל האמת.

