

איד:

נתחבר

לאש הפנימית
ונחזק
אסרטיביות

אילנה בת-שלום

איר:

נתחבר לאש הפנימית ונחזק אסרטיביות

מפת דרכים
ממצוקה למסוגלות
בדרך אישית

אילנה בת-שלום
מנחת לימודי תודעה.

© כל הזכויות שמורות לאילנה בת-שלום



תוכן העניינים:

4	מטרת המדריך.....	*
5	איך זה עובד?	*
	1. מלהיטים את האש	*
8	הפנימית	
	2. בונים תכנית	*
12	פעולה אישית	
15	מפת דרכים.....	*
17	מי אני.....	*



מטרת המדריך:

היי, אם תשאלו מה זה אומר לחזק אסרטיביות?

זה אומר, בין היתר:
- לפוגג ספקות ולחדד הבנות לגבי עצמנו,
- לנצל הזדמנויות קידום בטיימינג נכון,
- לבצע בבטחון את הצעד המקדם הבא,
- לדעת מתי נחוצה לנו עזרה וממי לקבל אותה.

מטרת המדריך היא לעזור בכך ובעצם לחזק את כוח האש הפנימית 🔥 לעומת הקוטב הנגדי של רוך ונעימות. כל מערכת יחסים היא עניין של משא ומתן ומציאת איזון. כאשר הרמוניה ונעימות הם ערך גבוה עבורנו, אם אנחנו רגילים "להנמיך אש" יותר מידי במגעים החברתיים כדי להימנע מקונפליקטים לא נעימים, יש לנו בעיה מובנית עם אסרטיביות כנקודת איזון! והיא אינה יכולה לקבל פתרון פשטני.

זאת דרך ללמוד וצעוד.

אני מתכוונת לאסרטיביות במובן של:

* יכולת לדעת בברור מה אנחנו רוצים וחושבים עבור עצמנו,

* לדעת לנהל משא ומתן מול אחרים על מקומנו באופן משביע רצון,

* להיות מסוגלים לומר את מה שאנחנו באמת חושבים גם אם זה לא כל כך נעים.



כלומר למצוא את הדרך שלנו לשים את עצמנו בחזית בלי להיות אגרסיביים מידי ובלי להיות מתחשבים מידי, לחוות מסוגלות ולקדם את עצמנו בכל הזדמנות נכונה.

הרמוניה היא ערך חשוב, במיוחד מול ילדים ומערכות יחסים במשפחה, אך היא מגיעה עם סכנה פוטנציאלית לניצול, במיוחד במקומות עבודה (אך לא רק), כשמערכות היחסים מבוססות על כדאיות. במקרה כזה, אם נעימות היא ערך עליון עבורנו, נחוה בסבירות גבוהה מצבים בהם "לא סופרים אותנו" ואנו מתקשים להגיב באסרטיביות או לשמור על מעמדנו. אסרטיביות מנוגדת לנטיה של רבים מאיתנו, במיוחד נשים (כולל אותי...) (זאת נקודת מוצא למציאת איזון נכון בין שני הקטבים הללו- כתהליך צמיחה.

אני חולקת כאן בשמחה מפת דרכים שעזרה ועוזרת לי לחיזוק האש הפנימית. היא מבוססת על עקרונות הנלמדים ביסודיות בלימודי תודעת העל.

חיזוק האש הפנימית, היא דרך שאינה באמת נגמרת. תמיד יש עוד ועוד מצבים חדשים מאתגרים, אך השאלות המכוונות נשארות דומות ואם נותנים עליהן את הדעת, עם הזמן, התשובות מגיעות ביתר מהירות וכן הפתרונות.

נתחיל מהסבר קצר על העיקרון שעושה את העבודה -

איך זה עובד:

העיקרון שעובד כאן אומר שלכל אחד יש "עמוד שדרה", יש אש פנימית, גם לכאלה שקוטב ההרמוניה



מוגבר אצלם. לטיפוסים כאלה קיימת דרך משלהם להביע אסרטיביות מאוזנת אך היא דורשת מהם למתוח גבולות ולצאת מאיזור הנוחות, להתחבר ולהלהיט יותר מהרגיל את האש הפנימית, בעזרתה יוכלו לשים את עצמם במקום מדויק להם. אולי לא יתאים להם להביע אסרטיביות בדרך הנפוצה, אך קיימת דרך אחרת שכן מתאימה להם.

האש הפנימית שלנו היא המנוע. היא מתדלקת את כל מה שאנחנו עושים ובמיוחד יכולות כמו: להסתגל לשינויים מהירים, להתגמש, להילחם על מטרות, לתקוף בעיות, לדחוף ולקדם נושאים חשובים, ליזום, ליצור, להנהיג את עצמנו, להוביל צוות, להלהיב ולרתום אנשים ליזמה חדשה, להופיע על במות, להציג מצגות או הרצאות... כל אלו הם דוגמאות לפעילות הצורכת אש פנימית חזקה.

כאשר אנחנו פועלים כך אנחנו לומדים למשוך ולשלוט באנרגיית האש שלנו ולהשתמש בה לטובתנו. **מציאת האיזון המדויק היא מיומנות**. זהו תהליך התפתחות אישי, אחד מיני רבים שאיתו אנחנו חיים בעולם.

תהליכי התפתחות אישית הם תהליכי למידה מתוך ניסיון אישי ישיר. אנחנו מפתחים באמצעותם שליטה בניהול האנרגיות שלנו עד לקבלת תוצאה מיטיבה. תהליכים כאלה מנווטים אותנו בכל רגע ורגע, זאת הדרך אותה אנחנו צולחים, שיוצקת משמעות להצלחות שלנו (צולחים והצלחה: שימו לב כמה חוכמה מוצפנת בשפה העברית 😊).



החדשות הטובות:

אם עליתם על תהליך התפתחותי השייך לתסריט החיים שלכם וקידמתם אותו, התגמול יהיה משמעותי ביותר. הוא מגיע בצורה של חיוניות, הזדמנויות פז, רגעי סיפוק עמוק ואושר, והישגים שנשארים ובונים אותנו קדימה לאורך זמן. חפשו מה באמת שייך לכם. זאת ההשקעה הכי רווחית שיכולה להיות!

אם כך שוב, כאשר הרמוניה היא ערך גבוה עבורנו, אם אנחנו רגילים "להנמיך אש" במגעים החברתיים שלנו, ולא טוב לנו עם זה, ככל הנראה, זהו תהליך התפתחותי. במקרה כזה, הבעיה עם אסרטיביות היא מובנית ואינה יכולה לקבל פתרון פשטני, או להיפתר במהירות עם קיצורי דרך.

הגישה שאני מציעה במדריך כוללת 2 שלבים:

-בשלב ראשון

נתחבר טוב יותר לאש הפנימית ונלהיט אותה למציאת נקודת אסרטיביות מאוזנת.

-בשלב שני

נצא לפעולה עם תכנית אישית מתוך נקודת המוצא החדשה.

בואו נצא לדרך:



1.

מלהיטים את האש הפנימית 🔥

כאשר האש הפנימית שלנו קצת "קבורה" תחת הרצון להיות נחמדים ולהנות מאווירה נעימה, נידרש להשקיע מאמץ מכון ולהתחבר חזק יותר לאש המדויקת שלנו בעזרת שני מרכיבים:

1. **בהירות** ודיוק חדים יותר בהבנת עצמנו, הערכים שלנו, מי אנחנו רוצים להיות.
2. **מוטיבציה** לפעול אחרת.

ערכים פנימיים, מטרות, ומוטיבציה הם מנופים המניעים את הפעילות שלנו ומבטאים אש פנימית.

איך נשיג בהירות ודיוק בהבנת עצמנו?

בהירות בהבנת עצמנו מתחילה ממסגרת ממקדת כללית -

- מהחזקת **חזון** לתקופה הנוכחית ושנתיים-שלוש קדימה, תוך ברור מעמיק של שאלות כמו:
- אלו ערכים מאוד חשובים לנו (לקבל ולתת)?
 - מהן המטרות שאותן נרצה להשיג תוך הכרה ריאליסטית וכנה ביכולות ובמגבלות שלנו?
 - מי אנחנו ומה "הסיפור" שלנו? כגיבור הראשי.



כל אחד מהסעיפים האלו הם עולם ומלואו של חקר וגילוי עצמי. שפע של עזרה, יעוץ ואימון מוצעים לשם בירור עצמי כזה. המאמץ שווה כי אם אין לנו חזון, אם לא נהיה מודעים טוב טוב למה בדיוק אנחנו רוצים מעצמנו מהחיים או בנושא מסויים, לא נוכל לזהות מתי אנחנו לא מקבלים בדיוק את מה שנכון לנו.

התוצאה -

נגרור תחושות עמומות של חוסר שביעות רצון, כובד, כאב, בלבול, מרירות וכעס.

תחושות מצוקה כאלה מסמנות בעיה, וחשוב לתת על כך את הדעת, במיוחד לשים לב אם אנחנו מפצים עצמנו יותר מידי דרך אוכל, קניות והנאות שונות... תחושות בלבד לא עוזרות לנו במשא ומתן על מקומנו, אי אפשר להסתמך על התחשבות מאחרים. נידרש לעצור! להיכנס פנימה ולענות בכנות על שתי שאלות -

1. **האם זאת מצוקה מרחמים על עצמנו?** (קורה לכל

אחד לפעמים) אם כן, המפתח הוא לשנות מיינדסט, להכיר במצב, במקום שהגענו אליו ומשם לקחת אחריות ולפעול אחרת.

או

2. **האם זאת מצוקה מפיספוס,** כי לא אמרנו את מה שעל ליבנו, לא העזנו או ידענו לבטא את עצמנו, לא היינו ברורים לעצמנו ולא ידענו לבקש את זה ולתקשר את זה בצורה אפקטיבית.

במקרה כזה, מולנו עניין של מה ואיך, והמפתח שלנו הוא מיינדסט מקדם - לקחת אחריות וללמוד. להבין שאפשר ללמוד את זה, להתייעץ, להתאמן וכו'...



לרכוש את המיומנות התקשורתית הזאת עם הזמן, והעיקר לא להיתקע עם התסכול.

משא ומתן מול לקוח, מעביד, מול קולגה, ואפילו מול בן זוג או חבר יכול להצליח רק ממקום של הבנה ובהירות של עצמנו. ככל שנדע בדיוק מה אנחנו רוצים ולמה, כך נוכל להסביר את עצמנו טוב יותר לצד השני. השקעה בהחזקת חזון, בהירות ודיוק היא השקעה מהסוג הרווחי באמת ויש שפע של עזרה, ייעוץ ואימון, אם לא רוצים להתמודד איתה לבד.

בהירות היא ה"קרקע" שלנו לניתור קדימה אך היא לא **מספיקה**, נחוצה גם מוטיבציה חזקה לפעול אחרת כדי להיכנס למשא ומתן על מקומנו במערכת היחסים.

איך מתחברים למוטיבציה?

המוטיבציה לפעול למען עצמנו מתבססת על 2 מרכיבים עיקריים:

1. **מחויבות** אוהבת, הגיונית והוגנת להיות "טובים ומיטיבים" לעצמנו בדיוק כפי שאנחנו "טובים ומיטיבים" לאחרים (אם אין אני לי מי לי).

למרבה הצער, הסימטריה הבסיסית וההגיונית הזאת של ערך עצמי מוחלט וללא תנאי, לא נשמרה מספיק בחינוך שרובנו קיבלנו ולכן, בסיטואציה מאתגרת, טוב לחזור ולוודא שאנחנו מקבלים את המחויבות האוהבת הזאת ולשאול - **האם אנחנו הוגנים כלפי עצמנו?** מחקרים בתחום חקר המוח של השנים האחרונות מבססים מעל לכל ספק את היכולת שלנו לשנות מעגלים של קשרי נוירונים מוטבעים ולהחליפם, לפי



רצוננו באמצעות הפעלת החלקים הקוגניטיביים
בקדמת המוח. כלומר דרך בחירה להתנהל לפי הבנה,
אמונה ורצון. זהו כמובן תהליך הכרוך באימון ומודעות,
אך יש לנו את החופש לעשות זאת והתגמול שווה את
ההשקעה.

2. **פחד "בריא" - הפחד הבריא מהסבל של להמשיך
להרגיש רע עם עצמנו מפעיל את הרצון להצלחה
ומצויינות הטבוע באש הפנימית של כל אחד.
הדחף הזה מריץ אותנו לבחור בשינוי חיובי.**

למען האמת, הפחד הבריא נותן את מירב המוטיבציה
להפעיל את 🔥 האומץ בהבנה שאין ברירה טובה
אחרת אלא להתגבר על הנטיה להימנע מקונפליקטים.

עוד עוזר לזכור לא למתג קונפליקטים כדבר "רע". הם
לא נעימים אך הם נחוצים ובלתי נמנעים.
קונפליקטים הם נקודות המפגש בינו לבין אחרים. הם
עוזרים לנו להכיר את עצמנו ואת מי שמולנו, עוזרים
לנו לפתח כישורי תקשורת כמו הקשבה, הכלה, ביטוי
עצמי, משא ומתן וכו'...

לכולנו ברור שעדיף להתמודד באומץ למען הסיכוי
להגיע לפתרון אמיתי ואף לקרבה יותר גדולה, מאשר
להימנע ולסבול.

**אמת כנה מחברת לאש הפנימית 🔥 הכי אותנטית
והכי חזקה ולכן היא מקור הכוח לטיפול הרהמוני
והנעימות הרבה יותר מאשר לאחרים.**

**גם אמת לא "נעימה" ואפילו אפלה היא חלק
מהמציאות של כולנו. הכחשה או נאיביות הם מתכון
בטוח למשבר עתידי בסבירות גבוהה.**



לסיכום השלב הראשון,

הבסיס לאסרטיביות נשען על חיבור חזק יותר לאש שלנו, בהבנה עצמית מדוייקת, ולצידה פחד בריא ממה שצפוי אם לא נפעל בנידון, וכן ההכרה שזאת זכותנו וחובתנו כאהבה לעצמנו.

ממקום חדש כזה אנחנו כבר יותר מוכנים "לקרב", מוכנים להילחם על האמת הברורה לנו ואפשר לעבור לשלב השני שבו נבחר לפעול.

2.

בונים תכנית פעולה בסגנון אישי

-
- הצעד הבא יהיה לבחור גישה, אסטרטגיה בהתאם לחזון, למטרות ולערכים החשובים שלנו בתקופה הנוכחית. בשלב הזה פועלים במחשבה תחילה -
 - איזו גישה מתאימה לנו להשיג את מטרות החזון שלנו?
 - האם נסכים "לשלם מחיר" עם פחות נוחות ויותר אחריות?



- איך נתקשר את עצמנו לצד השני בדרך שאנחנו שלמים איתה, בסגנון המתאים לנו, במילים שלנו ובהגיון ברור?
- מה נעשה במידה ולא נקבל שיתוף פעולה?
- מה האמת? מדוע אנחנו מבקשים מה שמבקשים?
- מה אנחנו עושים שמאפשר את הבעיה?
- האם נוכל להקשיב ולראות את הדברים מנקודת מבטו של הצד השני?
- מדוע כדאי שיקשיבו לנו?

לרוב, מי שמולנו פשוט מרוכז בענייניו ושם לב רק לדברים שהם "לא בסדר" מבחינתו. ברור שאם לא נסב את תשומת הלב שלו אלינו ואל בקשתנו באופן יזום, נמשיך לסבול ולהיות מתוסכלים. מסוגלות במקרה הזה אינה ההצלחה המובטחת, אלא הגישה. הגישה הפרואקטיבית לשיפור יכולת המשא ומתן שלנו במערכת היחסים.

לדוגמה:

אם אנחנו במצוקה - לא מרגישים טוב לגבי מקומנו ויש לנו שאיפה לקבל למשל, תוספת כסף עבור מוצר או שרות, או שכר כשכירים בארגון. במצב הזה, **בהירות** לעצמנו תיתן ניסוח מדויק ואמיתי של:

- א. מה אנחנו יודעים לעשות טוב,
- ב. מה הערך שאנו מעניקים וכמה זה חשוב לנו,
- ג. כמה כסף בדיוק אנחנו מבקשים,
- וד. מה האלטרנטיבה. כלומר מה נהיה מוכנים באמת לעשות אם לא נקבל מענה חיובי ושיתוף פעולה.



דיוק כזה יאפשר לנו לתקשר את המסרים שלנו
(לאחר תרגול) בצורה ראויה, רצינית, החלטית
והוגנת. במקום מצוקה, נחוה מסוגלות ונהיה יותר
שלמים עם עצמנו.

לסיכום השלב השני,

כאשר האסטרטגיה שלנו ברורה נוכל להתקדם ולאזור
אומץ לבצע עם תכנית פעולה.

נתכנן מתי, איך ואיפה יתבצע המשא ומתן הזה.
זאת כבר משימה שקל יותר לפרק ולפצח. אפשר
להתמודד עם זה לבד, להתנסות וללמוד מניסיון אישי,
או בנוסף, להעזר ביועצים/מאמנים שאנחנו מעריכים
עד שנשיג את התגובה המאוזנת שלנו.

כמה מילים על תודעת העל-

לימודי תודעת העל פורסים מודל של עקרונות תודעה,
ומדברים, בין היתר, על יסודות אנרגטיים ועל איך כל
אחד מאיתנו הוא אינדיבידואל שותף מתפתח במכלול
מובנה, תומך ורחב יותר- כלל האנושות וכלל היקום.
הלימודים פורסים תפיסה רחבה של מערכת יקומית
גדולה, המבנה שלה, למה אנחנו כאן, מהו השינוי
בעולמנו היום ועוד ... תפיסה מרחיבת אופקים העוזרת
לשמור על פרופורציות ומיינדסט חיובי לנוכח השינויים
הכבירים שכולנו חווים ולא במקרה...

(מידע נוסף על לימודי תודעת העל באתר)

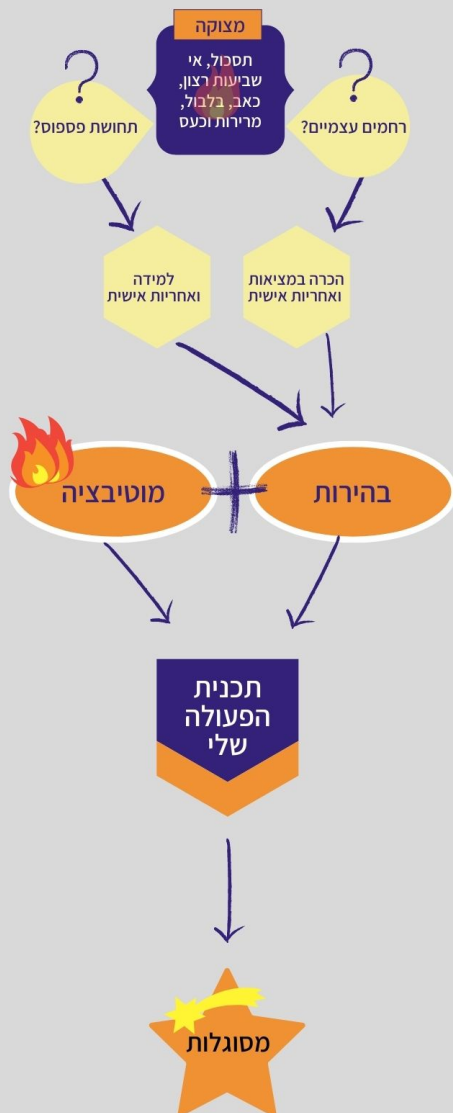
אני תקווה שעזרתי לעשות סדר בראש, לפוגג ספקות
משתקות, לחדד הבנות שנשכחו ... ושכעת הצעד
המשמעותי הבא שלכם ברור יותר.

להלן תרשים המסכם את הדרך:





מפת דרכים ממצוקה למסוגלות



אילנה כרמל



בהצלחה בחיבור מחוזק לאש

הפנימית

כמובן שאשמח לעזור באופן פרטני בחיזוק האש הפנימית שלכם ובכלל, בכל אתגר הקשור לשינויים, התגמשות והסתגלות למצבים חדשים.

אפשר לקבוע איתי שיחת בירור ללא כל מחוייבות - פשוט השתבצו ביומן [כאן](#), או שילחו מסר בווטסאפ/מייל. ואחזור בהקדם האפשרי.

באהבה ובתודה על הזמן שהשקעתם ועל ההזדמנות לחלוק, אילנה.

054-4215412

elanabatshalom@gmail.com

מי אני?

בהמשך...





מי אני ?

היי נעים להכיר,

אילנה בת שלום, מנחת לימודי תודעה.

באמצע החיים נדחפתי לאמץ דרכי חשיבה חדשות, להרחיב את הדעת ולשנות תודעה. התשוקה הזאת האיצה אצלי התפתחות אישית ואת זאת אני אוהבת לחלוק יותר מכל.

כבר למעלה מ-10 שנים אני מנחת לימודי תודעת העל בשעורים קבוצתיים באון ליין ובייעוץ אישי.

עקרונות התודעה שלמדתי שינו את ההסתכלות שלי, איפשרו לי ליישם בדרך שלי ולמצוא פתרונות חדשים לאתגרים לא פשוטים בכלל שהופיעו בחיי. הידע החדש תרם לי עמוקות בכל כך הרבה תחומים בו זמנית...

למשל, הידע עזר לי -

-להשתחרר ביתר קלות מדפוסים והרגלים מגבילים שהחזקתי.

-להיפתח לראות מצבים מפרספקטיבה לא אישית, מורחבת יותר ומעמיקה.

-לא להיבהל מחרדות ולצמצם כמעט לגמרי את ההשפעה שלהם.

-לפתח עוגן פנימי ולחזור לעצמי ביתר מהירות אחרי כל טלטלה.

-לפתוח את הראש ולהרחיב את האופקים שלי לתחומים מדעיים.

-לחזק תקשורת פנימית שוטפת בדיבור שלי עם עצמי.

ועוד ועוד זאת הסיבה שאני כל כך נלהבת לחלוק את הידע הייחודי הזה עם אחרים.

מסגרת הلمידה אותה אני מציעה היא מובנית ומדורגת. היא נותנת זמן ומקום לאפשרות להסתכל על החיים והעולם לגמרי אחרת מהרגיל, יותר לעומקם של דברים, ביותר פתיחות לשינויים וחדשנות ובהבנה טובה יותר את הילדים של ימינו.

אני מאמינה שאנחנו לא מספיק שמים לב לזה שאנחנו יותר גדולים ויכולים ממה שאנחנו חושבים (:

מניסיון אישי, אני יודעת שתוכן תודעתי יכול למלא "קומה" מנטאלית חדשה מעבר למודעות האישית ובנוסף גם לספק בנדיבות את יצר הסקרנות והפליאה מהחיים.

מבחינתי, עקרונות תודעה הם שימושיים. הם עוגן ומצפן לקבלת החלטות באי ודאות ולשיפור מערכות יחסים לטווח ארוך. מעבר לכך, עקרונות תודעה עוזרים לפתח כישורים שלא התחנכנו עליהם - חיבור לעצמנו, אמון, חוסן אישי, גמישות מחשבתית, אמפתיה, פתיחות לחדשנות, חשיבה של עקרונות ראשוניים, סקרנות, יצירתיות ועוד. אלו כישורים קריטיים בימינו.

עברתי דרך ארוכה. בעברי עסקתי בתכנון אורבני
ואדריכלות פנים. אהבתי לעשות סדר בחללי מגורים אך
באמצע החיים נדחפתי לשינוי. כיום מרגש אותי לעזור
פתיחות וסקרנות ולהמשיך לעזור לאנשים לעשות סדר,
הפעם לא חיצוני אלא פנימי-תפיסתי. סדר ממקום עמוק
המוביל ליותר שקט ויציבות בכל תחומי החיים.

כל העשייה שלי מכוונת להגדיל חופש בחירה אישית ולעזור
להבין טוב יותר את המורכבות שבה כולנו מוצאים עצמנו
היום. אני מאמינה שהנושא החשוב הזה מעסיק רבים,

אולי גם אתכם...