

מחשבות המסלול להצלחה שלך

כלים מעשיים להשגת מטרות דרך שימוש בתת המודע
להפקת תוצאות מהירות לחיים מספקים ומאושרים



חווית תרגול NLP ודמיון מודרך אפקטיבי
מתאים גם למי שלא חווה תרגול מסוג זה מעולם

תקליטור לתרגול עצמי



מיטל וייסמן ילידת 1978

- < מפתחת סדרת תקליטורי שמע לתרגול עצמי.
- < יוצרת הסדנא האינטראקטיבית "משאיפה לתוצאה".
- < מקימה והבעלים של האתר Nlp-israel.co.il.
- < בעלת ההסמכה NLP Certified Trainer (הגבוהה ביותר בתחום).
- < מנחה בכירה בדמיין מודרך ו NLP מטעם אוניברסיטת חיפה.
- < הכשרה בתרפיית "קו הזמן", "הקוד החדש", הבראה מטרואומות, "אסטרטגיה של גאונות" ע"י רוברט דילץ ועוד.

5 צעדים לתרגול אפקטיבי

1. ערוך/י רשימת מטרות שברצונך להשיג.
2. בחר/י מטרות אשר השגתן תלויה בך.
3. התמקד/י בשינוי ההישגים אשר כן מתרחשים.
4. התמד/י בתרגול לפחות 21 יום ברציפות.
5. הקפד/י להנות מהתרגול.

מחשבות - המסלול להצלחה שלך

- טרק 1 < מבוא: המסלול שלך להצלחה.
- טרק 2 < המפה שונה מהשטח.
- טרק 3 < מאחורי כל התנהגות קיימת כוונה חיובית עבור האדם עצמו.
- טרק 4 < אין כשלון אלא משוב לצמיחה.
- טרק 5 < לכל אחד יש את כל המשאבים שהוא צריך, על מנת להשיג את מטרותיו.
- טרק 6 < כל אחד תמיד עושה את הבחירה הטובה ביותר אשר אפשרית עבורו בכל רגע נתון.
- טרק 7 < תמיד יש אפשרות נוספת.
- טרק 8 < משמעות התקשורת היא בתגובה שמקבלים.
- טרק 9 < אנשים פועלים באופן מושלם על מנת להשיג את התוצאות שהם מקבלים.
- טרק 10 < האנרגיה זורמת אל המקום בו תשומת הלב מתמקדת.
- טרק 11 < אדם בעל הגמישות והיכולות הרבים ביותר, יהיה בעל ההשפעה הרבה ביותר.

תקליטור זה מורכב ממכלול הנחות שהן בסיס להצלחה ולגמישות מחשבתית. תקליטור ייחודי זה נועד להאזנה ברכב ומטרתו להנעים ולפתוח בפניך חשיבה חיובית המקדמת תוצאות רצויות. דרך מצוינת להעלאת תובנות חדשות, לסימון יעדים ולחשיבה מחוץ לקופסה. בתקליטור גישות מובילות לדרך קלה ופשוטה בקבלת החלטות, אימון בתקשורת פנימית ובין אישית מנצחת. מיקוד בתפיסת עולם והבנת ההתנהגות האנושית ככלי ליצירת כימיה והשפעה חיובית על חייך.

תמלול מלא: מחשבות - "המסלול להצלחה שלך"

שלום וברוכים הבאים, כאן מיטל וייסמן.

בדקות הקרובות אתם עומדים לצאת למסע מרתק אל מחוזות המחשבה. נרחיב את החשיבה לכיוונים חדשים, כיוונים המאפשרים הטמעה של חשיבה חיובית המקדמת תוצאות רצויות בחיינו. נצעד מעבר למקום בו התעוררתם הבוקר...

מקום בו מותר, כדאי ואפשר לגלות ולממש את הפוטנציאל אשר טמון בכל אחד ואחד מאיתנו.

זכרו, מחשבה שלילית אחת אינה בעלת משמעות אך מחשבות שליליות שאנו חושבים שוב ושוב הן כמו הרבה מאוד טיפות אשר יכולות להציף את עולמנו בים של שלילה.

אך באמצעות המחשבות החיוביות אנו יכולים לצוף על פני עולם של אפשרויות, עולם בו הכל אפשרי, עולם של כוח ועוצמה בלתי נדלים.

שפותחה קלטת אתם עומדים להאזין לאוסף של הנחות- יסוד הלקוחות מגישה בארה"ב בשנות ה 70 ע"י ריצ'רד בנדלר וג'ון גרינדר.

הנחות יסוד אלו הן השקפות חיים המאפשרת גמישות מחשבתית אשר מובילה למצוינות והשגת מטרות.

אין צורך להאמין בהן פשוט תוכלו ליישם אותן ולהיווכח בעצמכם. אני מאמינה שאנחנו יכולים לשנות כל דבר בעזרת המחשבה שלנו,

מחשבה יצירתית יוצרת מציאות חדשה!

אנחנו יכולים ללכת על גחלים אף על פי שכולם חושבים שזה בלתי אפשרי, אך בכל זאת ישנם אנשים שעושים זאת, ובכל זאת אנחנו חושבים שזה בלתי אפשרי.

אחד האנשים שעשה זאת הוא טוני רובינס שלימד בערב אחד איך ללכת על גחלים.

אז... אפשרו לעצמכם לפתוח את הראש לחשיבה חדשה
חשיבה שיכולה לשנות את חייכם
לפתוח בפניכם את התשוקה לחיים,
את היצריות לעשייה חדשה ואת האפשרויות שהעולם מציע.
כי הכוח ליצירת העתיד נמצא בידיים שלכם.

● הנחה ראשונה

המפה שונה מהשטח

זוהי ההנחה הראשונה, המפה מסמלת את החוויה הסובייקטיבית שלנו.
המפה מבוססת על כך שכל אחד מאיתנו קולט את העולם באופן שונה,
עפ"י חוויות העבר ודרך החושים בעזרת תמונות, קולות, תחושות, ריחות וטעמים.
השטח מסמל את המציאות האובייקטיבית, השטח הוא כל מה שקורה מחוצה
לנו, מה שקורה מסביבנו.

לדוגמא:

כל אחד ואחת מאיתנו קולט את העולם באופן שונה, אם נבקש משלושה אנשים
שונים שהיו בדיוק באותו מקום ובאותו זמן לספר לנו על החוויה שלהם מאותו
אירוע - כל אחד מהם יביע את חוויותיו באופן שונה וזאת מפני שכל אדם מגיב
דרך המפה האישית שלו.

מה קורה בפועל? אנשים מגיבים דרך המפות שלהם ולא למציאות עצמה.

זה קורה מפני שאנשים אינם מודעים לכל המפות שלהם.
המפות המתקדמות ביותר הן המפות המאפשרות מרחב עשיר של בחירה
להבדיל ממפות התופסות את המציאות באופן אמיתי או נכון לכאורה.
אחד הדברים שניתן ללמוד מהנחה זאת הוא כי, אם נמשיך ונעשה מה שתמיד
עשינו תמיד נקבל את אותן תוצאות אליהם הגענו.

אז נכון, החיים מזמנים עבורנו אתגרים ויעיל יהיה לזכור שיש דברים שאינם
בשליטתנו אך מה שכן בשליטתנו הוא האופן בו אנו מגיבים אל העולם,
ושינוי התגובה שלנו יוביל באופן אוטומטי לשינוי התוצאות שלנו.
אז זכרו - המפה שונה מהשטח.

● ההנחה השנייה היא

מאחורי כל התנהגות קיימת כוונה חיובית עבור האדם עצמו.

הנחה זו באה להציג בפנינו את האפשרות, לא לשפוט התנהגות וגם לא לקטלג
אותה כחיובית או שלילית אלא להצליח לקדם אותנו דרך התבוננות פנימה
והעלאת תובנות חדשות.

התובנות החדשות הן שישנן כוונות חיוביות לכל התנהגות שלנו ושל האחר.

מטרת הכוונה החיובית היא להגן על האדם ולשמור עליו מפני דבר כלשהו, לכן, כדאי ומומלץ לעשות הפרדה בין ההתנהגות לבין הכוונה. יש התנהגויות, שברור לנו כי הכוונה שעומדת מאחוריהן היא חיובית. **לדוגמא:** אדם שהולך לחדר כושר כוונתו לשפר או לשמור על כושרו הגופני. מאד פשוט להבין את הכוונה החיובית העומדת מאחורי התנהגות הנחשבת כ"חיוביות".

עם זאת, גם מאחורי התנהגויות הנחשבות כ"שליליות" עומדות כוונות חיוביות. **לדוגמא:** התנהגות יכולה להיות הרסנית כגון התמכרות לאלכוהול, סמים או מאכלים לא בריאים ההכוונה העומדת מאחורי התנהגות זו תהיה תמיד חיובית לדוגמא, להימנע מדיכאון!

לפעמים קשה להבין את ההתנהגויות של אנשים אחרים וקל לשפוט אותם מבלי לדעת מה עומד מאחורי אותה התנהגות. כשאדם פועל באמצעות התנהגות הנחשבת "לשלילית" הוא מנהל מאבק פנימי כדי למצוא דרך להרגיש טוב עם עצמו. חישובו, מה הכוונה החיובית של ההתנהגות המסוימת אותה אתם הייתם רוצים לשנות?

מה ההתנהגות הזו מאפשרת לכם שאילו לא היתה היה חסר לכם ? זיכרו, מאחורי כל התנהגות ישנה כוונה חיובית עבור האדם עצמו.

● ההנחה השלישית היא

אין כשלון אלא משוב לצמיחה.

הרבה אנשים עסוקים בחשיבה על מה שהם מגדירים "ככישלונות", המחשבה כי נכשלנו גורמת לנו לאבד את האמון בעצמינו ומורידה לנו את המוטיבציה. כשאנחנו מגדירים כישלון התגובות שבאות לאחר מכן בדרך כלל אינן מקדמות אותנו ואפילו מגבילות אותנו - תגובות כמו פחד, דיכאון, כעס עצמי, הלקאה עצמית.

מעניין לבדוק מה הכוונה החיובית מאחורי הכישלון !? הכישלון הוא כל הסימנים שאנו מסמנים במפה שלנו, כל ההתנהגויות שנשבענו לעצמנו שלא נחזור עליהן לעולם, זה הרבה כאב ! כשאנו מתמקדים בכישלון אנו רוצים להבטיח לעצמנו לא לחזור על אותן טעויות! התוצאה פעמים רבות, היא דווקא חזרה על אותן טעויות מפני שהמחשבה שלנו יוצרת את המציאות.

אדיסון שרף 1000 חומרים שונים לפני שמצא את הדרך לבנות את נורת הלהט. מעניין לחשוב מה היה קורה אילו אחרי 100 ניסיונות בהם נכשל לכאורה הוא היה עוצר ! עבור אדיסון כל ניסיון, היה שיעור בדרך להצלחה, וכך הוא גילה 1000

דרכים איך לא לבנות נורת להט.
כל דבר שאירע לנו יכול ללמד אותנו כיצד להמשיך הלאה על מנת לגדול,
להתפתח ולייצר יותר תוצאות רצויות בחיינו.
במקום כישלון נרצה לדבר על מה ניתן ללמוד מכל מצב.
כישלון הוא רק הפער בין הציפיות שלנו לבין מה שקרה בפועל.
כשאנו לומדים ומדברים על התובנות מהתנסויות שלנו אנו יכולים לצמוח ולהפיק
תועלת רבה לעתיד שלנו.
לכן, רצוי וכדאי להסתכל על כל תוצאה בדיוק כפי שהיא - רק תוצאה!
ניתן ללמוד ממנה, מה עבד עבורנו ומה לא עבד, איזו התנהגות מפקה את
התוצאה אליה אנו שואפים ואיזו התנהגות לא מועילה וכמובן מה ניתן לשפר.
זכרו, אין כשלון אלא משוב לצמיחה.

● ההנחה הרביעית היא:

לכל אחד יש את כל המשאבים שהוא צריך, על מנת להשיג את מטרותיו.

משאבים הם כוחות פנימיים, יכולות וכישורים שיש לכל אחד מאיתנו.
מהם המשאבים שלך או שלך? !
אצל כל אחד ואחת מאיתנו משאבים מסוימים באים לידי ביטוי בסיטואציות
שונות, לפעמים התנהגות מסוימת שמופיעה באופן טבעי בסיטואציה אחת,
יכולה להיות משאב חיוני ביותר בסיטואציה אחרת.
לדוגמה: אדם אשר בסביבת חבריו ידוע כבעל חוש הומור אך ברגע שהוא מגיע
לעבודה הוא מרגיש כבד, חסר אנרגיה ומוטרד, יכול להיות שאדם זה ירצה
להעביר את היכולת הזו גם לעבודה, ולהתייחס בקלילות ומהומור למצב.

דוגמה נוספת...

אישה אשר בעבודתה היא מאוד אסרטיבית אך בבית עם ילדיה היא לא החלטית
ויוצרת בלבול ואי בהירות מול הילדים.
אישה זו רוצה להעביר את יכולת להיות אסרטיבית גם לתחום חינוך ילדיה.
וזה אפשרי!

משאבים מסייעים לכל אדם להיות כפי שהוא רוצה להיות ולהשיג את מטרותיו.
ההנחה היא כי אם משהו אפשרי בעולם הרי הוא אפשרי לכל אחד השאלה רק
"איך עושים זאת?"

לכל אחד ואחת מאיתנו יש את כל המשאבים להם אנו זקוקים -
עלינו רק ליצור נגישות אליהם, להיות מודעים אליהם ולחזק אותם.
תוכלו לבדוק עם עצמכם, אילו יכולות, כוחות או משאבים הייתם רוצים לחזק על
מנת להצליח ולהשיג את התוצאות אליהן אתם שואפים.

● ההנחה החמישית היא:

כל אחד תמיד עושה את הבחירה הטובה ביותר אשר אפשרית עבורו בכל

רגע נתון.

על פי המפה האישית שלנו, כל אחד מאיתנו תופס מה הן הבחירות העומדות לרשותו בכל רגע נתון. יש כללים ברורים לדרך בה רב האנשים בוחרים: כל אדם יבחר תמיד בסיטואציה שתאפשר לו לשרוד. באופן לא מודע אנשים בוחרים תמיד להשיג ביטחון ועונג ולהימנע מכאב וסכנה. כל התנהגות, גם אם היא מטורפת, מוזרה או אלימה, היא הבחירה הטובה ביותר עבור אותו אדם באותו רגע, הרי אם הייתה לו אפשרות בחירה טובה יותר, הוא היה עושה בה שימוש. זה לא אומר שאנו לא טועים, אלא שזה לא בכוונה תחילה. הנחה זו מאפשר לנו להשתחרר מרגשות אשם ומזמינה אותנו להימנע ממסע של הלקאה עצמית אשר מובילה לתחושות לא נעימות כמו גם להיות סלחנים יותר לאחרים מתווך מודעות כי באמת ובתמים ... כל אחד תמיד עושה את הבחירה הטובה ביותר אשר אפשרית עבורו באותו הרגע.

● ההנחה השישית היא כי:

תמיד ישנה אפשרות נוספת.

להרבה אנשים יש קושי בקבלת החלטות, ישנם אנשים שחיים חיים שלמים ללא קבלת החלטות בנושאים חשובים, כי אינם מודעים לכך שיש עוד אפשרויות. חישובו על כל אותם אנשים שקמים כל בוקר לעבודה שהם לא אוהבים רק כי הם חושבים כי אין להם ברירה אחרת. או כל אותם אנשים אשר חיים בזוגיות כושלת אך חוששים מהלא נודע. הסוד הגדול הוא שתמיד יש עוד מגוון של אפשרויות אנחנו חיים ביקום האפשרויות! זיכרו, אפשרות אחת מובילה לכפייה, שתי אפשרויות עלולות להכניס אותנו לדילמה ובלבול, אך שלוש אפשרויות מאפשרות בחירה אמיתית! בכל מצב נתון ישנם לפחות שלוש אפשרויות בחירה או פעולה. ככל שנחשוף את עצמנו למידע נוסף כך מספר האפשרויות העומדות בפנינו יגדל ויתעצם יותר משניתן לדמיין. לכן, תמיד כדאי שיהיו כמה שיותר אפשרויות בחירה, חשבו תמיד - אילו אפשרויות נוספות הקיימות למצב הנוכחי שלכם? כי - תמיד ישנה אפשרות נוספת.

● ההנחה השביעית היא כי:

משמעות התקשורת היא בתגובה שמקבלים.

את ההנחה הזאת אני אוהבת במיוחד, היא מאפשרת לבחון בכל רגע מחדש את התקשורת עם הסביבה, אם תבחרו להשתמש בה וליישם אותה בחיים שלכם - אין לי ספק כי תוכלו להגשים הרבה מאוד חלומות.

לאנשים רבים יש נטייה להאשים את הצד השני בחוסר הבנה. זה קורה הרבה בזוגיות בעבודה ויכול לקרות גם עם ההורים שלנו או עם הילדים שלנו, זה יכול לקרות לכל אחד עם כל אחד אחר.

רוב האנשים רב הזמן מגיבים מתוך אינסטינקט אוטומטי ולא במודע או בכוונה תחילה ע"י מטרה המניעה אותם.

אנשים מגיבים למה שהם מפרשים שאמרנו, הם עושים זאת דרך המפה האישית שלהם דרך נקודת מבטם, מתוך האמונות והערכים שלהם. לפעמים הפרוש מדויק ולפעמים ישנה אי-הבנה בין הצדדים.

אז מה אפשר לעשות?

אם אתם לא מקבלים את התגובה הרצויה עבורכם, תוכלו לבדוק התנהגות אחרת, פשוט עשו משהו שונה, אמרו משהו אחר ממה שאמרתם או עשיתם עד אותו רגע.

טיפ נוסף להצלחה בתקשורת בין אישית הוא:

כשאתם מנהלים שיחה עם מישהו, ואתם רוצים שהוא יגיב באופן מסוים, דברו איתו ולא אליו...

כלומר, עלינו להיות מודעים בכל זמן לתגובות של בן השיח שלנו, ולהתאים את התקשורת שלנו אליו. ההיפך מאשר להניח שהוא כבר יבין למה כוונתנו, שזאת גם הנחה בולטת במערכות יחסים של זוגות הבאים לטיפול - הם אומרים "איך היא לא מבינה אותי"

"מה, לא ברור, אנחנו חיים שנים ביחד..."

אם הגעתם למצב של אי-בהירות ותוצאת התקשורת אינה תואמת לציפיות שלכם, קחו אחריות על כך והבהירו את עצמכם כהלכה.

אפשר לומר: "יכול להיות שלא הבהרתי את עצמי היטב, אשמח לנסח את דברי שנית"

זכרו, משמעות התקשורת היא בתגובה שמקבלים.

● ההנחה השמינית היא:

אנשים פועלים באופן מושלם על מנת להשיג את התוצאות שהם מקבלים.

ההנחה זו מבוססת על כך שכל התנהגות שלנו מבוססת על למידה, מהרגע בו נולדנו התחלנו ללמוד.

ללמוד איך להרגע במיטה לבד או לקרוא לאמא או אבא,

ללמוד שפה חדשה, התנהגות תואמת את הסביבה בה גדלנו.

אחרי הלמידה הראשונית אנו חוזרים על הלמידה שוב ושוב באופן עקבי.

אנחנו מוציאים את האסטרטגיות שלנו לפועל בצורה מושלמת,

אבל יכול להיות שהאסטרטגיות תוכננו בצורה שאינה מקדמת ואפקטיבית עבור

המטרות והיעדים. אפשר ללמוד להגיב אחרת בסיטואציות מסוימות וללמוד

להגיב בסיטואציה ספציפית באופן אחר אז יהיו לרשותנו שתי התנהגויות לבחירה

בכל זמן. כך נשיג יותר גמישות ושליטה על הפעולות שלנו.

על מנת לדעת איך להצליח בתחום מסוים נוכל פשוט להתבונן על מישהו שכבר

הצליח באותו תחום ולגלות איך הוא עשה זאת!

כך, ניתן לשנות אסטרטגיות קטנות שיכולות להוביל ליצירת תוצאות גדולות!

זכרו, אנשים פועלים באופן מושלם על מנת להשיג את התוצאות שהם מקבלים.

● ההנחה התשיעית היא כי:

האנרגיה זורמת אל המקום בו תשומת הלב מתמקדת.

היום כבר ידוע כי מחשבות יוצרות מציאות ואנחנו נמצאים בדיוק היכן שהמחשבות

שלנו נמצאות.

יונג הוכיח כי תת המודע שלנו אינו מבדיל בין דמיון למציאות, חישובו לרגע על

החופשה הכי מהנה שהיתה לכם, אתם יכולים לדעת איפה הייתם לשמוע את

הקולות של האזור, המוסיקה והאנשים, יכול להיות במקום הזה גם ריח מיוחד,

ריח של חופש.

כשאנו חושבים על החופשה הזאת או על חופשה מתוכננת לעתיד אנו יכולים

להרגיש את ההתרגשות בכל הגוף כאילו אנחנו כבר שם ובעצם אנחנו בדיוק

באותו מקום עדיין אך התחושה שונה.

אז, אם אנחנו ממוקדים בדברים אותם אנחנו לא רוצים אלו בדיוק הדברים שאנו

מושכים לחיינו.

דוגמא נפוצה ביותר מתרחשת בתחום הדיאטות:

אם אתם רוצים להרזות או לשמור על המשקל אך כל הזמן חושבים על מה

שאסור לכם לאכול אתם בעצם מתמקדים באוכל!!!

אז מה עושים?
חישובו על הפתרונות לבעיות ולא על הבעיות עצמן, חישובו באופן מקדם פעולה חדשה.
מקדו את תשומת הלב שלכם במה אתם כן רוצים בחייכם והתחילו להרגיש איך החיים שלכם הופכים לייעילים ומעוררי השראה.
וזכרו, האנרגיה זורמת אל המקום בו תשומת הלב מתמקדת.

● ההנחה העשירית היא כי:

אדם בעל הגמישות והיכולות הרבים ביותר, יהיה בעל ההשפעה הרבה ביותר.
אנשים שיש להם הכי הרבה אפשרויות בחירה כיצד להגיב בתוך מצב נתון יהיו בעלי היכולות הגבוהות ביותר להשיג את התוצאות אותן הם רוצים.
רוב האנשים פועלים באופן אוטומטי ולא במודע.
בהתנהגות אוטומטית אין כל בחירה מודעת - ולכן, אנשים אלה מקבלים כל פעם את אותן תוצאות.

חשבו איך היו נראים חייכם, אילו יכולתם לבחור בכל סיטואציה בחייכם להגיב ממקום של בחירה, לדוגמא בהומור, שתיקה, אולי בקבלת המצב או בנשימה עמוקה ואולי לעיתים לא להגיב כלל.
איך יכולת כזו יכולה לשנות את חייכם?
להגיב בדרכים שונות בהתאם לסיטואציה זו מיומנות נרכשת שיכולה להוביל אתכם להתנהל ממקום מודע. אדם יכול ללמוד להגיב בדרכים שונות בכל סיטואציה, כאשר יש לנו יותר מדרך אחת להגיב אנו יכולים לבחור באיזו דרך להגיב ואז אנו בעצם נמצאים בשליטה עצמית אמיתית, ודבר זה יכול לאפשר לנו להגיע לתוצאות אליהן אנו שואפים.

עד כאן 10 הנחות היסוד לחיים מלאי באפשרויות.

אני מזמינה אתכם להאזין לתוכן זה שוב ושוב, חזרתיות מובילה ללמידה והטמעה בתת המודע.
זכרו, כשלמדתם ללכת עשיתם הרבה ניסיונות, קמתם ונפלתם, עמדתם צעדתם ושוב נפלתם, בסוף עמדתם והלכתם!
ככל שאנו חוזרים על למידה חדשה שוב ושוב כך אנו יוצרים הרגל קטן לתוצאה גדולה!
ואתם יודעים בדיוק מהי התוצאה אליה אתם שואפים,
חישובו, מה הדבר הבא שיקדם אתכם להצלחה מעוררת השראה?
חישובו חיובי, חישובו - זה אפשרי!

סיפור קטן לחיים גדולים

דמיינו לעצמכם כי החלטתם לקחת אחריות על בריאותכם, על המשקל שלכם ועל המראה שלכם- נרשמתם לחדר כושר! חדורי מוטיבציה, בשבוע הראשון אתם לא מפספסים אף אימון והולכים בהתמדה שלוש פעמים, מרימים משקולות, נכנסים לשעורי אירובי, ומזיעים על ההליכון. הכל נראה רוד ומשהו בכך יודע שאתם בדרך הנכונה. לאחר שבוע אתם מוצאים את עצמכם לאחר מקלחת רעננה מתבוננים במראה. להפתעתכם אתם רואים כי דבר לא השתנה. לא רזיתם, לא התעצבתם ואפילו עדיין אין רמז לשרירים. רק כל הגוף כואב מהאימון. תארו לעצמכם שבמצב כזה במקום להתבונן על יכולת ההתמדה שלכם, על האמונה שיש בכך להתחייב לעצמכם, ההבנה שאתם בדרך הנכונה לתוצאות אליהם הינכם שואפים, אתם פשוט מפסיקים להתאמן וחוזרים לשכב באפס מעשה, לצפות במקלט הטלוויזיה ליד ערמת נשנושים או חוזרים להרגלים ישנים אחרים.

המוח פועל כמו שריר, על מנת לקבל **תוצאות נדרשות כמה פעולות!** החלטה, אמונה והתמדה הן שלוש מהן.
"אם אתה יכול לחלום על זה"
אתה יכול לעשות את זה"

וולט דיסני


מומלצים מסדרת תקליטורים לתרגול עצמי



רגשות זמן לרגיעה



פעולות יציבות עתידך כאן



תודות לאנשים שהיו חלק משמעותי מיצירת מארז זה!

מוסיקה מקורית, הקלטה ועריכה < דידי ארז
עיצוב < כחל עיצובים
צילום < מיכל הרדוף רז
אילן צלר האחד והיחיד אשר תמיד כאן עבורי.

© כל הזכויות שמורות - מיטל וייסמן מ **Nlp-israel**

דרויאנוב 5 ת"א 63143 meutalw@gmail.com **Nlp-israel.co.il**