

רגשות זמן לרגיעה

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

רגשות - זמן לרגיעה

טרק 1 < מבוא לרגיעה

טרק 2 < ממרינטה לרגיעה

טרק 3 < דלת לרגיעה

טרק 4 < חיבור לאמונה, קבלה ואהבה



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 בדמיון 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. התמקד/י בתרגול לפחות 21 יום ברציפות.
5. הקפד/י להנות מהתרגול.

שאלות שאולי שאלת את עצמך:

● מהי טכניקת NLP ודמיון מודרך ?

כוחה של טכניקת ה **NLP** נובע משילוב בין שלושה תחומים מדעיים: נוירולוגיה, בלשנות והתנהגות. טכניקות בשיטת **NLP** מבוססות על חקר אנשים בולטים ומצטיינים בתחומם ונהוג גם לכנותה "שיטת המצוינות". דמיון מודרך מאפשר לגוף ולמוח להיכנס לרגיעה עמוקה, אולם משאיר אותנו ערניים ובשליטה מלאה. הדמיון מודרך מבוסס על ההנחה של הפסיכואנליטיקאי קארל יונג ולפיה המוח האנושי מגיב באופן זהה מבחינה פיזיולוגית לאירועים המתרחשים בדמיון ובמציאות. הדמיון המודרך הינו כלי עוצמתי המנקה את גופנו מבפנים כפי שמקלחת מנקה את גופנו מבחוץ.

● מהי מדיטציית דמיון מודרך?

מצב בו הגוף והמוח רגועים מאד אך ערניים, המוח ריק ממחשבות פעילות ונמצא במצב הנקרא תודעה ריקה - זהו מצב תדר אלפא. מצב זה הוכח מחקרית כעוזר למוח להגיע למצב של נינוחות מרבית, להטמעה של מידע חיוני ולשיפור התוצאות הרצויות. במצב זה המוח מקרין גלים בתדירות של 7-14 מחזורים לשנייה, זהו אותו התדר בו המוח מציג גם במצב של טרום שינה. מומלץ להאזין לכל אחד מהתקליטורים במשך 21 יום ברציפות.

לשם השוואה: בתדירות ביטא, בו נמצא המוח בזמן חשיבה מודעת, התדירות היא של 14-21 מחזורים לשנייה ובתדירות טיטא, מצב בו המוח נמצא בזמן שינה, התדירות היא של 4 מחזורים לשנייה.

● **מכן השפעות התרגול ?**

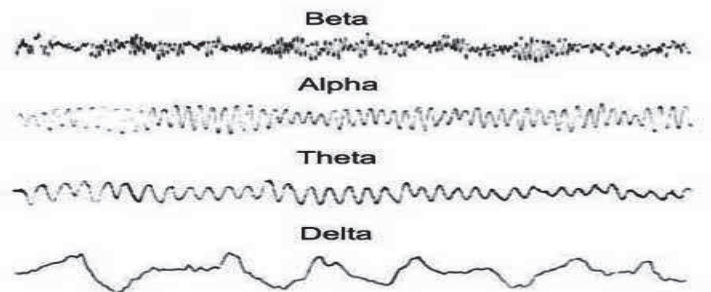
עפ"י מחקרים רבים שהתפרסמו זה מכבר, תרגול סדיר ועקבי עשוי להביא להעלאת רמת האנרגיה הכללית, הגברת היצירתיות, הגברת האינטואיציה ולחשיבה חיובית יותר. תרגול מדיטציית דמיון מודרך אף עשוי לאזן ולייצב את מצבי הרוח.

● **האם ישנה תנוחה מומלצת ?**

ישנן מספר תנוחות אפשריות. ניתן להאזין לתרגול בישיבה או בשכיבה, אין זה משנה. הדבר החשוב הוא שהגוף יחוש בנינוחות מרבית. (רצוי להיות רפויים ולהימנע מהצלבת רגליים או ידיים)

● **האם חייבים לעצום עיניים בזמן התרגול?**

הכי חשוב כי תחושו בטוחים, מוגנים ונינוחים. לכן אין חובה לעצום עיניים, אם בחרתם להישאר עם עיניים פקוחות, יקל עליכם אם תתמקדו בנקודה אחת גבוהה (אולי בתקרה). אם הינכם חשים נוח עם עצימת העיניים, מצוין, כך תמנעו מהסחות דעת סביבתיות בקלות וללא מאמץ.



דוגמא לקצב גלי המוח

● מה לעשות אם אני מצליח/ה לדמיין?

יכול להיות כי אינך רואה דברים, המצב טבעי ובסדר לחלוטין. לכל אחד מאיתנו ישנה יכולת דמיון ייחודית לו, ישנו מגוון רחב של יכולות דמיון, יש כאלו הרואים, יש כאלו השומעים, ויש כאלו המרגישים או חווים תחושות אחרות. לכן, כל אחת מהתחושות הללו היא נפלאה כי הינה ייחודית ומתאימה לך.

● האזנתי אך נרדמתי - זה בסדר?!

הרבה אנשים מרגישים כי הם נרדמים בזמן התרגול ומתעוררים במילות הסיום, זוהי תופעה טבעית המאפיינת את תדר אלפא (פרוט בתחילת החוברת), בזמן בו התחושה הינה כאילו הינכם רדומים תת-המודע מטמיע את המידע והתובנות החדשות וזה מצוין. בדיוק כפי שצלצול בדלת בזמן שינה עמוקה יכול להיכנס לחלומנו ואנו נחוה זאת כחלק מהחלום.

● תוך כמה זמן ניתן להבחין בהשפעת התרגול ?

מדיטציית דמיון מודרך פועלת ברבדים שונים, תחושות, גישה, אמונות, הרגלים וכד'. ישנן מדיטציות שהשפעתן היא מיידית, אלו בעיקר המדיטציות העובדות על שינוי מצבי רוח ותחושות כמו "זמן לרגיעה". ישנם תרגולים כמו "עיצוב עתידך כאן" שאת תוצאותיהן ניתן לבחון רק לאחר תקופה. אחד הדברים החשובים כאשר הינך מאזינה/ למדיטציית NLP ודמיון מודרך הוא המיקוד בשאיפה שלך לתוצאות החיובית, התמקד/י במה שהנך כן רוצה ובמה שכבר כן יישמת בחיך.

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 ורוד ומשהו בכם 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 בכם 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



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**

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