

סיכום מפגש 16 סוגי אימון והתאמה למתאמן: אימון מתקן/מרפא, תגובתי, יוזם. צ'ופרה - חוק 7. צ'אפלין - כאשר אהבתי את עצמי

אנטוני גרנט: סוגי אימון והתאמה למתאמן: אימון מתקן/מרפא, תגובתי, יוזם.

אימון מתקן/מרפא, אימון תגובתי, אימון יוזם.

1. אימון מתקן מתייחס לתיקון מצבים דחופים של בעיות/נושאים שנמשכים זמן רב אצל המתאמן.
2. אימון תגובתי מתייחס לנושאים/בעיות שהתעוררו לאחרונה.
3. אימון יוזמתי מתייחס ליצירת פתרונות לעתיד.

1. אימון מתקן/מרפא – מתייחס לתיקון מצבים דחופים של בעיות/נושאים שנמשכים זמן רב אצל המתאמן.

מצב והתייחסות המתאמן:

שינוי – מתנגד

בהכחשה, במצב אישי ירוד, במצוקה בעבודה במשפחה

הנושא חשוב מאוד, דחוף מאוד. אולי מאוחר מדי

קל למכור למתאמן. הוא קונה מתוך מצוקה.

האם הוא יכול לעבור שינוי?

2. אימון תגובתי – מתייחס לנושאים/בעיות שהתעוררו לאחרונה.

מצב והתייחסות המתאמן:

שינוי – מתלונן

אין מצוקה – בינתיים...

המום ממהלך האירועים לאחרונה

רוצה להתקדם מהר

הנושא חשוב, לא דחוף מאוד.

האם הוא יודע איזה שינוי הוא צריך לעבור?

3. אימון יוזמתי – מתייחס ליצירת פתרונות לעתיד.

מצב והתייחסות המתאמן:

שינוי – ממוקד

מצב אישי טוב – אין מצוקה באופק

רואה התקדמות ועתיד מבטיח

גישה בוגרת לאימון

הנושא חשוב לא דחוף

איזה שינוי הוא רוצה לעבור?

שיטת דקארט - אימון פילוסופי

שיטה פותחה ע"י הפילוסוף הצרפתי בן המאה ה-14 רנה דקארט, שנחשב ל"אבי הפילוסופיה המודרנית". זוהי סידרה בת ארבע שאלות, המתאימה במיוחד למצבי תקיעות, כאשר שאלות אלו נשאלות בשלמותן, הן מסייעות בשחרור מחסומים ואמונות.

1. מה יקרה כאשר תפעל?
2. מה יקרה אם לא תפעל?
3. מה לא יקרה כאשר תפעל?
4. מה לא יקרה אם לא תפעל?

השאלות מאפשרות להביט על נושא בזוויות שונות, לראות את היתרונות בכל מצב אפשרי, ואז לעשות סיעור מוחות ותכנית פעולה. למעשה, טכניקה נוספת לנקודות מבט.

חוק הדהרמה (תכלית בחיים) חוק 7

אנו מקבלים ביטוי בצורתנו הגשמית כדי למלא תכלית כלשהי. לכל אחד כשרון ייחודי. כאשר הכישרון בא לידי ביטוי, הוא מעניק אושר ושפע בלתי מוגבלים. כל אחד הוא ישות רוחנית שמדי פעם חווה התנסות גשמית. על כל אחד לגלות שהעצמי האמיתי שלו הוא רוחני. כל אדם ניחן בכישרון ייחודי לו. כשעוסקים בכישרון הייחודי, שוכחים את הזמן. נכנסים למודעות שמעבר לזמן. מתן שירות לאנושות באמצעות הכישרון הייחודי משלימה את חוק הדהרמה. השאלה "במה אוכל לעזור?" היא דיאלוג פנימי של הרוח. "מה יצא לי מזה" היא דיאלוג פנימי של האגו, השדון.

1. היום אקדיש תשומת לב לרוח שבתוכי
2. אכין רשימה של כישרונותיי הייחודיים ואמנה את אלה שאני אוהב לעשות.
3. מדי יום אשאל את עצמי: "במה אני רוצה לשרת?"

כאשר אהבתי את עצמי צ'ארלי צ'אפלין, 16 באפריל 1959, יום הולדת 70

כאשר אהבתי את עצמי באמת, הבנתי שתמיד בכל הזדמנות הייתי במקום הנכון, בשעה הנכונה ובדקה הנכונה, ואז יכולתי להרפות. היום אני יודע שיש לזה שם: הערכה עצמית.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, יכולתי להבחין שהיגון והסבל הרגשי שלי רק באו להתריע שאני הולך נגד האמת הפנימית שלי, היום אני יודע שקוראים לזה אותנטיות.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, הפסקתי להשתוקק לחיים אחרים, והתחלתי לראות את כל המתרחש כתרומה לצמיחתי היום אני יודע שזה נקרא בגרות.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, התחלתי להבין כמה מעליב זה ללחוץ על מישהו למלא את בקשותי, אפ שידעתי שזה לא הזמן או שאותו אדם עדיין לא מוכן, אפילו כשהאדם הזה הוא אני. היום אני יודע שקוראים לזה כבוד.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, התחלתי להשתחרר מכל מה שאיננו בריא עבורי, מאכלים, אנשים, מצבים, כל דבר שמשך אותי מטה, בהתחלה לבי קרא לזה גישה אגואיסטית, היום אני יודע שזה אהבת עצמי.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, חדלתי להתייטר על הזמן החופשי, הפסקתי לתכנן תכניות מרחיקות לכת, ממש נטשתי את המיזם בהא הידיעה של עצמי, היום אני יודע שקוראים לזה פשטות

כאשר אהבתי את עצמי באמת, סירבתי להמשיך לחיות בעבר ולדאוג ללא הרף למה שיהיה בעתיד, עכשיו אני חי את הרגע הזה, כי כאן קורה הכול, היום אני חי כל יום ויום, ולזה קוראים שלמות.

כאשר אהבתי את עצמי באמת, הבחנתי שהחשיבה שלי יכולה לאמלל אותי ולאכזב אותי מאוד, אבל כשאני מגייס אותה לשירות לבי, היא פוגשת שותף חשוב ואמיתי, ולזה קוראים לדעת לחיות,

לא חייבים לפחד מהעימות המתקרב ביני לבין עצמי או ביני לבין האחרים, אפילו הכוכבים מתנגשים ביניהם ואז נולדים עולמות חדשים.