

סיכום מפגש 19 - הכוחות המניעים את האדם - טוני רובינס פילוסופיית הבריאות - טוני רובינס. משל המערה - אפלטון

מה הכוחות שגורמים לאנשים לעשות מה שהם עושים?

מנהיגים מכירים את הכוחות הבלתי נראים שמעצבים אותנו, וכך הם מניעים את עצמם וגם אחרים ערכים של טוני רובינס: אומץ, אמונה, נחישות, תשוקה, רצון לגדול, לתרום, לחגוג את החיים ברבדים עמוקים וחזקים ביותר.

מקורות שעוזרים לאנשים להגיע לתוצאות:

זמן, כסף, טכנולוגיה, קשרים, נסיון, ניהול.

מקורות שמביאים אנשים להגשמה:

יצירתיות, החלטיות, אהבה וחמלה, סקרנות, תשוקה, נחישות.
תוצאות קל להשיג. הגשמה היא אומנות ויש אתגר להשיג.
הכוח החזק של אנשים מצליחים:

החלטה Decision !

3 החלטות חשובות בשינוי מציאות בכל רגע :

1. במה אתמקד? איזה רגש, בעבר או בהווה, בעצמי או באחרים. (לפי גרנט: החלטה בבחירת נושא)
2. מה המשמעות? מה זה אומר? האם זה התחלה או סוף? האם אני נענש או נשכר? איזה רגש עולה? (לפי גרנט: החלטה בבחירת המטרה הראויה (smart))
3. מה אני הולך לעשות? תוכנית פעולה, מפה, מחויבות וכו'. (לפי גרנט: החלטה על בחירת תוכנית פעולה).

שני כוחות בלתי נראים מעצבים את החיים:

1. באופן מידי STATE – מצב רגשי ופיסיולוגי
2. לאורך זמן – נקודות מבט שלנו על העולם :

למשמעות

לרגש

ולפעולה

כוחו של גוף האדם - טוני רובינס

הלב: פועם מעל 100,000 פעם ביום. שואב מעל 6,000 ליטר של דם ליום.

אורך כלי הדם 60,000ק"מ (פעמיים כדור הארץ)

חוט של DNA בתא אחד באורך 2 מטר

העיניים: יכולות לעשות מעל 10 מיליון אבחנות צבע שונות.

השרירים: בעלי יכולת כוללת למשוך 25 טון

72 שרירים אחראים לדיבור האנושי

האף יכול להבחין ב 10,000 ריחות שונים.

206 עצמות מותאמות כדי לאפשר לנוע לכל כיוון

עמוד 1 מתוך 3

סיכום מפגש 19 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

פילוסופיית הבריאות – טוני רובינס

שאלות למחשבה

1. מהן האמונות העיקריות שהחברה שלנו שכנעה את רובנו להאמין בהן, בנוגע למה שנדרש כדי להימנע ממחלות וליהנות מבריאות?
2. א. מהן שתיים מתוך האמונות המגבילות ביותר שהיו לך בנוגע לבריאות שלך בעבר?
ב. מהן שתי האמונות המעצימות ביותר שיש לך בנוגע לבריאות שלך, שעזרו לך?
3. מהי בריאות?
היא שילוב של יעילות תפקודית ומטבולית באורגניזם, הן ברמת המיקרו (רמת התא) והן ברמת המאקרו (הרמה החברתית). בשטח הרפואה, בריאות מוגדרת לרוב כיכולת האורגניזם להגיב ביעילות לאתגרים (למצבי מתח) ולהשיב בצורה יעילה "מצב של איזון" - הומאוסטזיס.
ארגון הבריאות העולמי "WHO 1946" בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית שלמה ולא רק היעדר מחלה. [1] "בנוסף: יכולת לנהל חיים פוריים מבחינה חברתית וכלכלית".
4. מאיפה האנרגיה מגיעה?
חמצן, מים, חומרים מזינים.
"אנרגיה היא לא רק הבסיס לקיום, זה הדלק שהופך כל דבר בחיינו לאמיתי ולאפשרי".
5. למה התאים זקוקים כדי לשרוד ולשגשג?
תא יחיה שנים רבות אם יספקו לו מים, חמצן, חומרים מזינים וניקוז רעלים. דר' אלקסיל קורל, זוכה פרס נובל.
6. מהם הגורמים למות התא?
א. פגיעה פיזית או כימית.
ב. חוסר מים, חמצן, חומרים מזינים, ניקוז.
7. מהו האמצעי החשוב ביותר לאספקת מים, חמצן וחומרים מזינים בגוף?
הדם-
8. מהו האמצעי העיקרי לסילוק פסולת?
מערכת כלי לימפה. חלק ממערכת הדם המיועד לסלק רעלים כמו חיידקים, וירוסים, מזונות רעילים, תאי סרטן. מכיל 600 קשרי לימפה ונפח פי 3 מהדם.
התפקוד קשור לנשימת בטן כי ללימפה אין משאבה!! נהר החיים!
9. מה מקור המחלות?
הצטברות רעלים
10. האם הגוף לא נועד לסלק את הרעלים?
תהליך סילוק הרעלים העודפים הוא המחלה. התהליך נקרא דלקת וכולל גם ריפוי
11. מהן תגובות הגוף לרעלים?
כאב פרקים, אנרגיה נמוכה, בעיות שינה, קצב לב לא סדיר, תפקוד כליות, הקאות, הזעת יתר, שלשולים, ליחה, חום, שיעול, כאבי ראש, גזים, דלקות עור, נשימה לא סדירה, חולשה, התעלפויות, גיהוקים, פריחה, עצירות.

עקרונות לחיים חיוניים

1. נשימה חיונית (חמצן, נשימה לבטן לימפה)
2. מים ומזון טרי
3. שמנים חיוניים
4. אוכל בסיסי שאינו גורם לחומציות בגוף
5. אנרגיה ארובית (להימנע מפעילות סטרס שיוצרת אנרגיה אנארובית).

עמוד 2 מתוך 3

סיכום מפגש 19 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

להימנע מהרעלים הבאים:

1. שומנים מעובדים
2. בשר חיות
3. מוצרי חלב
4. התמכרות לחומציות

משל המערה של אפלטון

משל המערה של אפלטון הוא אחת המטאפורות הידועות ביותר בכתבי אפלטון, אשר נועדה לדמות מציאות של בערות, בה אנשים נותרים חשוכים אם אינם זוכים לגילוי זיו אורה של החוכמה. גם כאשר הפילוסוף - האדם שיצא מבורות לחוכמה - בא לגאול אותם מבערותם, הוא נמצא בסכנה מתמדת, מפני שהאנשים אינם רוצים להשתחרר מהבורות, הם נמשכים אליה ושמים בה את מבטחם. כמו כן, מוצג תהליך ההחכמה כתהליך קשה, כואב ורצוף מכשולים.

האירוע המכונן בחייו של אפלטון היה הוצאתו להורג של סוקרטס. אפלטון מזועזע ממותו של סוקרטס, והוא מתקשה להאמין כיצד מדינה "ויתרה" על אדם כמו סוקרטס, ידידו החכם מכל אדם. בשביל אפלטון זהו סימן שדבר מה אינו תקין ביסוד המדינה. אפלטון רוצה מדינה שבה ייתנו כבוד והערכה לפילוסופים, ודעה זו מובאת במשל. מטרתו של המשל זה היא להסביר שמה שאנו רואים וקולטים על ידי החושים שלנו הן רק העתק של הדברים האמיתיים – האידיאות.

המשל, המוצג בספרו "מדינה" (בפתיחת פרק ז), מספר על קבוצת אסירים שנכלאה מגיל רך במערה חשוכה ואשר רותקו בשלשלאות בצורה כזו שראשם מופנה תמיד אל צד אחד ולא יכול עוד לנוע. מאחורי האסירים ישנה חומה, ומאחוריה בוערת מדורה שלא נכבית לעולם, ומאירה את הקיר עליו צופים האסירים. בין האש לבין החומה חולפות בריות הנושאות פסלים. הפסלים, הנישאים מעל גובה החומה, והמוארים מצידם האחד על ידי המדורה, מטילים את צלליהם על הקיר עליו צופים האסירים. כאשר משמיעה אחת הבריות את קולה, שומעים האסירים את ההד השב מן הקיר. לפיכך סבורים האסירים כי מה שהם רואים בקיר הוא בעצם החיים המציאותיים. חייהם סובבים סביב הצללים וקולותיהם, האסירים מפתחים תרבות ושלל תאוריות לגביהם, ובונים את עולמם הרוחני על פי הדמויות על הקיר. תרשים אילוסטרציה למשל המערה של אפלטון. האנשים במערה רואים את צלליו של הכלב כתוקף את האדם כאשר בפועל הדבר אינו מתרחש.

אחד האסירים מצליח להשתחרר מכבליו. שריריו מנוונים מרוב ישיבה בשלשלאות, וכוח כלשהו גורר אותו במעלה דרך עפר תלולה אל מחוץ למערה. האסיר נשרט ונחבל, וכאשר הוא מגיע אל מחוץ למערה, הוא אינו יכול לראות דבר משום שהוא מורגל לחושך של המערה ואינו מסוגל להתמודד עם אור היום. אחרי זמן מה, הוא מתחיל לראות צללים מטושטשים - כפי שראה על קיר המערה. אך ככל שהזמן עובר, והאסיר מתרגל לאור, הוא יכול להתבונן סביבו, ולראות שהבריות אינן צללים, והוא יכול להביט ולראות את הטבע, את הציפורים, ואת גרמי השמיים בלילה. הוא יכול גם להבחין בצלו שלו. האסיר מחליט לחזור למערה, על מנת לספר לאסירים האחרים על נפלאות העולם שבחוץ ולשחררם. אך כאשר הוא חוזר למערה, שוב אינו יכול לראות דבר, משום שעיניו התרגלו לאור השמש ואינן יכולות לראות בחשיכה, והאסירים האחרים לועגים לו וטוענים שהוא התעורר. הוא מנסה להסביר להם על העולם שבחוץ, אך הם מבטלים את דבריו בזלזול. האסיר שיצא לאור עומד על דעתו, ומנסה להאיר את עיניהם של חבריו הכבולים, אך הם מחליטים שאם מישהו ינסה לשחרר אותם מכבליהם ולהוציא אותם מהמערה, הם ירצחו אותו כדי לא להתעורר בעצמם.