

סיכום מפגש 5

"המציאות שלי נקבעת לפי בחירת התגובה שלי למה שקורה ולא לפי למה שקורה"
"מה שקורה" מכון לכוח עליון, או כוחות ביקום שאין לי שליטה עליהם כמו כוח המשיכה של כדור הארץ או התנהגות של אנשים סביבי. יש נטייה לקרוא לכוחות האלו "גורל" "כוח עליון" "אלוהים" ועוד. יחד עם זאת ניתן לבני האדם חופש הבחירה להגיב ל"מה שקורה" באופנים שונים. המציאות האישית שלי תהיה לפי בחירת התגובה שלי לכוחות שאין לי שליטה עליהם.
אחת מ-**מטרות האימון** היא לאפשר למתאמן להבדיל בין מה שאין באפשרותו לשנות (100% של היקום "הכל ידוע מראש" "הגורל") לבין מה שיש באפשרותו לשנות (100% בו "הרשות נתונה" "הקארמה" לשנות).
בחירת התגובה המתאימה לפי ההבדלה הזו תאפשר למתאמן למקד את האנרגיה האישית שלו להשגת מטרותיו והגשמת חלומותיו במאמץ מזערי. (חוק 3 וחוק 4 דיפאק צ'ופרה: "הקארמה" ו- "המאמץ המזערי")

הצעה לשיחת הכרות עם מתאמן:

מתאמן: "מה זה אימון?"
מאמן: "אימון הוא שיתוף פעולה בין מאמן למתאמן בו המתאמן מגדיר את מטרותיו והשינויים שהוא מעוניין לעשות והמאמן מאפשר לו להשיג את המטרות והשינויים."
מתאמן: "איך המאמן מאפשר?"
מאמן: "בהקשבה אימונית פעילה הכוללת שיקוף שאלות ועוד מיומנויות אימון. התברר שההקשבה האימונית הפעילה מעלה באופן משמעותי את הרצון והמוטיבציה של המתאמן, את המסוגלות שלו והאמונה שהוא יכול ואת המוכנות והמחויבות שלו להשגת המטרה."
מתאמן: "מתי אקבל תפריט?" או "האם אקבל תפריט?"
מאמן: "טוב ששאלת. בשביל מה אתה רוצה תפריט? מה זה יתן לך? כיצד התפריט ישרת אותך?"
מתאמן: "א...א...א... ברור! בשביל שאוכל לרצות ולהשיג אורח חיים בריא..."
מאמן: "מה יהיה שם כאשר תרצה ותחיה באורח חיים בריא?"
מתאמן: "אהיה אנרגטי, מאושר, אוכל ללכת לים בחופשיות, אוהב את הגוף שלי, אוכל להסתכל בהנאה במראה, הביטחון העצמי שלי יעלה ועוד"
מאמן: "כיצד זה ישפיע על תחומי חיים נוספים בחיים כשהיה לך יותר בטחון עצמי ועוד...?"

מתאמן: "בעבודה אהיה רגוע יותר, יעיל יותר, ארוויח יותר. בבית יהיה לי יותר זמן איכות עם הילדים, האישה ועוד..."

מאמן: "יש אפשרות שתשיג את כל מה שאמרת בגישה האימונית ללא שאתן לך תפריט. האם מקובל עליך?"

מתאמן: "כן. אבל אני לא מבין איך זה יעבוד בלי תפריט"

מאמן: "מצוין. בו נעשה משחק קטן כדי להדגים לך מה זו הגישה האימונית ובמה זה נבדל מייעוץ, טיפול או ליווי שאתה מכיר. יש לי פה דף עם 2 גלגלים ואני אשאל אותך מספר שאלות. למשל, כמה אתה מרוצה היום מארוחת הבוקר שלך בדורג 1 עד 10? 1 - לא מרוצה בכלל. 10 מרוצה לגמרי ולא רוצה לשנות."

מתאמן: "8..."

ממשיכים עם גלגלי התזונה והחיים. המתאמן בוחר נושא להתמקד עליו במשך השבוע הקרוב ותכנית פעולה כדי להתקדם בנושא שבחר. מסיימים את ההדגמה בשתי השאלות הבאות:

מאמן: "מי בחר את הנושא בו רצית להתמקד?"

מתאמן: "אני"

מאמן: "מי בחר את תוכנית?"

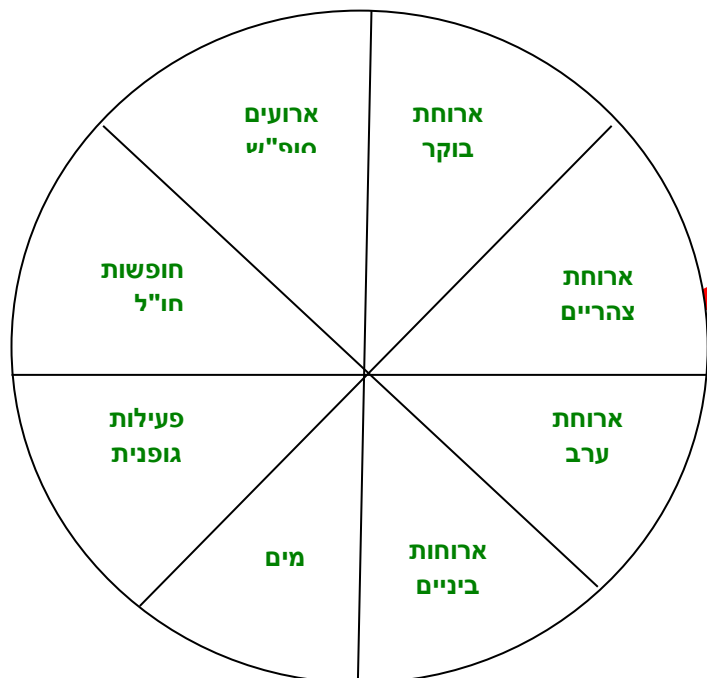
מתאמן: "אני"

מאמן: "כך יהיה בהמשך. אתה תבחר את נושאי השיחה ואת תוכנית הפעולה. יש לך ידע מספק כדי לשפר משמעותית את אורח החיים שלך וגם לרצות. אם יידרש ידע נוסף תוכל לקבלו בין שיחות האימון ממני בתחום הידע שלי, או מיועצים מקצועיים בתחום שתרצה. בתהליך האימוני יתאפשר לך להעלות את המוטיבציה והרצון להשיג את המטרות והשינוי שהצבת לך. יתאפשר לך להאמין שאתה מסוגל להשיג מה שתרצה. יתאפשר לך להעלות את רמת המחוייבות שלך להשגת המטרות שלך. לעתים סדרי האכילה שלך ואופן האכילה נפגעים בעקבות לחצים וסטרים בתחומי חיים שונים כמו בעבודה, במערכות יחסים זוגיים, במשפחה, בחברה, במגורים ועוד. אם תרצה להעלות בהמשך השיחות נושאים בתחומים השונים אשמח להקשיב ולאפשר לך להתקדם בהם כדי להגיע ליותר רגיעה שלוה בטחון ואושר בחייך."

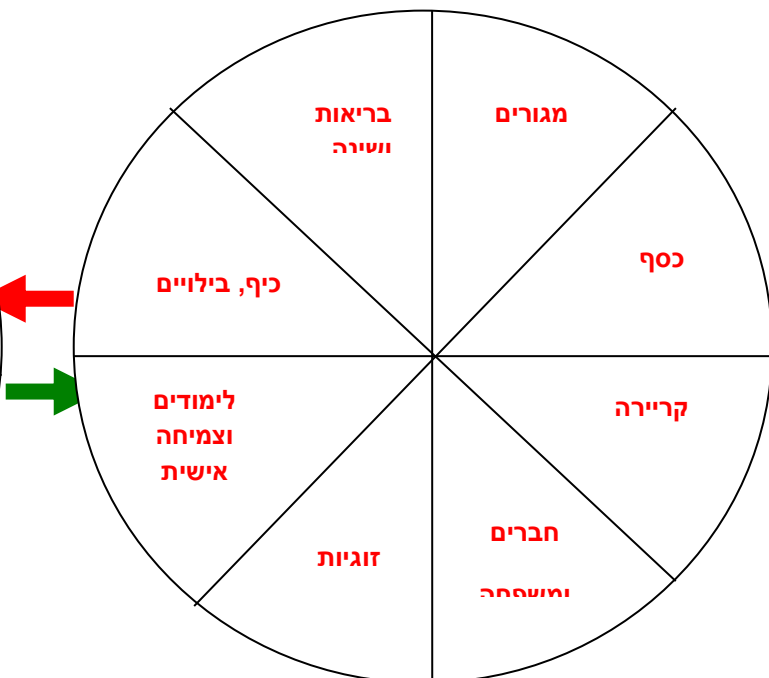
מתאמן: "האם התהליך האימוני עובד?"

מאמן: " האימון עובד! התברר במאות מחקרים שהגישה האימונית סייעה למתאמנים רבים להגיע להרגלי אכילה בריאים ולהשגת תוצאות מרשימות באיכות חיים, הרזיה ויותר מכך בתחומי חיים נוספים וחשובים כמו מערכות יחסים, קריירה, משפחה ועוד"

גלגל התזונה



גלגל החיים



- ❖ דרגו כל פלח מ 1-10 היכן את/ה נמצא היום בתחום זה לעומת המקום בו היית רוצה להיות? הספרה **1 מציינת חוסר שביעות רצון מוחלט**, והספרה **10 מציינת שביעות רצון מלאה**.
- ❖ הגדירו את הגבולות החדשים של כל פלח (1 במרכז העיגול. 10 היקף העיגול).
- ❖ בחרו פלח אחד מתוך אחד הגלגלים עליו תרצו להתמקד השבוע כדי להרגיש בו טוב יותר (לא חייב להיות עם הניקוד הנמוך ביותר)
- ❖ אם בחרתם 5 בפעילות גופנית תשאלו: מה יש טוב ב- 5. מדוע לא 2? (בכל זאת אני הולך, בעבודה אני בתנועה וכו').
- ❖ מה יהיה ואיך תרגיש כאשר פעילות הגופנית תהיה בעתיד 10 ?
- ❖ מה אתם רוצים לעשות **משהו קטן ושונה** השבוע כדי לקדם את הניקוד ב 5% בלבד! (מ 5 ל- 5 וחצי או 6) או איזה הרגל אתם רוצים לשנות ולהפסיק כדי להעלות השבוע את הניקוד בפלח שנבחר.
- ❖ * אפשר לעשות פריימים עם ההרגל שרוצים להפסיק, או להמשיך מיד לשלב הבא.
- ❖ סיעור מוחות ותוכנית פעולה
- ❖ מחוייבות

עמוד 4 מתוך 9

סיכום מפגש 5 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים - NCS Nutrition Coaching School

❖ מי בחר את הנושא? מי בחר את תוכנית הפעולה? הסכם אימון

הסכם זה, שנחתם בין המאמן _____ למתאמן _____ ייכנס לתוקפו ביום _____.

השרות

השרות שיספק המאמן הוא אימון אישי ישיר או טלפוני. אימון הוא שיתוף פעולה בין מאמן למתאמן, ליצירת תהליך בו המתאמן מגדיר ומגשים את מטרותיו, והמאמן מאפשר זאת בהקשבה אימונית פעילה, הכוללת שיקופים, שאלות ומיומנויות אימון נוספות. התהליך מתמשך לפי רצונו, מסוגלותו ומוכנותו של המתאמן להשגת מטרות, שינוי והעצמה.

נושאי האימון ותוכניות הפעולה יבחרו ע"י המתאמן ויותאמו אליו אישית. תהליך האימון כולל העלאת המוטיבציה, האמונה ביכולת ובמוכנות של המתאמן להשיג את המטרות שהציב לעצמו ולהגשים את חזונו. שיחות האימון הן עוצמתיות ונבדלות משיחות ייעוץ, טיפול או הדרכה.

יחסי מאמן/מתאמן

המאמן מתחייב כי כל המידע שיגיע לידידו במהלך האימון, הקשור למתאמן, יישאר חסוי ללא תנאי, אלא אם ביקש רשות וקיבל אותה מהמתאמן. השותפות מבוססת על הקוד האתי של לשכת המאמנים בישראל.

המתאמן מסכים שרמת ההצלחה של האימון היא תוצאה של הרצון, המסוגלות והמוכנות שלו ליצור שינוי. המאמן מתחייב לפעול ביושרה ובמקצועיות המרבית, תוך שמירה על כבוד האדם, כדי לאפשר למתאמן להשיג את המטרות שבחר.

מסגרת תשלום וזמן

תקופת האימון נקבעה ל _____ פגישות.
פגישת אימון תימשך 45-60 דקות ועלותה _____ .
התשלום עבור תהליך האימון שיימשך _____ פגישות ישולם מראש ב _____ תשלומים.

חתימת המאמן _____ חתימת המתאמן _____

אימון הנו אחד התהליכים האפקטיביים ביותר הידועים כיום להשגת מטרות וליצירת שינויים משמעותיים בחיים.

בהצלחה!!!

אסימוני משחק - ריק לבוי

ריצ'ארד לבוי היה ילד שסבל מהפרעות קשב וריכוז, הערכה עצמית ודימוי עצמי נמוכים. היום הוא איש חינוך אמריקאי, סופר ומרצה מוערך, והוא מלמד אנשי חינוך לעזור לילדים ולבנות להם ביטחון עצמי.

בסופו של דבר הכל מסתכם ביכולת שלנו לעבוד יותר טוב עם ילדים. שמגיעים לסדנה כזו באיזה שהו שלב המרצה אומר: "מוכרחים לעבוד על ההערכה העצמית של הילד!" איך עושים את זה? איך בונים הערכה עצמית של ילד?

יש לי משל: כדי לבנות הערכה עצמי של ילד, אני רוצה שתחשבו על אסימוני משחק. הערכה עצמית = אסימוני משחק. אם יש לכם הערכה עצמית גבוהה, יש לכם המון אסימוני משחק. אם יש לכם הערכה עצמית נמוכה, אין לכם הרבה אסימוני משחק. נדבר על שני תלמידים בבית הספר של ילדכם, יש ילדים כאלה בכל בי ספר בכל ארץ. לילד אחד קוראים "יניב המגניב" ליניב המגניב יש המון אסימוני משחק. איך הוא קיבל כל כך הרבה אסימונים?

קרו לו דברים טובים. כשדברים טובים קורים לך, אתה מקבל הרבה אסימוני משחק. קפטן נבחרת הכדורגל = 10,000 אסימונים. מלך הכיתה = 15,000 אסימונים. תמונתך מתפרסמת כי תקעת את גול הניצחון = 20,000 אסימונים. יש לו מיליוני אסימונים, היו לו חיים נפלאים, הוא מרגיש טוב עם עצמו ובצדק. כשקורים דברים רעים, מפסידים אסימונים. יניב המגניב, הולך למסיבת עם החתיכה הכי מקסימה בבית הספר = 20,000 אסימונים. ליל הנשף מגיע ויש לו חצ'קון על האף, הוא מפסיד 3,000 אסימונים. עדיין יש לו יתרה של 17,000 אסימונים. הוא הולך בכל יום עם שקים מלאים באסימונים. לידו יושב למך, אולי לקוי למידה. ללקוי למידה יש כמות אסימונים ממש קטנה. זהו זה 25 אסימונים, זה מה שיש לו. הוא לעולם לא נבחר להיות קפטן, הוא לא הלך לנשף הסיום אפילו, לא השתתף בנבחרת מעולם, לא קיבל 100 במבחן, לא הצטיין בפסיכומטרי, לא עשה בכלל פסיכומטרי, זו כמות האסימונים שיש לו, ממש מעט אסימונים. אולי 10, אולי 25 אסימונים.

ועכשיו בתוכנית השילוב, שני הילדים לומדים יחד. מתחרים זה בזה בבית הספר. בעיניי, זה לא הוגן! בעיניי זה לא הוגן! משהו משחק כאן פוקר! יש כאן שחקני פוקר? משהו מוכן לעלות לבמה? נניח שאני מיציע לך לשחק איתי פוקר, ואני אומר לך: "זה המצב, אני מציע לך כמות קטנה של אסימונים, כמה בודדים, ואני מקבל את כל האסימונים שיש בעולם המערבי, ש לי בערך 10 מיליון אסימונים, ואני רוצה לשחק איתך פוקר" מה תהיה תגובתך? תרצה לשחק איתי פוקר? לא נראה לך, אתה לא רוצה לשחק!

מה לדעתכם אומר לנו הילד כשהוא אומר לנו: "אני לא רוצה ללכת לבית הספר" ? "אל תכריחי אותי אמא, כואבת לי הבטן אמא" "אני לא רוצה ללכת, אל תכריחי אותי אמא" מה הוא אומר?

הוא אומר שאין לו מספיק אסימונים להשתתף במשחק. אנחנו אומרים לו: "אתה חייב לשחק, החוק מחייב אותך ללכת לבית הספר" אז אני אומר לך, אתה חייב לשחק איתי פוקר! לך יש כמות קטנה של אסימונים, ולי שי המון אסימונים, ואתה חייב לשחק איתי! האם תשחק בשמרנות או בפזיזות? בפזיזות! אתה תהיה מהאנשים שיאמרו: "אני מהמר על הכל, לא איכפת לי". כך אומר הילד בעל ליקויי הלמידה כשהוא אומר: " בטח שאני יכול

ללכת על קצה הגג, בטח שאני יכול להתנסות בסמים" "בטח שאני יכול להצטרף לחבורת רחוב"....
במילים אחרות, "אני יכול להמר על הכל, לא איכפת לי". "לא איכפת לי להמר על הכל."
משהו מכם היה משחק את משחק הפוקר בשמרנות? יש אנשים שאומרים כן. זה מה שאומר לכם ילד
עם ליקויי למידה כשהוא אומר: "אני לא רוצה להזמין אף אחת למסיבה, אמא אל תכריחי אותי!" "אני
לא רוצה להציג משהו בתערוכה, אני לא רוצה לצאת למחנה קיץ",,,, אני רוצה להחזיק חזק
באסימוני המשחק שישי לי, אני לא רוצה להפסיד אותם". ובבית הספר אנחנו מאלצים את שני
התלמידים האלה לשחק זה נגד זה. אני סבור שזה לא הוגן. בכיתה המורה שואלת "מי היה הנשיא
במלחמת האזרחים?" יניב המגניב אומר שהוא חושב שזה היה קלווין קוליג' אבל הוא לא
בטוח. "אבל מה איכפת לי שי לי 10 מיליון אסימונים, אפסיד רק חמישה אם אטעה."
"קלווין קוליג' המורה עונה "לא". למך לקוי הלמידה יושב שם, מתבונן בערמה הקטנה שיש לו, 25
אסימונים, והוא חושב "נראה לי שהתשובה היא אברם לינקולן, אבל אני לא מעז לענות, כי שי לי עוד
משחק בארוחת הצהריים." "אתמול כשהלכתי לקופאית בארוחת הצהריים, נתתי לקופאית שטר של
20 דולר, והיא נתנה לי עודף מ 10 דולר" ואבא אמר לי לא לחזור הביתה בלי עודף מדויק, "תגיד לאישה
שהיא טעתה עם העודף."
"אצטרך לבזבז 25 אסימונים, אצטרך לבקש מהאישה את הכסף אז אני לא מעז לשחק את המשחק
הזה." "כי אם אפסיד את האסימונים, לא יהיה לי למשחק בצהריים." והמורה אומרת שהתשובה
הנכונה היא אברם לינקולן. והוא אומר, "לעזאזל, הייתי צריך לענות!"
המציאות היא שהבעיה עם הערכה עצמית של ילדנו היא שאין להם די אסימונים. הפתרון: לתת להם
אסימונים! איך נותנים לילדים אסימונים? איך בונים הערכה עצמית? אם אתה הורה או מורה, תמצאו
את הכוחות.
תמצאו את הדבר שהילד שלכם עושה מצוין.... ותעשו מזה משהו מאוד חשוב!!!
אם את אמא והדבר היחיד שהילד שלך יודע לעשות טוב זה להשתמש במברג פיליפס,
ביום חמישי לפני שהוא יורד מהאוטובוס, תשחררי כל בורג בבית. כשהוא יורד מהאוטובוס, תני לו את
המברג ותגידי לו: "לך על זה חבר, כי אף אחד לא עושה את זה טוב כמוך" תהיו אמרגנים, תגלו את
כישרונותיו, כי כל פעם שאתם משבחים את הילד אתם נותנים לו אסימוני משחק.
ההורות זה משחק קל, להיות מורה זה דבר קל, הכל מסתכם בזה: התפקיד שלכם הוא להבטיח שכל
ילד שלכם ילך לישון עם יותר אסימוני משחק ממה שהיה לו כשהוא התעורר בבוקר. קלי קלות!
ואיך מבטיחים שיש להם אסימוני משחק?
נותנים להם מה שיותר אסימוני משחק, ולוקחים מהם מה שפחות.
תקשיבו לי אבות, כי אנחנו האבות מצוינים בזה: נניח שקריס הוא בני, וקריס יושב ליד שולחן האוכל,
ולקריס יש כמות קטנה של אסימונים. אנחנו יושבים ליד שולחן האוכל וקריס שופך את החלב, ואני אומר
"אתה יודע מה קריס, לפעמים אתה ממש מחליא אותי" "אתה מתעורר בחמש בבוקר ושואל את עצמך:
איך אהרוס לאבא את היום?"
"זו הבעיה שלך! אתה היחיד במשפחה שעושה לי את זה" "מה אתה בכלל עושה במשפחה הזו? לך
לחדר שלך!" והוא עולה לחדר שלו והמשפחה יושבת ונאנחת, ואני יושב וחושב שהייתי יותר מידי
תקיף, נהגתי כלפיו בקשיחות. בעצם לא כעסתי על קריס, כעסתי על המזכירה שלי, כדאי שאתנצל
בפניו. אני עולה אליו, יושב על מיטתו ומלטף את שערו ואומר: "אני מצטער קריס, לא הייתי צריך
לצעוק עליך, הייתי לא בסדר. זה לא יקרה לי שוב." צר לי אבא: צעקת עליו מול בני המשפחה, אמרת לו

שמוטב ולא היה חלק מהמשפחה, שאלת אותו אם הוא מתכנן להרוס לך את היום, אמרת לו שנמאס לך לראות אותו שאתה חוזר מהעבודה. לקחת לו 50-60 אלף אסימונים!
תשב על מיטתו, לטף לו את השיער, תגיד לו שאתה אוהב אותו, זה שווה 5,000 אסימונים לכל היותר. עדיין אתה בפיגור של 55,000 אסימונים.
אסור לעשות דברים כאלה לילדים שלנו.
אסור לקחת להם כל כך הרבה מבלי להבין, שאתם מקשים על עצמכם כהורים.
ולבסוף עליכם לתת ככל יכולתכם, לקחת רק מה שנחוץ, ולהילחם במי שלוקח מילדכם אסימוני משחק ולא נותן. מורים לוקחים אסימונים. נהגי אוטובוסים לוקחים אסימונים.
מנהלי בית ספר לוקחים אסימונים. אך מרביתנו גם מחזירים אסימונים.
אם לוקחים מילדים אסימוני משחק ואז מחזירים, זה בסדר. יש הרבה אנשים בממלאים תפקיד כזה בחייו של הילד. השורה התחתונה היא שאם יש משהו בחיי ילדכם שלוקח ממנו אסימוני משחק ולא מחזיר, הוא מקשה על חייכם.
מתי נתמודד עם זה? זו המשמעות של סינגור. להגן על משהו שלא מסוגל להגן על עצמו. הורה או מורה מוכרח להיאבק במי שלוקח מהילד אסימונים לא מחזיר.
אם את אמא, את מתעוררת בבוקר ומכינה לילד לחם מטוגן, כבר 20,000 אסימוני משחק. את מכינה לו את הבגדים האהובים עליו, חולצת טריקו שהוא אוהב ואת שונאת, 15,000 אסימונים, את מכינה לו את התיק, 10,000 אסימונים. את מחממת לו שוקו חם,,, איזה יופי. עוד 5,000 אסימוני משחק. אתם אוכלים יחד ארוחת בוקר, את מחבבת ומנשקת אותו, 50,000 אסימונים נוצצים. הוא עולה לאוטובוס, ונהג האוטובוס אומר: "הנה בא המפגר." יכולת כבר להישאר במיטה, אמא. כי ההערה הזו לקחה מבן שלך 60,000 אסימונים.... יכולת כבר להישאר במיטה כי כל האסימונים שנתת לילדך נלקחו ממנו!!
לא קשה להיות הורה או מורה, זה רק עניין של אסימוני משחק.
אנחנו לא רוצים לחשוב בכלל מה קורה לילד בן 18-19, שאין לו אסימונים לשחק במשחק החיים.
אתם יודעים כמה אסימונים צריך כדי ללכת לראיון עבודה?
כמה אסימונים צריך כדי להציע הצעת נישואין למשהי?
אלפי אסימונים!!!
אחת הסיבות שמבוגרים עם ליקויי למידה סובלים מבעיות רבות כל כך היא שאין להם די אסימונים לשחק במשחקי החיים של מבוגרים.
כשאתם די אסימונים, פתאום חושבים על סמים, על התאבדות, על חבורות רחוב.
התפקיד שלנו פשוט, הקפידו שכל ילד שאנו באים איתו במגע, כהורה או במורה, הולך לישון עם יותר אסימוני משחק מכפי שהיו לו כשהתעורר בבוקר.

דיפאק צ'ופרה. "ההצלחה ב- 7 חוקים רוחניים" . הוצאת מודן.

חוק המאמץ המזער - חוק 4:

התבונה של הטבע מתפקדת בקלות נטולת מאמץ, בלא דאגה ובהרמוניה. העשב אינו מתאמץ לגדול – הוא גדל הדגים לא מתאמצים לשחות – הם שוחים ציפורים אינן מנסות לעוף – הן עפות טבעם של תינוקות להיות מאושרים טבעה של השמש להאיר טבעם של בני האדם - _____ ? תלוי בבחירה!

אם הבחירה של האדם היא להתייחס לאגו, לבחור בכוח ובשליטה עבור האגו (לא עבור ההשרדות), אם הבחירה לבקש את הערכת הזולת מבזבזים אנרגיה!

אם הבחירה של האדם היא להתייחס לייעודו, לחוזקות ולאהבות שלו, מתפנה שפע של אנרגיה! ליצירה, להתפתחות, לזרימה והעצמה 3 מרכיבים לחוק האנרגיה המזערית:

קבלה: "היום אקבל בני-אדם, מצבים, נסיבות ואירועים כמות שהם, ולא כפי שהייתי רוצה שיהיו ברגע זה". (אקבל את הקארמה, התוצאה של בחירות העבר שלי, ואת הגורל וכוחות הטבע שאין באפשרותי לשנות)

אחריות: "היום לא אאשים אף אחד או שום דבר במצבי – כולל לא את עצמי". בכל מפגש עם רודן, מציק, מורה, ידיד או אויב (כולם משמעם אותו דבר), אקח אחריות ואומר לעצמי: "רגע זה הינו כמות שהוא צריך להיות" (בהמשך אבדוק את "הרשות נתונה" והבחירות שלי ממקום של רגיעה וחופש ואפעל לשנות רק מה שבדקתי שאפשר).

הסרת הגנה: "היום אותר על הצורך לשכנע אחרים ולהגן על נקודת השקפתי" (אביע את דעתי והשקפתי ויחד עם זאת לא אבזבז אנרגיה לשכנע במקומות שידוע לי שלא ניתן לשנות. במקומות בהם "הרשות נתונה" ואפשר לשנות, אשקיע את מלוא האנרגיה שבתוכי במאמץ מזערי).