

תמיד יש עוד אפשרויות

אחת מתוך ארבעה עשר הנחות היסוד של ה - NLP וללא ספק אחת החזקות שביניהן. בני אדם חונכו במשך שנים, שהחיים שלהם, המצאויות שלהם, היום יום שלהם, הם הרבה פעמים תוצאה של "נסיבות", "מזל", "מקרים" וכו'.

בפועל, כל מה שיש לנו, כל מה שאין לנו, כל מה שהיה וכל מה שיהיה, הם תוצאה ישירה של מערך החלטות ופעולות שהובילו אותנו לתוצאות, בטווח הקצר והארוך.

כל עוד אני חי על פי תפיסה, שאומרת שיש מצב בעולם שבו אני לא זה שמקבל את ההחלטות ולא אני זה שהמשך החיים שלו תלוי בו, אני אמצא את עצמי הרבה פעמים במצב שבו אני חווה "חוסר אונים". כי "זה מה יש ואין מה לעשות".

תחשבו שאנחנו תקועים היום, עם חינוך סביבתי שפשוט מכריח אותנו לקבל מצב של חוסר שליטה כמעט מוחלט על מקטעים גדולים מדי של החיים שלנו.

תמיד יש מה לעשות

לא תמיד יש לנו אפשרות, בטח בשלבים הראשונים, לפני שזה הופך להרגל, להיות אפקטיביים ולמצוא את ההזדמנויות שלנו במצבים שונים. יחד עם זאת, כבר הבנו שיש דבר אחד שפשוט **אסור** לנו לעשות וזה לעצור.

גם במצבים שבהם אני תקוע ולא מוצא את הדרך, אני חייב להמשיך לנוע, ליצור שגרה, לבנות לו"ז, אפילו אם זה לו"ז ברמה של "לחיות מיום ליום" ולעשות פעולות כל הזמן.

החוכמה היא לא לשבת ולקוות שיהיה בסדר, ואפילו לא רק לשבת ולחשוב. המפתח ליציאה ממצבי תקיעות היא לחשוב, לתכנן ולפעול, **תוך כדי תנועה** וככה זמן החשיבה שלי והתכנון לא תוקעים אותי במקום ואני לא מאפשר לפחדים, המחשבות והתפיסות ההרסניות שלי, לקבוע את ההווה שלי בצורה מקבעת ותוקעת, כפי שזה קורה היום, יותר מדי פעמים. בכל מצב קשה יש הזדמנות.

אל תשכחו שצמיחה נוצרת מקושי וכאב, החל מהלידה ולאורך כל חיינו. החוויה הטראומטית הראשונה בחיינו, היא תמיד הלידה. כבר שם, ההגעה שלנו לעולם כרוכה בכאב וטראומה. ומה קורה אז? אנחנו חיים!

ככה זה גם ממשיך. תזכרו שכל דבר טוב שקרה לכם, טוב באמת, משמעותי באמת, קרה בעקבות קושי וכאב שבסופו של דבר צמחתם ממנו.

ההבדל הוא שבדרך כלל, בני אדם צומחים מכאב כי אין להם ברירה, החיים חייבים להמשיך. אני מציע לכם להשתמש באותה האסטרטגיה בדיוק, ואותן התפיסות כדי לצמוח כל הזמן, מכל קושי וכל משבר.

שיעורי בית

ענו על השאלות הבאות, בכתב, בכנות ובהרחבה.
השאלות הללו נועדו בשבילכם ולמענכם. תבטיחו לעצמכם שאף אחד מלבדכם לעולם לא יראה את התשובות לשאלות הללו ותענו בצורה הכי אמיתית שאפשר.

(בהצלחה!)

1. מה רע במצב שלי כרגע?

2. איפה אני מרגיש תקוע?

3. למה אני תקוע?

4. למה אני באמת תקוע?

5. מה טוב בתקיעות שלי?

6. מה תלוי בי? מה אני יכול לעשות? מה בידיים שלי?

7. איפה ההזמנות שלי במצב החדש?

8. מה אני יכול לעשות שונה כבר היום, מהן הפעולות השונות שאני מתחייב אליהן כבר היום?