



המדריך לאיתור התשוקות שבתוכנו

מחקרים אומרים כי לאדם רגיל ביום רגיל – ישנן עשרות אלפי מחשבות.
אותם מחקרים גם אומרים – כי מרבית מחשבותינו משכפלות את עצמן מיום ליום.
אני מרבה להרהר - כיצד נראים חייו של אדם המשכפל את מחשבותיו מיום ליום?
וכיצד משתנים חייו ברגע שהוא מצליח לגייס את מחשבותיו – כמנוף למימוש תשוקותיו.

למדתי כי רבים אינם מזהים את תשוקותיהם – כיוון שאינם יודעים היכן לאתרן אף כי הן מצויות בקצה ידם.
בשורות הבאות אציע עדשות להתבוננות עצמית היכולות לסייע באיתור תשוקות סמויות בתוכנו.

צרו לכם זמן נינוח, הכינו כוס משקה מחמם לב, שבו בנועם במקום אהוב והשיבו על השאלות הבאות:

1. **על מה אני חושב שוב ושוב במהלך יומי?** (הכוונה לאותן מחשבות שעולות בי בכל רגע פנוי ומעסיקות אותי מבלי משים פעם אחר פעם).

אתם מוזמנים לרשום לכם אותן עוד ועוד (בלא סלקציה) ולשים לב, כיצד תוך כדי כתיבה הן הופכות לבהירות ולמזוקקות עבורכם.

שימו לב כי חלק מהמחשבות מתנגנות בכם בעוצמה רבה ובתדירות גבוהה, ואחרות בווליום ובמין קטן יותר.
המחשבות החוזרות ונשנות בעוצמה ובתדירות גבוהה – הן לרוב "זנב תשוקה" המצוי בנו ומזמין אותנו לאיתור, לזיקוק ואולי גם למימוש.

2. **מה מדליק אותי?** מתי אני מוצא עצמי נלהב, מלא אנרגיה, קליל, זורם ובלתי ניתן לעצירה?

מפו לכם את הנושאים שעצם המחשבה אודותיהם, או העיסוק בהם - גורמים לכם להיות במיטבכם, לחוש כמו מעיין שופע ולהיות על מסלול המראה ועל קרש קפיצה.

לעיתים הסובבים אותנו מבחינים בכך לפנינו ויכולים להאיר את עינינו כי אנו כעת ב"טורבו".

3. **מה מתסכל אותי / טורד את מנוחתי / אני מייחל שכבר יסתיים?**
לדוגמה: אם אני מוצא עצמי שוב ושוב מתוסכל מכך שאיני גומר את החודש – די ברור כי התשוקה שלי היא להצליח לסיים אותו סוף סוף.

דוגמה נוספת: אם אני אם צעירה ומשגע אותי להחליף כל הזמן חיתולים ללא הפסקה; יתכן כי התסכול המהבהב הוא - תשוקה לפנאי, למרחב נשימה ולמפגש שלי עם עצמי.



מצאו ורשמו לפניכם – מהם הדברים שמתסכלים אתכם ומגבילים את חייכם.

4. **במי אני מקנא?** אם בכל פעם שאני רואה את השכן שלי עולה במדרגות "שתיים – שתיים", אני נעצר, מנגב את הריר מהרצפה ומחזיר את הלסת למקומה; אולי גם אני מייחל להיות בקלילות כמותו, להראות חטוב, לחוש נמרץ ולחזור לכושר.

האם ישנם אנשים בהם אתם מקנאים? אם כן שימו לב במה בדיוק אתם מקנאים אצלם? ציינו זאת לעצמכם.

5. **החיים של מי נראים לי מושלמים?** לעיתים אנו מוצאים עצמנו מהרהרים או אפילו אומרים "אין על משפחת כהן – החיים שלהם ממש מושלמים". ההזמנה היא לשים לה מה בחיים שלהם נראה לנו מושלם? יתכן כי יש שם "קצה תשוקה" שמזמין אותנו למפגש ולברור.

6. **אם אז**

פעמים רבות מתקיימת בתוכנו תבנית זו. לדוגמה: **אם** אזכה בפis - **אז** אצא לשיט סביב העולם. החלק המשמעותי בתבנית הוא ה- **אז**, המרמז על התשוקות והייחולים שבתוכנו.

7. **אם היו נותנים לי צ'ק שמן** – שלא ניתן לרכוש בו טובין (למשל נדל"ן ורכב), אבל הוא יכול לאפשר לי איכויות ומרחבי חיים – **למה הייתי בוחר לייעד אותו?** (שימו לב כי זו שאלה דומה למצויה בתבנית שבסעיף הקודם – רק "ארוזה" מעט שונה).

השתדלו לגלות מהם אותם דברים שבאמת הייתם עושים או מאפשרים לעצמכם אם אכן הייתם מקבלים צ'ק פתוח... היו ספציפיים ורשמו לפניכם את ממצאיכם.

8. **אם היו נותנים לי במתנה** – שעה נוספת ביממה, או יום נוסף בשבוע, חודש – בשנה, ואולי אף שנה נוספת בחיים; **למה הייתי מייעד אותם? מה הייתי מייחל לממש במתנת זמן זו?**

בסיום המיפוי – אתם מוזמנים לבדוק ולגלות מהם התכנים שחזרו ונשנו במינון הגבוה ביותר, ומה מבניהם בוער בעצמותיכם? יתכן שאלו הן התשוקות שקוראות לכם ליישום ולמימוש.



רגע עצירה:

אם הגעתם לשלב זה, כבר ערכתם דרך ארוכה במסע שלכם אל עצמכם.

אני מזמין אתכם לנשימת אוויר ממלאת חיים ולהתבוננות בפרספקטיבה רחבה במה שהעליתם וזיקתם עד כה.

עתה נראה כי השלב הבא הוא להגדיר – מה בדיוק אתם רוצים שיקרה בחייכם, וכיצד אתם יכולים להיטיב לנשוף בגחלים הלוחשות שבקרבתכם.

המעוניינים בסיוע מקצועי שלי בתהליך הזיהוי והיישום – מוזמנים ליצור עימי קשר בשמחה רבה.

מאחל לכם ימים של חלומות גדולים ומימושים מרחיבי לב,

בני

תודה למאמנות הנהדרות – לימור נבון בנאש, וטל חלוץ - על תרומתן בגיבוש המדריך לאיתור התשוקות שבתוכנו.