

מפתחות להצלחה



ד"ר יוסי שלו

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

מפתחות להצלחה

כיצד להתגבר על קונפליקטים פנימיים המונעים הצלחה.

1. חוסר משמעות
2. דחייה למחר
3. פחד מכישלון
4. פחד מדחייה
5. התכחשות למציאות
6. כעס, רגשות שליליים

$$\left(\begin{matrix} \text{תכונות} \\ \text{מולדות} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{תכונות} \\ \text{נרכשות} \end{matrix} \right) \times \begin{matrix} \text{גישה} \\ \text{יחס} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{הפוטנציאל} \\ \text{האישי} \end{matrix}$$

קשה לשנות תכונות
או הרגלים שרכשנו

אפשר לשנות גישה

"Attitude is the mind's paint brush, it can color any situation". Alexander lockhart.

לוגותרפיה

“האדם מחפש משמעות-מבוא ללוגותרפיה”

ויקטור פראנקל הוצאת דביר

משמעות

כשלון

הצלחה

ייאוש

אנשים הפונים לטיפול
פסיכולוגי

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

משמעות

1. מטרה

2. נתינה

הצלחה

השרש צ.ל.ח -

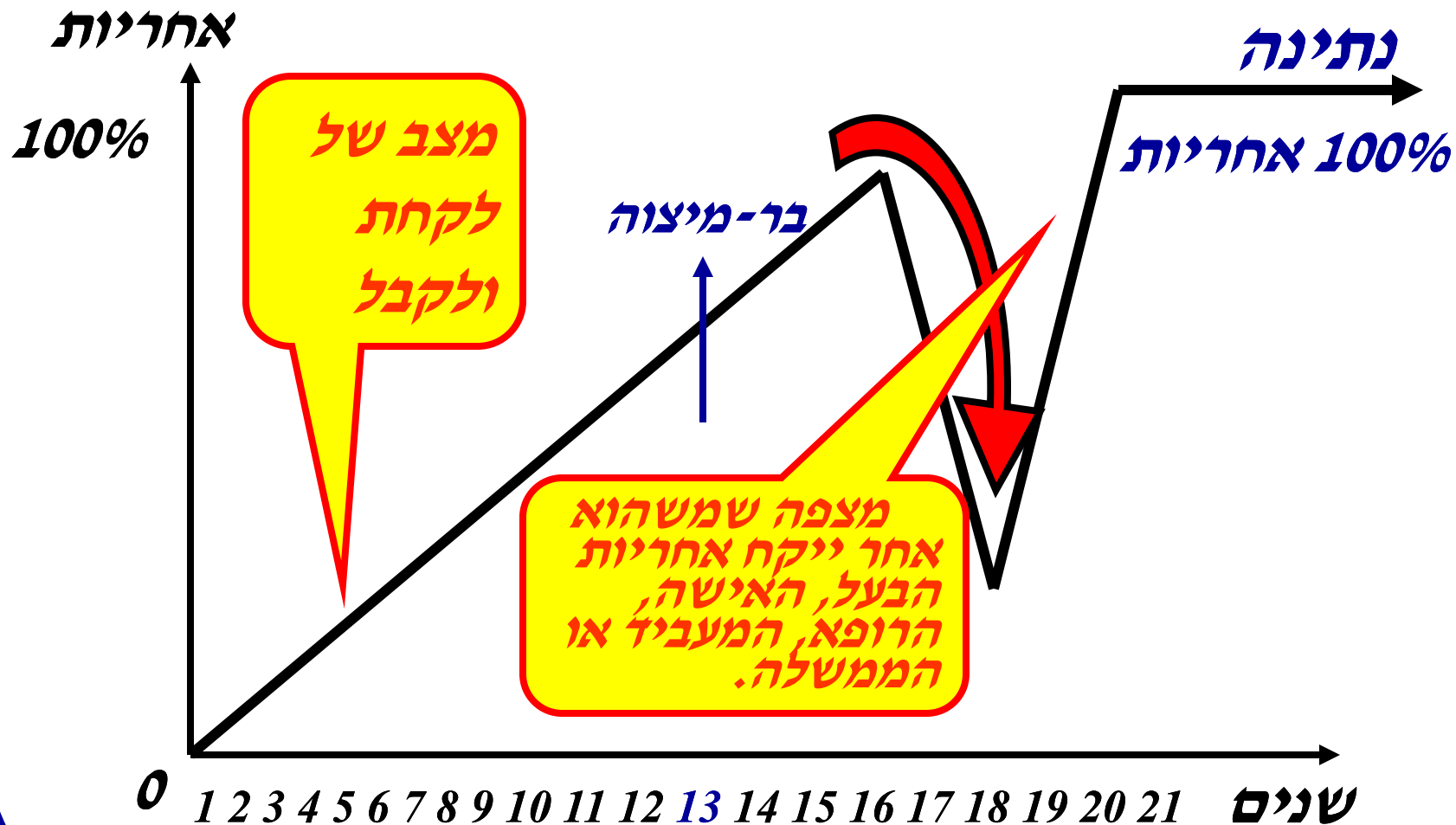
עבר את המכשולים בדרך אל המטרה,

הסוד להצלחה הוא הצבת מטרות.

הצבת מטרות וסדרי-עדיפויות

**אם אין לך מטרות משלך,
אתה נדון לעולמי עד,
לעבוד עבור אלה,
שיש להם מטרות !!!**

עמק התירוצים והאילוצים



בעולם הפיסי/חיצוני

המאמץ משתלם

לקחת

העולם החיצוני מורכב מ-

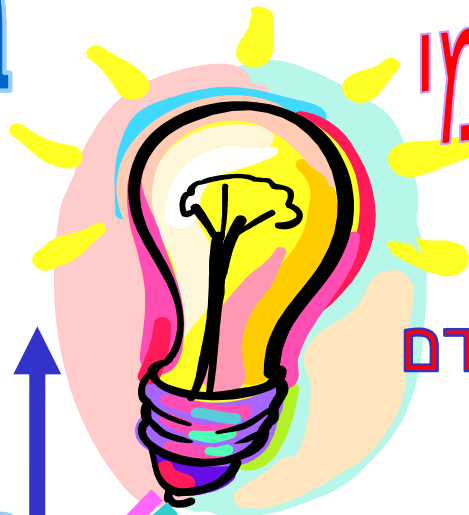
אנשים

מקומות

חפצים

תארים

Shalev Institute



בעולם הנפשי/פנימי

ההרפיה משתלמת

ככל שאני מתאמץ להירדם

אני לא נרדם

ככל שאני מתאמץ לזכור

אני לא זוכר

מתוך הפנימיות אפשר רק

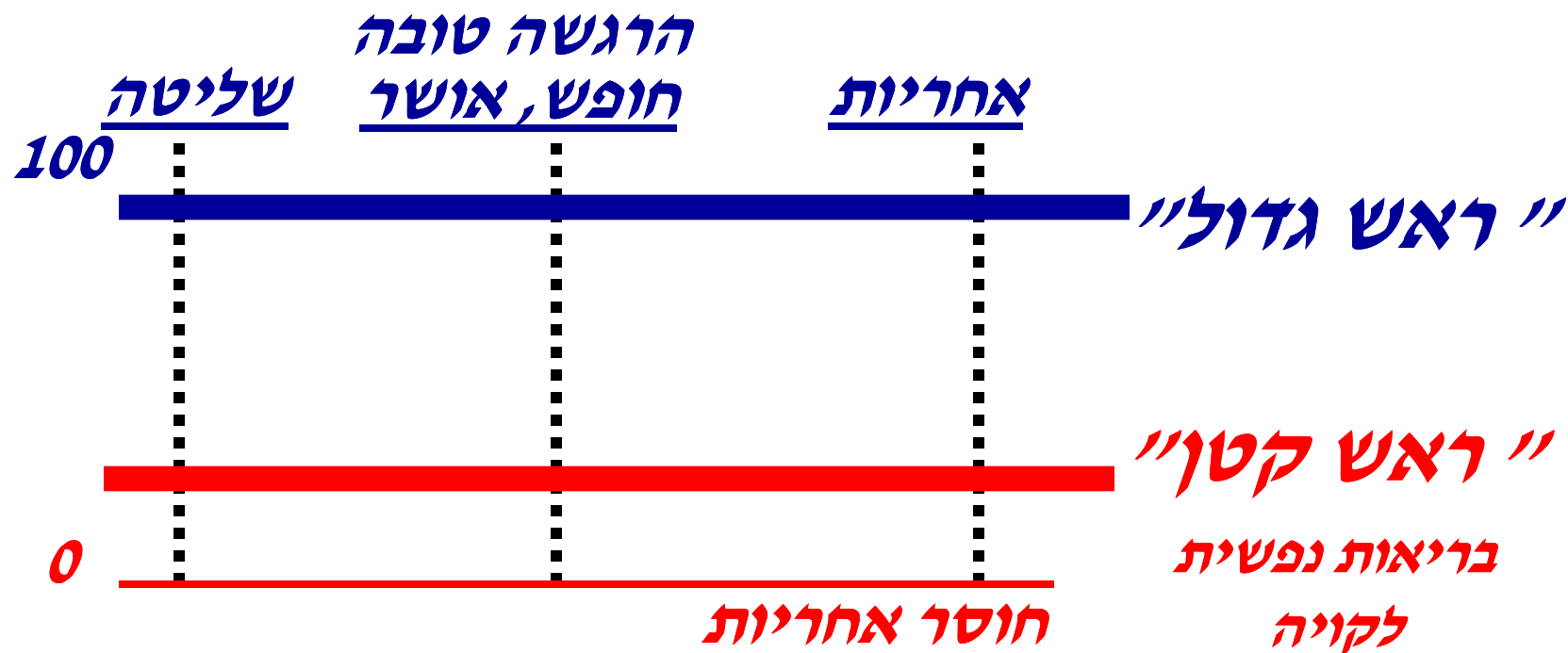
לתת



מכון שלו-יעוץ והדרכה

חוק השליטה – חוק נפשי

ככל שאני בשליטה על חיי, הרגשתי טובה יותר.
ככל שמישהו אחר שולט בי, הרגשתי גרועה יותר.



מיקוד שליטה פנימי וחיצוני



מיקוד שליטה קבוע ומשתנה

משתנה	קבוע	מיקוד שליטה
מיומנות	כשרון	פנימי
מ	ג	ח
ז	ו	י
ל	ר	צ
	ל	ו
		נ
		ו

2. דחייה למחר

הנאה וכאב

The Pleasure Pain Principle



0



I

חיוני מול דחוף

חיוני – כל פעולה אשר מקדמת אותי למטרות שלי, **מיקוד שליטה פנימי**.

דחוף – כל פעולה אשר מפריעה לי להתקדם למטרות שלי, **מיקוד שליטה חיצוני**.



בגלל ה**דחוף** ה**חיוני** **לא נעשה** (II)

	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה - I	נעשה - III
לא דחוף	לא נעשה - II	לא נעשה - IV

כדאי להתעסק עם ריבוע מספר 11

בריאות – **חיוני אבל לא דחוף.**

לימודים והתפתחות אישית – **חיוני ולא דחוף**

חיי-חברה – **חיוני אבל לא דחוף.**

יחסי-אהבה – **חיוני, לרוב לא דחוף.**

התנדבות – **עזרה לזולת, פעילות קהילתית.**

הדברים החיוניים בחיים, נמצאים בריבוע זה.

3. פחד מכישלון



נובע מביקורת

א. אני לא בסדר !

ו. אני לא יכול !

מפתח דפוסית התנהגות שלילית ומגבילה.

הפתרון: לומר לעצמנו ולאחרים
"אתה יכול!!!"

4. פחד מדחייה

נובע מחסך באהבה

א. אני לא בסדר !

א. "אני מוכרח !, אני מוכרח !", כדי שיאהבו אותי.

מפתח דפוס התנהגות כפייתיים.

הפתרון: לפתח הערכה-עצמית גבוהה

"אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי כפי שאני"

הערכה-עצמית Self-Esteem

1. הרגשת-בטחון, בטחון-עצמי, בטחון ביכולתי לחשוב, בטחון ביכולתי **להתמודד** עם האתגרים הבסיסיים של החיים. מוח שסומך על עצמו.
If it is to be, it is up to me.

2. הרגשה-פנימית, אמונה, בטחון בזכותי להצלחה ואושר, תחושה שיש לי ערך, **תחושה שגם לי מגיע להיות מאושר**. אני רשאי וזכאי לעמוד על צרכי ועל רצונותי, להגשים את ערכי וליהנות מפרי מאמצי. **זכות לאושר שנולדתי אתה**.

תמציתה של ההערכה-העצמית היא
בטחונו של אדם בנפשו, וידיעתו שהוא ראוי לאושר.

כלים לפתח הערכה-עצמית גבוהה I

אין כמוך, אתה אחד יחיד ומיוחד.



כל אדם הוא פלא יחיד במינו, כל אדם מיוחד במה שהינו.
אני אחד יחיד ומיוחד, אני בסדר, אתה בסדר.

יש לפתח אהבה עצמית וקבלה עצמית.



"ואהבת לרעך כמוך"
"אל תהיה רשע בפני עצמך", "אם אין אני לי, מי לי?"
"אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי בדיוק כפי שאני"
יש לומר משפט זה כמה שיותר פעמים, מינימום 21 יום.

כלים לפתח הערכה-עצמית גבוהה II

■ לפתח את ההערכה-העצמית של אחרים.

לפרגן, לעודד, לתמוך, לתת מלה טובה.

■ תן 100% מעצמך. בעבודה עם בני-זוג, וילדים.

■ הייה אמיץ בחזון שלך.

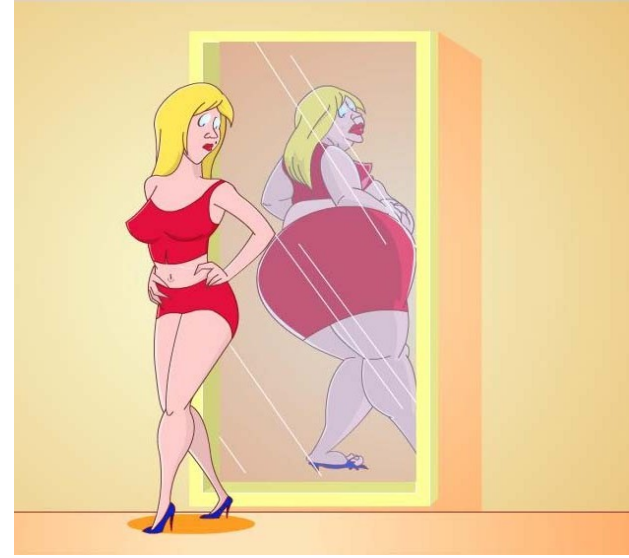
עשה את מה שאתה מאמין בו,
אל תבטל את עצמך בפני אחרים.

■ חשיבה חיובית.

במקום "בעיה" אפשר לחשוב על "אתגר"

במקום "בעיה" אפשר לחשוב על "הזדמנות חדשה".

5. התכחשות למציאות



אי היכולת להודות באמת בלתי נעימה
• השלם עם הגרוע ביותר.

הייה מוכן לשלם את מלוא המחיר.

• נסה לשפר, כדי שהגרוע ביותר לא יקרה.

6. רגשות שליליים – כעס

רגשות שליליים

קנאה, שנאה,
רגשי אשם,
אכזבה, כשלון, בושה,
תסכול, עלבון, חשדנות,
חוסר-פרגון, רחמים-עצמיים
דאגה, פחד,
נקם, טינה, ...

54



כל אחד מהם לבד
יכול להביא לידי כעס

רגשות חיוביים

אהבה
תשוקה-שאיפה
התלהבות
חופש
אושר
שמחה
תיקווה
רומנטיקה

עץ הכעס



לא להאשים
לקחת אחריות

לא להתווכח
ללכת לבורר
לרב או למגשר



Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה