

פרק 103 מטרות זה לא משחק

נקודת החיבור בין הנפש לגוף שמבטאת במציאות את הפוטנציאל שלנו

אודות הפרק

- האם האופן שבו אנחנו מנסחים את המטרות שלנו משפיע על הסיכוי שנשיג אותן בפועל?
- האם אנחנו ברמה לא מודעת בורחים מבירור הרצונות הפנימיים שלנו כדי שלא נצטרך להתמודד עם המחיר שאנחנו נצטרך לשלם בדרך?
- מהי למעשה הסיבה הרוחנית מאחורי הצבת מטרות, מהי נקודת החיבור בין הנפש והגוף כשאנחנו רוצים שהפוטנציאל שלנו יתגלה במציאות?

1. הקשר בין ויתור לניסוח מטרות

אנשים נוטים 92% מהמטרות שלהם אחרי 3 חודשים בלבד, לכן חווים כאב והרס עצמי מעצם זה שוויתרנו לעצמנו בהשגת המטרות הכל כך חשובות שלנו. הסיבות יכולות להיות מוצדקות; חוסר מוטיבציה, סביבה מעכבת, הערכה עצמית נמוכה, פחד מכישלון ועוד. אבל יש סיבה שעל פניו היא פשוטה, ובגללה אנשים מוותרים מהר והיא: הניסוח של המטרות שלנו.

2. סוגי מטרות

ישנם 2 סוגי מטרות עיקריות:

1. מטרת 'העמיד הרצוי' / 'תמונת ניצחון' – המטרה שאני רוצה להגשים בעוד 3, 5, 10 שנים, בשיא הפוטנציאל שלי, בפסגת האושר.
 2. מטרת מפתח 'הישג תקופתי' – מטרת ביניים שהיא למעשה מטרה קצרת טווח בין 90-60 יום, שהשגתה תקדם אותנו במהירות לעבר תמונת הניצחון. היתרון במטרה הזו, שמצד אחד היא לא רחוקה ממני וכך איני רואה את נקודות הסיום שלה, ומצד שני היא לא קצרה מידיי כך שהיא מונעת ממני מלעשות תהליך, מאמץ ויגיעה.
- אנשים שאין להם הלימה בין 2 המטרות הללו, חיים בתסכול, "שורדים את הזמן" שלהם. המעשים היומיומיים צריכים לבטא את התשוקות והרצונות שלנו.

3. מטרת מפתח - המפתח לחלום

מטרה זו היא הישג שמבטא עבורי קפיצה משמעותית לעבר היעד הגדול. היא הצעד הראשון בדרך למציאות החדשה שאני רוצה לחיות, מטרה מעשית ברת השגה.



פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת
הספורטאים והארגונים
בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט הביולוגיה של
הווינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

מטרה זו, היא בעצם בירור הרצונות הפנימיים שלנו. אנשים נמנעים מהגדרת מטרה זו, כי ניסוח מטרה כזו, מחייב אותנו להתבונן בעצמנו, לפעמים גם לצאת מאזור הנוחות, לפעול.

4. הזדון לפסנה מלאת אתגרים - מה אתה רוצה?

כשאנחנו מסתכלים על נקודת החיבור בין הנפש לגוף, בין הפנים לחוץ, אנחנו שמים לב בעצם שזה תלוי בשאלה: מה אתה רוצה? מה יעיד על כך שהמציאות התקדמה למקום הנכון שבחרת להיות בו? ותשובה לשאלה הזו נמצאת בהגדרת מטרת המפתח. כל העולם סביבנו אומר לנו מה אנחנו צריכים להיות, מה צריך לעשות, איזה אדם להיות. כלומר יש סביבנו המון ציפיות מבחוץ על האישיות שלנו, אך כשאנחנו מגדירים את הרצון שלנו, אנחנו נותנים כבוד לנפש הפנימית שלנו, אנחנו מגלים מהו הפוטנציאל האמיתי שאנו רוצים לחוות בחיים. כשאנחנו אומרים "לא" למשהו, זה מבטא המון דברים שעומדים מאחורה, ברובד העמוק והפנימי בנו, כמו חששות, פחדים, אמונות ומחשבות, ומזה נגזר הרצון לא לשלם מחיר בדרך להשגת היעד שלנו. לדוגמה, כשבנאדם אומר "אני לא אוהב", הוא בעצם אומר "אני לא רוצה לאהוב, אני לא רוצה לצאת מהאגו שלי בכדי שלא יהיה סיכוי שאפגע". כשבנאדם אומר, "אני לא טוב בשיווק" (או כל דבר אחר), הכוונה שהוא לא רוצה לשווק, וברמה העמוקה הוא לא רוצה להיות חשוף לביקורת ולדחייה ולקבל תגובה שלילית מהעולם. מטרה מנוסחת באופן מדויק, היא מקפלת בתוכה את הרצון הפנימי ובו זמנית גם את הכוחות הפנימיים שהולכים להתגלות מעצם זה שהתשוקה שלי גדולה מכל אתגר בדרך.

5. אי הגדרת מטרה - משקף את הרצון הפנימי שלנו

אנחנו לא תמיד מגדירים מטרות, כי זה מחייב אותנו לפעול, ומטרה שמנוסחת באופן בהיר היא מדידה ומשקפת את מי שאני היום, ולא תמיד נעים להביט בראי. מטרה גם מאלצת אותנו להתמודד עם הפחדים שלנו, ומטרות גורמות לצאת לדרך ולהיות חשופים ופגיעים. יש כאן יתרונות וחסרונות פנימיים לאנשים כשהם מגדירים פעולות וגם כשהם לא מגדירים מטרות, ולכן, כשאנו יוצאים החוצה לחיים אנו רוצים להיות מדויקים בניסוח מטרה שיאפשר לנו מצד אחד לא להיות חרד מכישלון, ומצד שני רוצים להיות בדרגת קושי של מטרה, כלומר שהמקום שאני נמצא בו היום הוא מקום שאני מכיר ויודע, ואני רוצה להציב מטרות שימתחו אותי בעוד 10%.

6. הגדרת מטרה = הגדרת פעולות

"אני רוצה שלקוחות יכירו בי כמאמן" או "אני רוצה להרוויח 7000 ש"מ-2 לקוחות עד ה-18/2". קיים הבדל בין המשפטים הללו, אם אני יודע שאני רוצה 2 לקוחות ב 7000 ש"מ כל ההתנהלות שלי היא יותר מדויקת לעבר אותו היעד, וזה בכל תחום בחיים. הישג מפתח משמעו שאם זה יתגשם אז התמונה הכללית, היעד הגדול יתגשם בהתאם. לכן, כשאנו נגדיר באופן ספציפי יותר את המטרות, אנחנו נקבל גם את מה שרצינו ולרוב יותר מהר, המוח שלנו צריך הגדות ספציפיות ומדויקות כדי שיוכל לתכנת אותנו לעבר היעד.



פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת
הספורטאים והארגונים
בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט הביולוגיה של
הווינרים

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

7. אדועת הפרמטרים להנדות מטרת מפתח

- ספציפיות – להגדיר יעד מדויק, מדיד, כמותי.
- דרגת קושי – ברת השגה ומאתגרת, אני מותח את הגבול שלי מהנקודה שבה אני נמצא היום 10% קדימה.
- קרבת המטרה – אני יודע שהשגת המטרה בטווח הקצר תשרת מטרה בטווח הארוך, ורק כך תהיה לנו מוטיבציה וכוח להתגברות.
- קבלת המטרה – לוודא שאנחנו הבנו שזו המטרה שלנו, הרצון הפנימי שלנו, ולהתחיל לעבוד עליה.

8. זוגמאות בתחומים שונים

בתחום העסקים

דמיינו אדם שהמטרה שלו היא לבנות הרצאה ראשונה, על פניו המטרה נראית לא רע, אבל היא לא טובה כי לא מנוסחת בצורה מדידה, ולכן יש לשאול: מתי זה קורה? למי מבצע? איפה זה קורה? מה העלות? דרגת הקושי הזו בריאה לך? האם אתה בוחר לקבל את המטרה מתוך הבנה שהיא שלך? ואז המטרה תהיה: "בתאריך 31/2 אני מקיים הרצאה ראשונה ל-10 חברים אצלי בסלון בבית ללא עלות" וכך נוגעים בארבעת הפרמטרים, ואז יוצרים מהלכים יומיים לעבר השגתה.

בתחום הזוגיות

דמיינו אדם שרוצה לשפר את חייו הזוגיים, והמטרה היא להשקיע יותר בזוגיות עם אשתו, זו מטרה נחמדה אבל לא מוגדרת טוב כי זה כמו "אני רוצה חיים בריאים", ולכן צריך להגדיר בצורה מדויקת: מתי זה יקרה? איך תשקיע בה? איפה זה יקרה? עד כמה זה בא ממך ואתה מוכן לקחת על עצמך, כדי שזה לא יקרה רק פעם אחת אלא פעם בשבועיים? וזה ייראה כך: "אני רוצה לצאת עם אשתי לארוחת ערב ביום חמישי 27/1, במסעדת 'ג'ויה' בהרצליה, דייט אחד פעם בשבועיים".

בתחום הנדיאות

"אני חייב לדאוג לעצמי יותר" – איך זה נראה? מה אתה עושה? כמה זמן אימון? איזה אימון? איפה? מתי? ואז המטרה תהיה: "אני צריך להתאמן, עשרים דקות ביום בבוקר, הליכה במסלול השכונתי".

אנשים מתוסכלים, הם אנשים מלאי אורות, אבל חסרי כלים להגשמת המטרות והרצונות שלהם. אינם לוקחים אחריות על הרצונות שלהם, ולא מוכנים לשלם את האתגרים בדרך.

אז מה מטרת המפתח שלכם שתעיד שאתם בדרך לתמונת הניצחון שלכם?

**אל תתפשרו! אל תוותרו לעצמכם!
אל תורידו רגל מהגז, ותצאו לדרך!**



פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זוכה המקום ה-2 בפודקאסט
הלייפסטייל הטוב ביותר בישראל
לשנת 2021 של מגזין GEEKTIME



איתן עזריה

המאמן המנטלי של צמרת
הספורטאים והארגונים
בישראל, סופר מרצה ויוצר
הפודקאסט הביולוגיה של
הווינרים

תובנות לעצמי



מועדון הביולוגיה של הווינרים

ספריית הפרקטיקה של
הפרקים להצלחה
המעשית שלך.



זמן פרקטיקה - ניסוח מטרה

1. קבעו את תחום השינוי: "תחום השינוי שלי הוא: _____"
2. ההוכחה שהשינוי הזה יתגשם, מתוארת בהשגת המטרה הבאה, בצורה:
א. ספציפית ב. ברט השגה ג. קרבת המטרה ד. לקיחת בעלות
דייקו בכל סעיף את המטרה עוד קצת, עד שתגיעו למטרה מנוסחת כהלכה

נהצלחה

איתן עזריה

וצוות הפקת גליונות סיכומי הפרקים של הפודקאסט
תומר כספי ונעה פלד

פרק 103

כל הזכויות שמורות לאיתן עזריה ו יעוץ מנטלי להישנים

תוצרת האדץ 11 תל אביב

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM