

פרק 104

מה אני העתידי היה עושה היום

עם מתן חנימי

אודות הפרק

- למה יש לנו דברים בחיים שאנחנו יודעים להוציא לפועל בקלות, ויש דברים שקשה לנו להניע את עצמנו לפעולה להשגתם?
- איך זה שבערב אנחנו מחליטים "מחר נעשה X", מגיע מחר וקשה לנו לבצע את אותה החלטה?
- איך מתמודדים עם הצד הזה שאין לו כוח?
- איך לאתר את המעשים והפעולות שהאדם המצליח שאנחנו רוצים להיות יכול לעשות כבר היום, ואיך לשבץ אותם בלוח שלנו ביומן?

בעולם שלנו, תמיד אנחנו מוכרחים להראות תוצאות, להוכיח את עצמנו. בעקבות כך, נוצר פער בין 'האומר' ל'עושה', והפער הזה מתסכל אותנו ולפעמים גם הדברים שאנחנו רוצים לעשות לא מתקיימים, מחשש של "מה אחרים יחשבו עליי?" "איך זה יתפרש?" "אולי אני אטעה?".

1. מה אתה רוצה?

האם כשאני רוצה לקום לעשות משהו בבוקר, זה כי יש יעד מוגדר שאם אני לא קם בבוקר אז המחיר יהיה כבד מהמחיר של הפעולה עצמה?
אדם שנע לעבר המטרות שלו הוא ברמת עוררות אופטימלית, כלומר שרמת המתח שבה אני נמצא, היא לא מפחידה אותי ואני לא שאנן לעבר המטרה. אני יודע להגדיר את המטרה בצורה מדויקת וברורה ככה שהיא נותנת לי גם את הכוח לקום בבוקר, ליעד מוגדר.

2. אל תלמד איך להניע ליעד

הרבה מלמדים איך להגיע ליעד, ואנשים אכן מגיעים ליעד שהציבו לעצמם, השטיח האדם נפרש בפניהם, ואז מה? מה השלב הבא?
אפשר לחגוג הצלחות, אבל המשחק הבא בפתח, אין זמן לנוח.
לתחזק הצלחה, ואת הסטרס אחרי שמגיעים ליעד, זו העבודה שצריך לעשות.
בעולם הישגי למדנו לבנות את השווי שלנו כבן אדם על סמך התוצאה שלנו, כלומר הילד גדל והחיים מחנכים אותו על פי משחקים מבוססי ציון, כמו לימודים בבית ספר, אתה חוזר הביתה אחרי מבחן, ושאלת ההורים היא: "חמוד, כמה קיבלת במבחן?" ולא "חמוד, איך היה לך היום?".
ספורטאי חוזר ממשחק, שואלים אותו: "כמה ניצחת במשחק?" ולא "איך היה המשחק?".

אם הילד קיבל 100 במבחן, הוא ראה את תגובות ההורים והסובבים אותו, ואז אין לו תחושת שלמות אישית, אלא הוא מרגיש עכשיו צורך להוכיח ולעבוד קשה על מנת לספק את אותה תוצאה ואתה תגובת הסובבים.



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

3. מניע מדויק יניא הצלחה מדויקת

אחד הדברים שצריך לזכור, שהמניע לעשייה שלי יותר חשוב מהעשייה עצמה. אם המניע יהיה קצר טווח אינטרסנטי בלפי עצמי, למשל אני אתאמן כדי שיהיו לי ריבועים בגוף בקיץ - יהיו לי, אבל אחר כך בחורף אני אוכל גלידות ושוקולדים ואעלה במשקל בחזרה. התודעה שאיתה אנחנו נכנסים למשימות ומגדירים מטרות, תשפיע גם על התוצאה.

אם הדרייב שמניע אותי זה התוצאה החיצונית, אני אשיג אותה, אבל המחיר שאחר כך אני משלם יהיה מחיר כבד בדרך אליה וכשאשיג אותה. עדיף שהתוצאה המוחשית שאתה רוצה תהיה תוצר לוואי של משהו גדול יותר. אין בעיה שאתה רוצה ריבועים בבטן, אבל צריך שיהיה משהו גדול מעל זה, כדי שיהיה כוח אמיתי גם לתחזק את ההצלחה, תוצר לוואי של האני העתידי, למשל: "אני רוצה בגיל 80 גוף חזק ובריא, משחק עם הנכדים שלי וטס איתם לחו"ל" ככל שיש לנו תמונה ברורה של האני העתידי שלי, קל לנו לעשות את הפעולות הקטנות ויותר מזה, קל לנו להתגבר על המכשולים בדרך.

4. אין לחשוב נכון

קיימים בתודעה שלנו 2 סוגי תדרים, תדר ההישג ותדר האדם השלם. תדר ההישג - רוצה להגיע להישגים, זה המדד להצלחה. אתה עושה פעולות מתוך תחזוק התדמית שלך, ההליכה לעבר ההצלחה. ואז זה גורם לי להיות פחות אותנטי, הססן. אתה לא פועל כדי לעשות טוב עם המתנה שקיבלת בעולם אלא פועל כדי לתחזק את עצמך, ואז אתה נכנס למעין חרדות של עשייה. אתה מגיע 'לפיק' אבל חווה תסכולים ואכזבות רבות. הרבה אנשים גם מוותרים על הפסגה, כי השחיקה שהם חווים מהחתייה להישגים כבר לא שווה להם את זה, ואז הם מפסידים פעמיים, כי הם גם לא מגשימים את עצמם וגם מאמינים בפרדיגמה של "חתייה לפסגה היא הרסנית" ונמצאים בלחץ תמידי. תדר האדם השלם - אדם שפועל ללא תלות בתוצאות ולא מזוהה עם התוצאה. התוצאות לא מגדירות את מי שהוא כאדם. נוכח להווה ומונע ממשמעות ומכוונה גדולה יותר.

5. אל תתחזק את ההצלחה שלך

הצלחה היא לתת 100 אחוז למען התוצאה, אבל לא לתת לתוצאה להיות 100% ממי שאתה. חשוב לבנות מרווח בין האדם לתפקיד, כי אז התדר ההישגי ידחוף רק להישג/לתוצאה, כי אנחנו בתת מודע לא יכולים להכיר בערך העצמי שלנו ללא תלות בתוצאה, וכל התחזוקה הזו מעייפת ושוחקת, ואתה נקלע לתוך לופ של עשייה מתמדת לא בכדי לבטא ולהגשים את מי שאתה אלא בכדי תמיד להיות בפסגה ובהצלחה, ואז למעשה ההצלחה היא לא "אמיתית", לא אותנטית. כי אתה יוצר ועושה דברים, אבל זה נראה אחרת פתאום, ממקום הישרדותי. חשוב מאוד גם לדעת שלמעשה יש שלב שצריך להיות מחובר לעצמך, לעצור את העשייה, כשהיא לא מגיעה ממקום רגוע אלא ממקום של לחץ ופחד מהתוצאה. רוב האנשים מתעסקים בהנאה רגעית, ואז אם אתה לא עומד במילה שלך לעצמך, הערך העצמי שלך יורד, ואתה חווה תסכול ואכזבה ודימוי עצמי נמוך, הרס עצמי. כשאתה לא בוחר בעצמך, "חיים רק פעם אחת", אשליית החופש זה הכלא הכי גדול שיכול להיות.



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

תשרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM

6. למשוך אוד מן העתיד

אנחנו צריכים להגדיר את האדם העתידי, בהווה, ונראה שאפשר לחיות כמוהו כבר היום, עכשיו. התוצאות שאנחנו מגדירים לעצמנו בחיים הוא סימן לאדם שאני יכול להיות כבר עכשיו.

התפיסה של קודם תוצאות ואז "אני אהיה שלם", זהו תדר הישג למעשה, ואני רוצה להופיע ביום שלי ממה שכבר קיים בי, וכך להיות במימוש אמיתי ושמח יותר, לעלות את תחושת הביטחון העצמי.

אדם שלם יודע בכל רגע נתון, לכוון גבוה למטרות גבוהות, להיות עירני בכדי לא לתת את הכפיים על התוצאות הסופיות, כי אז הוא מתחזק שוב את התוצאות, אלא להיות תמיד בהתקדמות ובשאיפה להשתלמות אישית, להיות במודעות להגשמה אישית, להנות מהביטוי העצמי שלי, להוציא מהכוח (מהמתנה שיש בי) אל הפועל, ללא חיפוש אחר הפידבק החיצוני.

אלופים אמיתיים יודעים לשנות את לוח הניקוד ולהגדיר מחדש מהו ניצחון.

7. מטרות וניהול הישגים

אנחנו גרוועים בלנהל הישגים, אנחנו לא נותנים לעצמנו להציב יעדים ריאליים וברי השגה, אלא אנחנו תמיד מגדירים יעדים שהם גבוהים מהיכולות שלנו, לא עומדים במיומנויות שלנו.

ישנן 3 מטרות שיעשו סדר בארגון וניהול ההישגים שלנו:

א. מטרת על – זה בעצם האני העתידי, בשיא הפוטנציאל שלי.

ב. מטרת מפתח – מתיחה של עצמי ב 20%, הישג בר השגה ומתאימה למגבלות המציאות הנוכחית.

ג. מטרה יומית בהלימה עם הישג המפתח – פעולה קטנה שמקדמת אותי להישג המפתח.

כך יש לנו שליטה על הפעולות שלנו, על ההצלחות שלנו.

8. תצקו את החלומות שלכם

קודם כל חשוב להגיד את החלומות שלך לעצמך, ואז תוכל גם לצעוק את זה החוצה, וזה לא שלב שכולם יודעים לעשות, לא כולם יודעים לדמיון את העתיד שלהם, לא כולם יודעים להגדיר מהו החלום הגדול שלהם, שלפעמים זה גם החותם שאנחנו משאירים מאחורינו, אבל חשוב לשים לב לא להגדיר את השווי שלנו על פי הגשמת החלומות הללו.

תצקו את החלומות שלכם, תתחייבו מול אנשים נוספים, כך גם תהיו בצעדים לקראת הגשמתם.

מה מחלומות האלו יכולים לקרות כבר היום?



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

