

פרק 119 הדמיה שיוצרת תוצאות

דרך התנסות עתידית חושית ממשית

אודות הפרק

אחת הטכניקות הפופולריות ביותר מבין טכניקות האימון המנטלי לספורטאי-צמרת היא הדמיה, הדמיה היא תהליך שבו אדם יוצר התנסות עתידית חושית ממשית - רק שהיא מתרחשת כולה במוח.

- אבל האם זה עובד באמת?
- האם יש הוכחות מדעיות שחזרה מנטלית בראש משפרת ביצועים ותוצאות?
- ואיך נוכל להשתמש בהדמיה מנטלית כדי להאיץ את קצב השגת המטרות בחיינו?

1. ריצת החלומות

עד לשנת 1954, לרוץ מייל (1.6 ק"מ) בפחות מ-4 דקות נחשב בלתי אפשרי, כלומר זהו הגבול לריצת מרתון, ובהתאם לכך, כל האצנים הוכיחו שזה נכון - שאי אפשר לרדת מ-4 דקות ריצה.

עד שהגיע בחור צעיר רוג'ר בניסטר, שהצהיר שזה אפשרי לרוץ מייל בפחות מ-4 דקות ושהוא הולך לשבור את השיא הזה. כמובן, אף אחד לא לקח אותו ברצינות. על אף הביצועים הנמוכים שלו הוא היה בטוח בעצמו והקדיש את כל האימונים שלו למען שבירת מחסום המייל.

הדבר המעניין, שבמקום לשבור את המחסום בפן הפיזיולוגי בשגרת האימונים שלו, הוא מצא את הסוד לשער ההצלחה, ההכנה המנטלית שלו. הוא האמין שאותו מחסום היה בסה"כ יצירה של המיינדסט, שהאמונה לגבי המחסום היא הבעיה הראשונית.

בניסטר המשיך להתאמן, מתוך אמונה שהקסם הזה קיים, וכך לאט לאט תיחזק את האמונה והתודעה שלו, ואכן למעשה, ב-1954 רץ מייל 3:59 שניות. שנה לאחר מכן, ב-1955, 37 אצנים רצו את המייל בפחות מ-4 דקות.

2. סוני מטרות

אנו מקבלים דברים מובנים מאליהם בחיינו, מבלי להבין שהכוח לשנות את התמונה מתחיל בכלל בהסכמה להאמין שמהו חדש שלא התהווה במציאות הוא אפשרי, וככל שאנו נבין שהבחירה שלנו לראות תמונת עתיד חדשה מתחילה אצלנו. לא משנה כמה יגידו לנו "זה אפשרי", כל עוד זה לא מתחיל אצלנו - זה לא יקרה, כל עוד אנו ניתן את האופציה לצ'אנס עתידי כזה, התוצאות לאט לאט יתהוו וימצאו אותנו.

בעולם שהכול סובב סביב תוצאות, קשה להבין איך אמונה אחת משנה דברים בפן הפיזיולוגי אצלנו, זה נשמע משהו ציני ורוחני שלא קשור לבני האדם החיים בעולם הזה. אם נתייחס לפן המנטלי והפיזי כדבר אחד, ולא כשני כוחות נפרדים, אנו לא נהיה מופתעים שמה שאנו חושבים ומאמינים בו יהפוך לביטוי מעשי.



פודקאסט הביולוגיה של הווינרים



זונה 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. התודעה היא גם בגוף שלנו

האמונות שלנו, האופן שבו אנו מדברים לעצמנו, הם לא שלב שקורה רק במוח, זה גם בגוף שלנו. אמונה הופכת לדלק שיוורד לגוף ומשפיע על איכות העשייה והביצוע שלנו. כל הגוף שלנו הוא חוויה תודעתית מלאה, ואם נבין שיש קשר ישיר בין המנטלי לפיזי נוכל לייצר עבור המטרות שלנו תהליך הוליסטי חזק.

נביא מחקר שימחיש את ההשפעות של העבודה המשותפת של המנטלי והפיזי - חילקו קבוצה ל-4 תתי קבוצות; הקבוצה ראשונה התבקשה לדמיין את עצמה שהיא מכופפת את האצבע. הקבוצה שנייה התבקשה לדמיין את עצמה שהיא מכופפת את היד. הקבוצה השלישית התבקשה לכופף בפועל עם התנגדות של משקל אמיתי. הקבוצה הרביעית הייתה קבוצת ביקורת שלא עשתה כלום. הניסוי נערך 12 שבועות, שלוש הקבוצות הראשונות התאמנו 60 אימונים סה"כ. התוצאות: הקבוצה הרביעית לא חוותה שינוי, כיוון שלא עשו כלום, אך באופן לא מפתיע, הקבוצה השלישית הגדילה את השריר שלה ב-53%, והתוצאות המפתיעות - הקבוצה הראשונה, הגדילה את חוזק השריר ב-53%, בהתחשב העבודה שהם רק דמיינו את כיפוף האצבע, ואילו הקבוצה השנייה שיפרה חוזק השריר ב-13.5%.

מה נלמד מהמחקר הנ"ל?

זה לא שאימון פיזי הוא מיותר, אלא באמת אימון פיזי הוא קריטי, מנטלי ופיזי זה האימון הכי טוב בעולם, כדי למקסם את ההגשמה שלנו בחיים אנו צריכים להבין את החיבור בין המנטלי לפיזי, וגם להשתמש במשאב המשותף הזה בכדי שכל אחד מהחלקים האלה ישמש אותנו לטובתנו. אנשים מדמיינים את כל מה שהם לא רוצים, וזה טבעי כי המוח שלנו הוא הישרדותי במהות שלנו, אבל אם אין לנו אלטרנטיבה אחרת, תמונה מאוד חזקה של מה שאנו נעים לעברה, כל הפחדים ישתלטו עלינו.

4. לחיות את העתיד בהווה

לדמיין הצלחה היא טכניקה שהתחילה בתחילת דרכה אצל ספורטאים גדולים, גם איתן עזריה מספר בעצמו, שבהיותו כדורגלן צעיר, הוא היה מדמיין באופן קבוע את החלום שלו, את הקהל שמריע לו, את הצלחה שלו. באמצעות הדמיון אנו מתקשרים ומתחברים המציאות העתידית שאנו רוצים להיות שם, שאולי לא קרתה עדיין אבל ההדמיה היא אותה חוויה שמאפשרת לנו לחוות את העתיד כאילו זה קורה כאן ועכשיו, ויש לנו את הזכות להשתמש באחד הכלים הכי מדהימים שיש.

2 עקרונות שתרגול יומיומי שלהם ישפיע על האופן להשגת התוצאות שלנו: אחד הפרמטרים החשובים, הוא עיקרון החיות, אנו צריכים לראות בתחילת היום תמונת מציאות עתידית באופן כזה שהיא עשירה בפרטים ככל האפשר, וברור לנו מה אנו רואים, מרגישים, מריחים, שומעים, תמונה שהיא השאיפה שלנו למעשה. ישנו עיקרון נוסף, עיקרון המסע והיעד, ברוב ההדרכות ההנחיה היא להתמקד בתוצאה הסופית ושוכחים להתמקד בדרך, במסע, ביגיעה.



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

5. תעירו את המתים!

המיקוד במסע, עוזר לנו להסתכל על המסע גם עם האתגרים והקשיים שאנו נעבור בדרך ליעד, עוזר לנו להבין איזה אדם אנו רוצים להיות במהלך הדרך לתוצאה, עוזר לנו לדעת את הצעדים והשלבים שלנו, איך אנחנו מתגברים על כישלונות.

למעשה, כל הכישלונות הללו, הם חלק בלתי נפרד מאיתנו, וברגע שאנו נהיה מוכנים לקראתם ונדע איך להתגבר עליהם לא רק שאולי נפחית אותם אלא גם נדע להימנע מהם ולא לתת לרגשות לשלוט בנו, להיות אנו אלה היוצרים. הדמיה אפקטיבית היא הדמיה שאנו מדמיינים בה גם את התוצאה וגם את הדרך לעברה.

בספר "בוסט" של מיכאל בר-אלי, מובא פרק על הכנה מנטלית ודמיון בחיי היומיום, שם מובא רעיון כי התיאוריה הטובה ביותר, זה הקשר בין המוח לשרירים, כלומר ההדמיה משפיעה על הכישרים המוטוריים, והמשמעות היא שאירועים שמופיעים בצורה חיה בדמיון מעצבים את השרירים של האדם בפועל.

אנו מסוגלים לשפר את הביצוע שלנו עוד לפני שהוא קרה. כולנו מדמיינים כל היום בעיקר ברמה לא מודעת, אבל לא תמיד מכוונים מטרה, וברגע שלוקחים שליטה והכוונה מודעת לעבר מה שאנו רוצים החיים שלנו ישתנו. כשאנו עושים הדמיה לעתיד שלא קרה, אנו בעצם מייצרים נקודת מבט חדשה לאני העתידי שלנו, וכך אנו מסכימים בחיים האלה שיש בתוכי אדם גדול יותר שמחכה לי ואנו צריכים להתמזג אליו, להגיע אליו, וככל שאנו ממוקדים יותר באדם הזה וחווים את הפער בין מי שאני היום לבין מי שאני רוצה להיות, אנו נשאב באופן אוטומטי לעבר האני העתידי הזה ולא נצטרך להתאמץ לקראתו.

6. מתחתית הבור לפסגת העולם

ישנו סיפור הממחיש את השפעת היחס שלנו אל עצמנו עלינו.

כיתת המצטיינים, מסופר על מורה שקיבל ללמד מתמטיקה בבית ספר שדורג הכי במקום הכי גרוע בארה"ב, הנהלת בית הספר הציע לו להכין את התלמידים לבחינת הבגרות, וכשנשאל על התוכניות שלו ענה שהמטרה שלו זה להכניס את התלמידים לאוניברסיטה הכי נחשבת בארה"ב, והוא ידע שאם הוא התייחס אליהם כאל מצטיינים אכן כך הם יהיו.

המשמעות היא, שאם הוא יתייחס אליהם כאל האני העכשווי שלהם, הציונים שלהם יהיו נמוכים, אך אם יתייחס אליהם כאל האני העתידי, כאל מצטיינים מהרגע הראשון שנכנס לכיתה, ודיבר איתם בשפת המצטיינים, אכן התלמידים זכו בציונים גבוהים במתמטיקה, ביחס לשאר בתי הספר בארה"ב גם באוכלוסייה העמידה. ואז הגיע הכחשה מסוימת, שחשדו שמדובר בהונאה, והוחלט שלא ייחשבו הציונים בחשש לרמאות והעתקה וייבחנו מחדש את התלמידים, ולכן נפגעו והתייאשו מכך שלא מאמינים בהם, ואז המורה ערך איתם שיחת מוטיבציה וסחף אותם בנאום מרגש והבינו שההצלחה שלהם תלויה בתפיסה שלהם כלפי עצמם, ואכן התלמידים נבחנו והוציאו ציונים אפילו יותר גבוהים מהמבחן הראשון.

וכל זה, בזכות הדלק האמוני הפנימי, ההלימה בין היכולת שלהם לתפוס את עצמם לתוך הידע המקצועי.

☑ הדמייה שיוצרת תוצאות היא כזו שמחברת את היכולת שלנו להקדיש במהלך היום זמן ולדמיין את התחום שאנו חווים בו פער משמעותי, ולדמיין את התמונה העתידית, להיות בנוכחות מלאה לעבר הרגע העתידי ולחוות את הדרך לשם, עם כל המינוסים והאתגרים לשם.



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

תובנות לעצמי



מועדון הביולוגיה של הווינרים

ספריית הפרקטיקה של
הפרקים להצלחה
המעשית שלך.



זמן פרקטיקה - תנו לתמונה להגיע אליכם

1. בחרו תחום שהייתם רוצים לחוות בו שינוי
2. האזינו להדמיה והתמסרו אליה. תנו לתמונה להגיע אליכם.
3. מה חוויתם? ראיתם? שמעתם? הרגשתם? מה התוצאה שמצאה אתכם?
כתבו את הכול כאן

בהצלחה

איתן עזריה

וצוות הפקת גליונות סיכומי הפרקים של הפודקאסט
תומר כספי ונעה פלד

פרק 119

כל הזכויות שמורות לאיתן עזריה ו יעוץ מנטלי להישנים

תוצרת האדף 11 תל אביב

משרד: 072-3972700

אימייל: EITAN@EITANAZARIA.COM