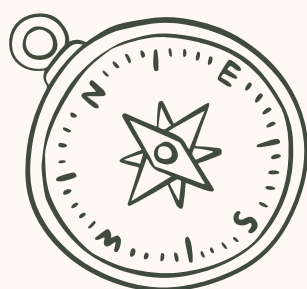


זה יושב טוב

מצפן פנימי לקבלת החלטות



**מכירים את זה שאתם מקבלים החלטה
והיא לא יושבת עד הסוף?**

שניה לפי שמתחילים חשוב לי לומר לכם לאן
לא הגעתם.

לא הגעתם ללמוד על תכנון זמן, ליצור מסמך
יעדים מפוצץ וזו לא הולכת להיות הנוסחה
שתפתור לכם את כל הבעיות בחיים. מה שכן,
תלמדו כלי פשוט לקבלת החלטות שלוקח
בחשבון את ה- **מחשבה, אהבה, אינטואיציה
ותשוקה**. שנתחיל?

**"החיים יכולים להיות היסחפות אחת גדולה
או רצף של קבלת החלטות." (ג.א.)**
אנחנו חיים בעידן שיש בו שפע של אפשרויות
ובחירות. מצד אחד נשמע טוב, אך מצד שני
הדבר הזה עלול לגרום לבלבול מאוד גדול.
בספרות המקצועית קוראים לזה "פרדוקס
הבחירה", מונח שטבע הפסיכולוג האמריקאי
בארי שוורץ [Barry Schwartz]. בקצרה, הוא
מדבר על זה שעל אף שיש לנו בחירה חופשית,
כשיש לנו הרבה אפשרויות אנחנו פחות מרוצים
מהבחירה שלנו. מכירים את זה? :

לרוב, כשאנחנו ניגשים לקבל החלטה אנחנו
נחפש את מה שהכי **הגיוני** לעשות ו/או מה **הלב**
שלנו הכי רוצה ו/או מה **התשוקה** שלנו אומרת
ו/או מה אומרת **האינטואיציה**.

לרוב נקבל החלטה שנותנת יותר מקום לאלמנט אחד על פני האחר.

למשל * התקבלתי לעבודה שההיגיון אומר לי שהכסף טוב והמעמד אבל הלב שלי ממש לא שם. או למשל * מצאתי דירה במיקום מפוצץ ובתקציב שלי, אבל ברגע שנכנסתי אליה הרגשתי באנרגיה שפשוט לא.

בסופו של דבר אנחנו לא מרוצים מהחלטות כאלו. דמיינו שאנחנו ממלכה אחת עם 4 מלכים ומלכות. מה יקרה כשניתן עדיפות למלך אחד על פני האחר?

אני רוצה ללמד אתכם לקבל החלטה שמגיעה **בהסכמה של כל 4 המרכזים** שבתוכנו: **ראש** - מחשבה והיגיון, **לב** - אהבה וחיבור ללב, **בטן** - אינטואיציה ו**אגן** - תשוקה (לא רק מינית)

אנחנו נלמד איך לפעול כסוציוקרטיה ולא דמוקרטיה. איך **לא** ללכת עם הרוב אלה לקבל את **ההסכמה של הרוב** ודרך ההסכמה הזו להגיע להחלטה מדויקת, הוליסטית, שיושבת טוב. כשהתחלתי להשתמש בכלי הזה נפתח בפני עולם חדש של החלטות, כאלה ש"רואות" **את כל המכלול ביצירתיות ודיוק.** אה והכלי הזה זמין בכל רגע!

אז בואו נקבל החלטות חכמות, יצירתיות שיושבות טוב

תרגול

מה יהיה לנו בתרגול?

☀ תרגיל כתיבה

☀ תרגיל אינטגרציה

צריך שיהיה איתי

30 דקות פנויות, כלי כתיבה, מחברת,

משהו מפנק לשתות אם בא לי, ישיבה

במקום שקט ללא הפרעות.

תרגיל 1 - הממלכה

ניקח 3-5 נשימות עמוקות כדי לרווח עוד קצת

את מה שמתחולל בפנים ונכתוב את הנושא

שאתם רוצים לקבל בו החלטה.

צ'ק אין ☺ נתבונן במה שעולה בכם ביחס

להחלטה.

עכשיו נקשיב למה כל אחד מ- 4 המרכזים שלנו

אומרים ונכתוב:

» ראש - מחשבה והיגיון _____

» לב - אהבה וחיבור ללב _____

» בטן - אינטואיציה _____

» אגן - תשוקה (לא רק מינית) _____

שימו ♥ להתבונן באותו אזור בגוף ולכתוב ממש

מהאזור הזה. (לא מה הגיוני שאני אמור. ה לאהוב

אלה מה הלב שלי אומר לי בנוגע להחלטה)

מעולה! נתקדם...

אם יש לנו רוב של 3 מול 1

נשאל את המיעוט -

מה אתה צריך כדי להסכים עם ההחלטה שלנו?

שימו! ♥ גם כאן, להתבונן באותו אזור בגוף

ולהקשיב למה שעולה משם.

אם יש לנו תיקו - 2 מול 2

נעשה את אותו דבר לכל אחד מהצדדים.

לדוגמא ✨ נשאל את הראש והלב מה הם

צריכים כדי להסכים עם הבטן והאגן וההיפך.

אינטגרציה

כותבים בנפרד כ- 3 דקות •

מה חי בי עכשיו? מה הכי נגע בי? מה אני לוקח.ת?

מה השינוי שחוויתי בגוף? דבר חדש שלמדתי?

בנוס להעמקה ☀

ליצור קשר עם חברה ולשתף באינטגרציה למען

הטמעה טובה של מה שלמדנו. זה לא בום טראח

וסיימנו, אלא תהליך שלם.

השלמנו יחד את הצעד הראשון למצפן הפנימי לקבלת החלטות!

היית רוצה לעשות יותר דברים ש"ישבו לך טוב"?
להעמיק את התקשורת בין הממלכות?
להרחיב את הכלי לתחומים אחרים?
ליצור דרך הוליסטית עבור עצמי?

לחזק את המצפן הפנימי שלי?

 **בואו נמשיך להתפתח יחד**

למידע על קורסים וערכות נוספים
וביניהם "זה יושב טוב" -
המצפן הפנימי לקבלת החלטות

להמשיך להתפתח

שניה לפני שנסיים,
המשוב שלך יעזור לי ללמוד ולהתפתח ואשמח
מאד אם תמלא.י אותו :) לכל עונה אשלח במייל
הנחה על המוצרים שלי

למילוי משוב

