

אני-מטאור

יצירת תוצאות בכל תחומי החיים
עם האנימטור הגדול בעולם

מאת מיקי ברקל
עורך יובל הרפז



NLP תקשורת, השפעה ושינוי בע"מ
סדנאות NLP ואימון לפריצת דרך בחיים ובעסקים
www.nlp-cic.co.il

המפעילה גם את



NLP לעסקים
תהליכי אימון והנחיה להישגיות ומצוינות
בעסקים בשיטת ה NLP
www.nlpbiz.co.il



NLP לשם שינוי – הצלחה במחשבה תחילה
בית הספר להכשרת
אומני ורבי-אומן של NLP
www.forachange.co.il

טלפון: 077-3001610
הירקון 35, בית נוימן, בני ברק

© כל הזכויות שמורות. רישיון ייחוס-שימוש לא מסחרי-איסור יצירות נגזרות 2.5 ישראל של Creative Common .
ניתן וכדאי לשתף כיחידה אחת בלבד - מותר להעתיק, לצטט, להפיץ ולהעביר את המסמך בתנאי שהוא יישאר שלם
כולל הקרדיט לכותב המקורי בסוף הטקסט – ושיהיה בהצלחה.

מסמך זה נכתב והורכב על בסיס מיטב הבנתו וניסיונו של המחבר.
אין הוא מיועד לשמש תחליף לייעוץ, לאבחון או לטיפול פסיכולוגי או כלכלי. אין שום התחייבות לתוצאות רגשיות,
מחשבתיות או כלכליות משימוש בעקרונות המופיעים בו. התוצאות בחיידן הן אך ורק תוצאה של האופן שבו את/ה
מגיב/ה לנסיבות חייך ושל הנחישות וההתמדה שבהן תיישם/י את העקרונות המתוארים כאן.

פתח דבר

כולנו נולדים עם ראש, ידיים, רגליים ואברי גוף. רק שלכולנו לוקח זמן ללמוד איך להשתמש בהם. אני, למשל, הייתי צריך לעבור חוויה מעצבת חיים, כדי לפתוח את עיני לאפשרות שישנן דרכים נוספות מעבר למובן מאליו כדי להשיג תוצאות טובות.

בראשית שנות העשרים לחיי, יום לפני שהייתי צריך לשלם שכר דירה לשלושה החודשים הבאים, פוטרתי מעבודתי הקבועה באותה העת. אני לא יודע מה עובר בראש למי שקורא שורות אלו, אבל מה שאני שאלתי את עצמי היה: "מה לכל הרוחות אני הולך לעשות עכשיו?"

האירוע ההוא היה אחת מחוויות החיים שעיצבו את חיי. זו לא הייתה תקופה קלה עבורי כי בעקבות האירוע נאלצתי לפנות את הדירה בה גרתי, נדרשתי לחפש עבודה חדשה ושקעתי בחשבון נפש לא פשוט. עדיין הייתה זו תקופה נפלאה, משום החדשנות שבה ומשום שלראשונה נתתי לעצמי את הזמן על הדרך הנכונה להשיג את התוצאות שאני חפץ בהן. זה גם מה שהוביל אותי לפני למעלה מ-11 שנים להתחיל וללמוד NLP, וזה גם מה שאני ממשיך לעשות ולהנחות גם היום.

אז, לפני קצת יותר מ-15 שנה כל מה שרציתי היו פרנסה מעניינת וגג תחת ראשי. מצד שני איש-איש ומטרותיו הוא. יש אנשים שירצו לתכנן לעצמם את הקריירה, יש אנשים שירצו להשיג כסף, יש אנשים שירצו לבנות זוגיות טובה ויש אנשים שירצו להשיג בריאות פיזית. רק בזמן שנהרהר על משאת נפשנו אפשר שנלך בדרך הקשה, כפי שאני עשיתי במשך שנים בסגנון "ניסיון וטעייה", ואפשר גם אחרת: ללכת בדרך הקצרה שהיא ללמוד, להקשיב ולהטמיע את השיטות, הדרכים והאסטרטגיות לפיהם פועלים מצליחנים. זאת, כי עם תוצאות אני לא מתווכח.

למזלנו, מסביבנו יש כל הזמן תוצאות – אם זה בתופעות הטבע ואם זה בעשייה אנושית. אבל לצערנו, ספורים הם האנשים בתרבות האנושית שהצליחו לברוא עולמות המתקיימים ומשפיעים גם שנים רבות לאחר מותם. עכשיו, אם היינו מחפשים ללמוד איך אדם "גומר את החודש", היינו יכולים ללמוד דבר או שניים שהשפעתם על חיינו הייתה מוגבלת - במקרה הטוב. מצד שני, אם הייתה לנו אפשרות להתבונן וללמוד כיצד פעלו אנשים שהיו מטאור בשמי תקופתם – מאד יכול להיות שהיינו גם מבקשים ליישם את הדרכים הללו בחיינו, לא?!

אחד הדברים הנפלאים שמאפשרת ההכשרה בשיטת ה NLP הוא היכולת, הכישורים והמימונויות לדגום אנשים יוצאים מגדר הרגיל, אנשים אשר מהווים השראה לכל המכירים אותם, אנשים משכמם ומעלה.

אחד האנשים הבולטים במאה העשרים היה וולט דיסני. רוברט דילטס, אחד מתלמידיהם של בנדלר וגרינדר (מייסדי שיטת ה NLP) ערך פרויקט דיגום שלם על עבודתו של וולט דיסני ויצר מודל חשיבה בשם: "אסטרטגיית וולט דיסני"

* בספרון זה כתבתי את אופן עבודתי עם אסטרטגיית וולט דיסני, אשר הינה מעט שונה מהמקור.

מכיוון שהשימושים ב-NLP מגוונים וכך גם מגוון היישומים בתהליכי וטכניקות השיטה. במסמך שלפניכם הרכבתי שילוב של מספר יישומים שיתרמו לכל אדם המעוניין ליצר תוצאות איכותיות בחייו, בכל תחום שהוא.

הספרון מורכב משלושה חלקים:

החלק הראשון מבוסס על העיקרון שניסוח נכון ובהיר של המטרה הוא בעצם חצי מהפיתרון.
החלק השני מבוסס על עקרונות אסטרטגיות וולט דיסני של רוברט דילטס.
החלק השלישי מבוסס, אולי על המרכיב המשמעותי ביותר בכל עשייה – והוא המשוב.

הבחירה בדיסני לצורך הרכבת ספרון זה נובעת משלוש סיבות.
הראשונה היא שהשימוש בעקרונות אלו באמת עושה הבדל בהשגת תוצאות. מהתוצאות של וולט דיסני קצת קשה להתעלם. העשייה שלו מהווה עד היום מופת והשראה למיליונים ברחבי העולם. כמו כן כשבוחנים את יצירתו של דיסני, אפשר לגלות יסודות של חשיבה חתרנית ואפילו מהפכנית. אלו הם ערכים הדרושים וחשובים ליצירה בכלל וליצירה למטרת השגת תוצאות בתנאים קשים בפרט.

שנית דיסני ידע בחייו גם הצלחות מסחררות והשפעה חובקת עולם וגם נפילות וכישלונות מרים. דבר זה יכול להראות לנו שמאחורי השם והאגדה עמד קודם כל אדם רגיל. דיסני היה איש ממשפחה פשוטה, בעל השכלה מועטה אשר חי ופעל בזמנים קשים שלא תמיד הסבירו לו פנים.

ככל שהדברים יישמעו מפתיעים, דיסני נתקל בקשיים כלכליים אדירים בדרכו להפיק את הסרטים שלו ולקיים את האולפן שלו לפי הסטנדרטים הגבוהים שהציב. לקח לו זמן רב לצבור ניסיון והוא חווה מספר כישלונות אישיים ועסקיים לפני שאימפריית השעשועים שהקים השיגה את מעמדה והישגיה. כך שבשימוש נכון בכלים הנכונים כל אדם יכול להשיג תוצאות מרשימות.

שלישית יש שיאמרו שלולא הקשיים שבהם נתקל דיסני, האימפריה לא הייתה קמה. כלומר, יש חשיבות מכרעת לסביבה בה הוא פעל ולמשוב שהוא קיבל לעשייתו הן מעמיתיו, המתחרים שלו, וכמובן מהקהל שנחשף אליה. דמותו של מיקי מאוס, למשל, לא הייתה קמה לולא איבד את צוות המאיירים המוביל שלו ואת המותג המצליח ביותר שלו באותה העת (אוסולד הארנב) בעקבות מאבקים עסקיים. כך שבניית תמיכה סביבתית נכונה ובחירה בהכוונה הנכונה יכולים לקחת כל למידה ובמיוחד את לקט הדגשים של ספרון זה אל הצעד הנוסף והמכריע, עד להגשמה.

לסיכום ההקדמה - הספרון מוצע כחוברת בסיסית לעבודה עצמית, ובדומה לטיול יש לפחות שתי דרכים להשתמש בו - האחת לדבר עליו והשנייה לעשות אותו. אני במקומך הייתי שם לב לסקרנות שיכולה לעלות בי בזמן קריאת ההקדמה והשאלות שבהמשך והייתי בודק, בשיא הרצינות, איך תרגיש אחרי שפעלת בהקפדה בהתאם לכל ההכוונות שמופיעות כאן.

למרות שהספרון מייצג דוגמה קטנטנה מסל הכלים והיכולות שה-NLP יכול להקנות לך, אני את החלק שלי עשיתי, הרכבתי וסללתי עבורך תהליך אפקטיבי. החלק שלך הוא להדפיס את המסמך, לסגור את הדלת, הטלפון והמחשב ולצאת לטיול... מי יודע, אולי זה באמת יתרום לך, אולי עוד תמצא את המטאור שחבוי בתוכך? לך תדע....

בכל מקרה אשמח למשוב שלך על החוויה שלך ועל האופן בו הספרון תרם לך.
להתראות בהמשך ובהצלחה
מיקי ברקל

* חלק מהמסמך כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות כתיבה בלבד – אך מופנה לשני המינים במידה שווה.

עדויות

מתלמידים

בעזרת ה-NLP אפשר לשנות את החיים, בצורה מהירה וייחודית בכל תחומי החיים. לי זה עזר להבין שהכול עניין של החלטה. ולהבין שהחלטה צריכה לבוא עם ההבנה שזה באמת באחריותי ההחלטה לשנות. גיליתי שהכול אפשרי, ואין באמת מגבלות יש רק אי הבנות.
רונית הולנדר טל

מדהים לגלות כמה פשוטה והגיונית הדרך למוח וכמה כל כך הרבה תלוי בנו. בקורס הזה שמנחה מיקי ברקל בצורה כל כך מרתקת, סבלנית, מבדרת, מסקרנת ומלאת עוצמה. ישנם מנחים שמגיעים לעולם להעביר חומר ויש כאלו שהגיעו כדי ללמד חיים, כדי להשאיר עוצמה שמהדהדת הרבה אחריהם – זה המורה שאני למדתי אצלו. תודה.
אפרת - אילת

אני מטפלת פעילה מזה חמש שנים לפחות. עברתי לא מעט קורסים וסדנאות ומהרגע הראשון שהגעתי לקורס ידעתי שלזה חיכיתי הרבה זמן. בכל שיעור ושיעור הרגשתי וחווייתי שינוי בתפיסות, אמונות ודעות מעכבות ובמקומם הייתה תחושת חופש, שחרור ומקום לאמונות חדשות המקדמות אותי. היו ימים קשים שבהם הרגשתי מבולבלת וחסרת ביטחון ואתה נתת לי להבין שזוהי הדרך להטמיע חומר חדש, ואחרי זה תבוא ידיעה חדשה ומעצימה. צדקת!!! הצלחת להשאיר אותנו סקרנים, קשובים ורעבים למידע עד הרגע האחרון. אתה דוגמה טובה לי ולעוד רבים איך צריך ללמד ולהעצים אנשים בדרך קצרה וברורה. תודה לך על הקורס המדהים.
אנה זנטי

חלק 1 - ניסוח

"השפה מכוונת את תשומת הלב, לשם זרמת האנרגיה ושם נוצרות התוצאות."
אחת מהנחות היסוד ב- NLP

הרבה אנשים לא יודעים מה הם רוצים בדיוק. הם יודעים בערך או שהם יודעים מה הם לא רוצים או מה הם היו רוצים להפסיק. מאחר והעיקרון הראשון בכתיבת המטרה שאנו רוצים לפי ה NLP הוא "מוגדרת בחיוב" – עלינו תחילה למצוא 'מה כן' ולא 'מה לא'.

לכן, שב בנחות וענה בכתב על השאלות הבאות. חשוב על דבר שאינך רוצה בחיים, משהו שהיית רוצה לשנות בחיים שלך. יכול להיות שזו התנהגות או הרגל או דרך מחשבה, שבשנה האחרונה השתמשת בהם לרוב, והיית רוצה להפסיק לעשות את זה.

1. מהו הדבר שהיית רוצה לשנות?

2. כתוב את כל הסיבות למה אתה לא רוצה או לא אוהב את זה?

א. מה הבעיה עם זה?

ב. למה יש לך בעיה עם זה?

ג. כיצד זה מגביל אותך?

ד. במי ניתן לתלות את האשמה בבעיה הזו?

3. חשוב על הבעיה או הסיטואציה הבעייתית הזו בעתיד. בהנחה שלא שינית אותה. איך תתנהג? מה אתה רואה? מה אתה מרגיש? מה אתה חושב?

4. איך זה משפיע לך על החיים? איך זה משפיע על הסובבים אותך?

5. איזה דבר חיובי ההתנהגות הזו מאפשרת לך להשיג?

6. קום, תתמתח ושנה תנוחה. קח נשימה עמוקה, תחליף אנרגיה ועכשיו שאל את עצמך:
א. אם אני לא רוצה את _____ (מה שהייתי רוצה לשנות), מה אני רוצה במקום זה?

ב. כיצד אני רוצה להיות שונה? להתנהג שונה? מה אוכל לעשות או להרגיש במקום זה?

ג. מהן ההתנהגויות האפשריות / החלופיות הקיימות עבורי?

חלק 2 - יצירתיות

”מי שיכול לחלום את זה, יכול לעשות את זה”

וולט דיסני

עכשיו הזמן לקרוא לעזרה למספר דמויות שיש לנו בחיים. הדמויות הללו הינן בעצם תפקידים שונים שאנו משחקים בחיים שלנו בסיטואציות שונות.

כל דמות שנתאר הינה בעצם הלך רוח מסוים שהיינו בו בעבר. קח את הזמן להתחבר לאותה הדמות, לאותו החלק שבך שמייצג את הדמות הזו ופועל כמו הדמות הזו. תחשוב כמוה, תשב כמוה, תתנהג כמוה, תראה את החיים כמוה ותדבר כמוה.

הדרך האפקטיבית ביותר היא לא רק לשנות תנוחה בין דמות לדמות אלא ממש לנוע במרחב, להחליף כסא בין דמות לדמות (ולכך נצטרך 3 כיסאות) או אם אתה עושה את התרגיל בעמידה, מצא מקום שונה בחדר לכל דמות.

הדמות הראשונה תהיה דמות החולם.

החולם הוא אדם ששום דבר לא יכול לעצור אותו. החולם הוא יצירתי בצורה יוצאת מגדר הרגיל, לא מתחשב ברעשים מהצד או מבפנים אלא עסוק כולו בחולם. הוא יכול לראות כל התנהגות אפשרית, כל מצב אפשרי, כל סיטואציה וכל תגובה אפשרית.

הדמות השנייה תהיה דמות הריאליסט - המציאותי.

הריאליסט הוא אדם שמחובר חזק למציאות. הריאליסט יודע כיצד לבצע דברים, איך לבנות תכנית עבודה פשוטה, עם צעדים פשוטים ושימיים, להתקדם איתה ולפעול דרכה.

הדמות השלישית הינה דמות המבקר.

המבקר הוא בעל החשיבה הביקורתית התורמת. המבקר יודע לבחון את הצעדים לעומק ולחדד אותם כך שכל פעולה תהיה מדויקת להפליא, תהיה פשוטה ושיימה.

חיבור לחולם שבנו

הזכר בזמן בו חלמת בהקיץ, היית יצירתי, הכול זרם לך והרגשת נפלא. תזכור זמן שבו היית שופע רעיונות. שב בכיסא הראשון או עמוד במקום הראשון, והכנס לתנוחה של יצירתיות. הייה כאילו עכשיו אתה יצירתי ומלא רעיונות ומלא בהשראה. תרגיש את זה בכל הגוף ומתוך המקום הזה. ותוך שאתה מרגיש את זה בכל הגוף דמיין את עצמך פועל אחרת במהלך השנה הקרובה. דמיין את הסיטואציות בהן בעבר פעלת בצורה שאתה לא אוהב, ועכשיו, תדמיין כיצד אתה פועל שם אחרת, חדש ושונה. תדמיין כיצד אתה פועל שם בצורה חיובית, שעוזרת לך וגם לסביבה שלך.

ענה לשאלות הבאות:

כיצד אתה מתנהג אחרת? מה בדיוק אתה עושה? (אם היינו מצלמים אותך בוידאו מה ההתנהגויות שאתה עושה? מה המילים שאתה אומר? באיזו אינטונציה? מהי שפת הגוף – פיזית?)

כיצד אתה חושב אחרת? אילו מחשבות חיוביות מסתובבות לך בראש בעודך פועל בדרך החדשה?

כיצד זה גורם לך להרגיש טוב יותר ואיך זה בא לידי ביטוי?

עכשיו, תחשוב על העתיד, בהנחה שמעכשיו אתה מתנהג בדרך החדשה הזו – מה חדש קורה בעתיד שלך? מה שונה? מה נהיה יותר טוב?

עכשיו, תחשוב איך ההתנהגות החדשה יכולה גם לשרת אותך בלהשיג את הדבר החיובי שהשגת עם ההתנהגות הישנה?

דמיין סמל כלשהו שמסמל את ההתנהגות הזו, מתוך האנרגיה היצירתית של החולם, מתוך כל המחשבות וההבנות החדשות. בחר בסמל פשוט שכל פעם שתיזכר בו, תיזכר בדיוק באנרגיה היצירתית של החולם ובהתנהגות החדשה והאפקטיבית לחיים שלך. בחר בסמל שבכל פעם שתיזכר בו תתחבר מייד לאנרגיה היצירתית של החולם ותפעל מתוכה גם בעתיד הקרוב וגם בעתיד הרחוק.

המחש כאן או בנפרד את סמל החולם בצורה חזותית (איור, צילום וכד') כמיטב יכולתך :



חיבור לריאליסט שבנו

עבור לכיסא השני / למקום השני, ותיזכר בזמן שהיית עם שתי הרגליים על הקרקע. היזכר בזמן שהיית ממוקד במה שקורה מסביב, ידעת מה עליך לעשות והלכת לעשות את זה. עמוד / שב בתנוחה של מיקוד, מכוונות גבוהה, ביטחון עצמי כאילו שאתה יודע מה צריך לעשות ואיך צריך לעשות את זה. תתחבר לעוצמה הפנימית הזו של הידיעה שאתה יכול לעשות את זה. תיזכר בזמן שבו עשית משהו מתוך ידיעה שאתה יודע כיצד מבצעים זאת ולא הייתה לך שום בעיה לבצע את הפעולה הזו; זה יכול להיות משהו פשוט או משהו יותר מסובך. זו הבחירה שלך כל עוד אתה מרגיש את זה בעצמות, את המיקוד, הביטחון, הידיעה, המכוונות הגבוהה לעשייה והמוטיבציה.

וכשאתה ממש מחובר לזה, עומד / יושב בדיוק בתנוחה הזו ענה על השאלות הבאות:

מה יהיו הפעולות הכי פשוטות שעליך לעשות בכדי להתחיל להתנהג בדרך החדשה החל מהיום?

ואז כיצד תתנהג?

מהן המחשבות הכי פשוטות שתחשוב כשתתחיל להתנהג בדרך החדשה?

מה תחשוב על עצמך? איזה אדם אתה?

מה תוכל לומר על אדם כזה שעשה שינוי כזה? איזה אדם הוא?

האם אתה אוהב את מה שאתה רואה? את הדרך החדשה שבה ראית את עצמך מתנהג?

מה בדיוק אתה אוהב בזה?

איך זה גורם לך להרגיש?

דמיין סמל כלשהו שמסמל את ההתנהגות הזו, מתוך האנרגיה הממוקדת של הריאליסט, מתוך כל המחשבות וההבנות החדשות. בחר בסמל פשוט שכל פעם שתיזכר בו, תיזכר בדיוק באנרגיה הממוקדת של הריאליסט ובהתנהגות החדשה והאפקטיבית לחיים שלך. בחר בסמל שבכל פעם שתיזכר בו תתחבר מייד לאנרגיה הממוקדת של הריאליסט ותפעל מתוכה גם בעתיד הקרוב וגם בעתיד הרחוק.

המחש כאן או בנפרד את סמל הריאליסט בצורה חזותית (איור, צילום וכד') כמיטב יכולתך:

חיבור לביקורתי שבנו

עבור לכסא השלישי/למקום השלישי. תיזכר בפעם שבה היית ביקורתי, בחנת כל דבר לעומק ולרוחבו ומצאת את כל הבעיות שבו רק בשביל למצוא מייד אחרי זה פתרון מדויק יותר, חד יותר וטוב יותר. הביקורתי שבנו עוזר לנו לחדד ולדייק את הפעולות שלנו בכדי שבעתיד נפעל בצורה אפקטיבית ומדויקת יותר כדי להשיג את המטרה שלנו. שב / עמוד בתנוחה של הביקורתי, הבוחן, זה שמחפש לבחון כיצד זה פועל וכיצד זה יכול להיתקע.

לא פעם, כשאנו משנים את אופן הפעולה שלנו, לסביבה קשה עם השינוי כי הם רגילים למשהו אחר. המטרה שלנו כאן היא לרתום את הסביבה לשינוי שאנו מבצעים, כך שיהיה לנו משוב חיובי מהסביבה, עזרה ותמיכה, וכך השינוי שעשינו יוטמע בצורה מעמיקה יותר בחיינו.

תתבונן על עצמך מהצד, פועל בדרך החדשה, ותבחן את הסביבה שלך: כיצד היא מגיבה לפעולות החדשות שלך, לשינוי שעשית.

מי הם הסובבים אותך? מי הם אלו שאת המשוב שלהם אתה מחשיב, אלו שיכולים להועיל ו/או להזיק לך מתוך המשוב שלהם?

תראה את עצמך בעתיד הקרוב והרחוק פועל בדרך החדשה, ותבחן בעין ביקורתית את הסביבה, כיצד היא מגיבה לשינוי?

תבחן מי עלולים להוות מכשול או מעצור בדרך, אפילו מתוך האהבה שלהם אליך והעובדה שהם לא יודעים שעשית שינוי בחיך, בדרך התנהגותך ומחשבותיך? ורשום אותם קודם כל בקבוצות, כמו: החברה מהעבודה, החברה מהמועדון, המשפחה וכד'. אחר כך עבור קבוצה-קבוצה ותבחן מי נמצא שם, ומהי מידת המכשול שהוא או היא עלולים להציב בפניך.

תבחן מי עשויים להיות גורמי תמיכה, עוגנים, כאלו שיתמכו ויקדמו אותך בשינוי שעשית, כאלו שיפרגנו?

כיצד תרתום את הסובבים כך שיעזרו לך ויתמכו בך בהתנהגות החדשה (קודם כל גורמי התמיכה, העוגנים, אלו שיתמכו בך)? מה תגיד להם?

עכשיו, גורמי המכשלה. אלו שאיכפת להם ממך ועלולים להוות גורם מכשיל, כל עוד הם לא יודעים מה התכנון, המטרה או כיצד אתה הולך לבטא את זה אחרת, חדש או שונה. מה תאמר להם? כיצד תרתום אותם לתמיכה בשינוי שעשית?

תראה את עצמך פונה לאנשים שמייצגים את גורמי המכשלה ואומר להם את מה שכתבת. האם זה רותם אותם? את מי שכן, סמן לעצמך V. את מי שלא: אילו דברים אחרים תוכל לומר להם כדי כן לרתום אותם?

עכשיו, דמיין לעצמך סמל כלשהו שמשמל את הפעולה של רתימת הסביבה לתמיכה בשינוי שעשית. מתוך אנרגיה ממוקדת של עשייה ומכוונות גדולה להצלחה, להשיג את השינוי שעשית ושישאר לשנים.. תראה את הסמל הזה, ודמיין את כל אחד מהאנשים ברשימות למעלה עם הסמל הזה מעל ראשיהם, כך שכשתפגוש בהם בעתיד, אתה תזכור בדיוק מה עליך לעשות ולומר בכדי לרתום אותם לתמיכה.

המחש כאן או בנפרד את סמל הריאליסט בצורה חזותית (איור, צילום וכד') כמיטב יכולתך:

חלק 3 - משוב

"אין כישלון. יש רק משוב." אחת מהנחות היסוד ב- NLP

עבור לכסא/מקום הראשון והיזכר בסמל הראשון.
היזכר באנרגיה ובכוונה. קח את הסמל שלו עימדך ועבור לכסא/המקום השני.
היזכר בסמל השני, של המכוונות לעשייה, הריאליסט. היזכר בפעולות שאתה עומד לבצע. קח את הסמל איתך ועבור למקום השלישי.
היזכר בסמל המבקר ובאנרגיה ובאופן של רתימת הסביבה למטרתך, ראה כיצד זה תורם לך.

עכשיו ערוך לעצמך רשימה של יעדים ולוחות זמנים לצורך ביצוע מטרתך.

מס'	משימה	לוח זמנים לביצוע
1		
2		
3		
...		

שים לב, כל עשייה גוררת אחריה תוצאה. יכול להיות שהתוצאה משרתת את המטרה שלך ויכול להיות שלא. בכל מקרה התוצאה היא רק תוצאה, ואין היא מעידה עליך כלום – פרט לאפשרות שלך ללמוד ממנה איך לפעול להבא.

פספסת? תקן ופעל שוב.
הצלחת? חגוג ופעל שוב.

מצא אדם שאתה יודע שיתמוך בך (כמו המאמן שלך) והתחייב בפניו מתי אתה הולך לבצע את הפעולות הללו (שכתבת בחלק 2. בריאליסט) וסמס (SMS) לו ברגע שביצעת אותן.
סמס לו: א. כיצד אתה מרגיש עם זה? מה אתה חושב חדש על עצמך?

יש אנשים שאומרים שאם היינו מכוונים במטרות שלנו לירח והיינו מפספסים, עדיין היינו מגיעים לכוכבים. ספרון העבודה הזה מאפשר למי שפועל על פי ההנחיות שבו לבחון בצורה חווייתית איך יכולים להראות החיים שלו בעזרת הנחייה ממוקדת של NLP. זה יכול לקרות מול מנחה או מאמן ב- אחד על אחד וזה יכול לקרות גם באופן קבוצתי.

תהנה מהדרך ומהשינוי החדש שעשית בעצמך.

מיקי ברקל
ולהתראות בהמשך.

מיקי ברקל

מיקי ברקל נשוי ליעל, אבא לאחינועם ול"פופיק" שבדרך. איש רגיל אבל מאמן בכיר, רב-אומן ומורה מוסמך ל NLP - המתמחה בתקשורת בין אישית ותוך-אישית כדרך למיצוי הפוטנציאל האישי והבינאישי בחיים ובעסקים.

מיקי הוא מאילו שיודעים לא רק איך לייצר את השינוי הנכון בזמן הנכון אלא גם אוהב ללמד אחרים איך לעשות את זה.

מיקי עוסק ב- [NLP \(Neuro Linguistic Programming\)](#) מאז 1997 כשבשנת 2007 הוסמך לעסוק בהוראת NLP ממייסד השיטה [ריצארד בנדלר](#) והינו [הנציג הרשמי שלו בארץ](#). הוא פועל מתוך העיקרון: "תן לאדם דג וקניית לו ארוחה, למד אותו לדוג וקניית לו ארוחות לכל ימי חייו".

מיקי נהנה לגרום לחברות, לעסקים, לארגונים ובמיוחד לאנשים שבהם להפוך את מקום העבודה ואת החיים לשדות של יהלומים הן בתפוקה העסקית והן בהון האנושי. הוא גם אוהב לטפח מצוינות אישית - מילולית ובלתי מילולית ושואף להשאיר אחריו שובל ארוך ומהפנט של שמחת חיים, העצמה אישית ותוצאות יוצאות מהכלל.

סימוכין והסמכות נוספות:

- כותב טור קבוע במגזין חיים אחרים, ועשרות מאמרים ברחבי האינטרנט בנושאי NLP ואימון.
- בעל הכשרה בפסיכולוגיה של האושר ע"י הפסיכולוג רוברט הולדן מחבר הספר: "אושר עכשיו!" בהוצ' אור-עם.
- למד ועסק באימון אישי ועסקי בחברת תות-תקשורת ותוצאות בע"מ
- הנחיית קבוצות משימתית תחת הנחייתו של ד"ר צבי ברק ומרכז גישות
- ועוד..

מיקי הוא המייסד של שלושה מותגים בתחום ה NLP בארץ:

[NLP תקשורת, השפעה ושינוי בע"מ](#) - שנולדה מתוך רצון לשרת וללוות ארגונים ואנשים, שחיים בעולם המלא במערבולות וקונפליקטים אישיים ובין אישיים לעבר יצירת שינוי משמעותי, הצלחה וחיבור לזהות האמיתית ולערך עצמי גבוה יותר.

[NLP לשם שינוי - הצלחה במחשבה תחילה](#) - בית הספר הרשמי בארץ להכשרת מנחי NLP לדרגות אומן, מאמן ורב-אומן. והמייצג את ה- Society of NLP ואת ריצ'רד בנדלר, מייסד השיטה.

[NLP לעסקים](#) - חברת האימון והנחיית NLP עסקי לחברות וארגונים מתוך ההבנה שהצלחה עסקית אמיתית נובעת מתוך יכולות ההתפתחות והצמיחה של האנשים שבתוך החברה.

ישנם בעולם אלפי הזדמנויות להאיר, אך רק מעטים הם אלו אשר רואים את ההזדמנויות הללו ומעטים עוד יותר הם אלו אשר יודעים להשתמש בהן. [NLP תקשורת, השפעה ושינוי בע"מ](#) ומיקי ברקל חרטו על דגלם למצוא את הדרכים הללו, להאיר עליהן, ולהוות השראה לכל ההולכים – שכל אחד יכול לזהות, ללמוד ולהשתמש בהן.

NLP תקשורת, השפעה ושינוי בע"מ

הכשרות, סדנאות ואימון למגזר העסקי והפרטי

בשיטת (NLP (Neuro Linguistic Programming

טלפון 0773001610

ר"ח הירקון 35 בית נוימן - קומה 4

בני ברק - 51204 ישראל

בבליוגרפיה נבחרת:

Walt Disney: The Triumph of the American – וולט דיסני מאת ניל גבלר –
Imagination, Neal Gabler, Knopf

מאמר ב"הארץ": **הקריקטוריסט שחשב שהוא אלוהים** - דצמ' 2006, מאת אלי שאלתיאל
(היסטוריון ועורך סדרת העיון "אופקים" בהוצאת עם עובד).
<http://www.haaretz.co.il/hasite/pages/ShArt.jhtml?itemNo=802566>

Strategies of Genius, Volume One, Robert Dilts, M E T a Publications, 1995

Disney Animation: The Illusion of Life, Ollie Johnston and Frank Thomas,
Abbeyville Press, 1981