



3 הכלים שאת חייבת להכיר...

כדי ליצור מציאות חלומית

היי יקרה,

כולנו מכירים את המיתוס שכדי לקבל את מה שאתה רוצה, פשוט צריך לעבוד קשה ולהאמין... בדגש על לעבוד קשה. למעשה, זה הכלי שאיתו רובנו יצאנו לחיים. אם למרות ההשקעה והעבודה הקשה הדברים לא מסתדרים בדיוק כמו שרצית, הגיוני לפגוש מחשבות ביקורתיות וגם תסכול, סטייל "למה זה לא עובד?" מוכר לך? אז זה הזמן להדגיש את הנקודה החשובה ביותר: **עבודה קשה ומאמץ לא יביאו אותך אל החיים שאת רוצה לחיות או ליצירת המציאות עליה את חולמת. למעשה, ההפך הוא הנכון.** אולי אפילו כבר שמת לב למקרים האלה, שבהם ככל שאת מתאמצת יותר, נלחמת יותר כדי להשיג את מה שאת רוצה, הדבר הזה מתרחק ממך... אז במדריך הקצר הזה תגלי 3 כלים שיחד מהווים אלטרנטיבה מצוינת למאמץ הזה.

בהצלחה!

נועה

כלי מספר 1 - בלי זה... אל תצפי לתוצאות!

האם יצא לך כבר לשבת במסעדה ולחכות למלצר שייגש אלייך? אני בטוחה שגם קרו כמה מקרים בהם ציפית שהוא יציע תפריטים, עוד מים, מפיות או סתם ישאל אם הכל בסדר, וזה לא קרה. אותו הדבר גם בחיים. הציפיה שלנו שמשהו שאנחנו רוצות יקרה, גם אם המשהו הזה הוא עדיין בגדר מחשבה מעורפלת, היא ציפיה שלא בהכרח תתממש.

זה שאת יודעת שאת רוצה משהו, לא אומר עדיין ש'אמרת את זה למלצר'... הדרך להתחיל בזימון המציאות היא קודם כל, להיות **מאד ברורה** לגבי מהי אותה המציאות בה את רוצה!

● העלאה בשכר? בכמה?

● עבודה חדשה? במה? איפה?

● להרוויח יותר? כמה יותר?

קחי דף ועט (או מסמך ב'גוגל דוקס') והתחילי לרשום.

שימי לב לרשום את מה שאת רוצה באופן ממוקד, בהיר ומפורט. ממש כאילו את עושה הזמנה אצל המלצר. כמו שהמלצר לא ידע שאת לא אוהבת הרבה רוטב, אם לא תגידי לו, גם כאן – אל תניחי שדברים מסוימים הם ברורים. אחרת, סביר מאד שיקרה לך מה שקרה לי אינספור פעמים, קיבלתי בדיוק את מה שזימנתי – אבל בכלל לא את מה שרציתי!

הקפידי לכתוב בלשון הווה, כאילו כבר קיבלת את מה שאת רוצה ולהשאר חיובית – אין כאן מקום למה שאת לא רוצה. וכן, לפעמים זה ידרוש מעט יצירתיות בניסוח... (אבל ההשקעה תשתלם)

כלי מספר 2 - הדרך היחידה להגשמה אמיתית

שאלה: כמה את **אוהבת** את החיים שלך מ-1 עד 10? כמה מהזמן את מבלה בלחשוב על כל מה שאת אוהבת בחיים שלך?

אם 2 השאלות האלו גרמו לך לחשוב על כל מה שאת לא אוהבת בחיים שלך, את ממש לא לבד. יותר קל ויותר טבעי לנו לחשוב על כל מה שלא בסדר. הבעיה היא, שמה שאנו מתמקדים בו - **מתעצם!**

הוקרת תודה יומית מייצרת אפקט שלג חיובי. בהתחלה בתחושה שלך, ואז פתאום נהיה קל יותר לשמוח, ואח"כ, תתפלאי לגלות, גם המציאות מיישרת קו ומתחילה להביא לך הרבה יותר דברים להודות עליהם. וכל זה, רק מלאהוב את מה שכבר יש לך ביד.

כלי מספר 3 – זה עובד בכלל? או שמהו פה תקוע

כשאת יודעת בוודאות מה את רוצה, פועלת בכיוון, ועדיין לא מגיעה, חרף מאמצים, הנטייה הטבעית לרובנו היא להמשיך ולנסות... וחזק יותר.

ואם זה גם לא מצליח? רק טבעי שנתחיל לפקפק בעצמנו ויעלו ספקות כמו "אולי אני עושה משהו לא נכון? או לא עושה מספיק..." וכן, יכול להיות שאת לא עושה מספיק, או שאת עושה משהו לא נכון. אבל גם יכול להיות שהגיע הזמן שלך לשחרר, להירגע ולסמוך. לא הכל קורה בתזמון שלנו נראה הכי מתאים ומדויק. לפעמים, כשאת לא יודעת מה עוד אפשר לעשות, זה פשוט סימן שהגיע הזמן לעצור, להתבונן ולבחור בנתיב פעולה קליל ונטול מאמץ.

אם תעשי זאת, תגלי שהמציאות משתנה כשאת משנה את האנרגיה ממנה את פועלת.

בהצלחה!

שימי לב -

את מוזמנת בחום להתחבר אליי ב[אינסטגרם](#) ולקבל עדכונים על הדרכות חדשות וסרטונים שיוצאים ב[קבוצת הוואטסאפ](#).