

מרכז אימון להצלחה מומחים בפריצת גבולות

# 3 חוקי הברזל לחיינוך שלא דמיינותם

פרק בונוס:  
יצירת שמחת חיים ומשמעות

חיטל וייס

יצירת הצלחות בשיטת State of mind



היי

שמי מיטל וייס, ראשית אספר על עצמי..

אני בת 50 אמא לשלישיית בנות מדהימות בוגרות ועצמאיות.. כן! לידה אחת. אני יזמית, טריאתלטית IRONMAN וגולשת סאפ. מייסדת ובעלים של מרכז אימון אישי-עסקי-ארגוני היחיד בגליל המוסמך לתקן ICF הבינלאומי לאימון.

מייסדת מרכז אימון וטיפול להצלחה SOM גלובל, מרצה, מנחת קבוצות וסדנאות בארץ וביוון. מייסדת שיטת טיפול STATE OF MIND המותאמת לליווי אישי וקבוצות. בעלת תואר ראשון בכלכלה ומנהל עסקים, הנדסת איכות CQE ועם ניסיון של 24 שנים בתפקידי ניהול בתעשייה.

אני מלמדת תודעת "ברזל" ליצירת הצלחות אישיות ועסקיות, מגנט מציאאות רצויה ושפע דרך החיבור לגוף הפיזי, בשילוב עבודה מנטלית והיפתחות לרצון הנשמה, זאת באמצעות הכלים שחקרתי, למדתי מהטובים ביותר בתחום משנת 98, פיתחתי ויישמתי הלכה למעשה בחיי.. ואני מאושרת להיות ביעוד שלי באהבה ושליחות, לעזור לאנשים לפרוץ גבולות ולחיות חיים מלאים בתשוקה ושמחה. כשאני רואה מתאמנים יוצאים מהמפגשים עם "מתנות" לחיים: משיגים פריצות דרך, מכירים בעוצמה שלהם, מאמינים בעצמם ואף מעבירים את זה הלאה לבני המשפחה והואים את השינוי גם בבית, בעבודה ובכל מערכת יחסים שסובבת אותם - זה ממלא אותי בשמחה וברצון להביא עוד טוב לעולם! המודל שלי Mind Of State מתאים לאנשים החפצים בטרנספורמציה אמיתית, רוצים לשדרג את חייהם ומוכנים ליישם ולהתמיד בישום כלים.

כתבתי את המדריך הזה באופן פרקטי וממוקד שיעזור לכם להבין וליישם..  
ואם תתמידו ביישומו, תרגישו מיד בתחושת הביטחון, הסיפוק והשקט הפנימי מוטמעים בכם.  
אז כדאי לכם להמשיך לקרוא וכבר להתחיל ליישם.

באתר שלי תוכלו למצוא עדויות ושיתופים של לקוחות שלי שפרצו גבולות וחסמים בחייהם ויצרו מהם יצירת מופת.



גן תעשייה תפן / אוויה-יוון



meitalwaiss1@gmail.com



<https://meitalwaiss.co.il/>



(+972) 054 5248025

## מהי תודעת "ברזל" ומהו תהליך STATE OF MIND ?

תודעת "ברזל" היא תודעה שלא מושפעת מ"רעשים" חיצוניים. זוהי תודעה "מבויתת מטרה" להשגת פריצות דרך אישיות ועסקיות. תודעת ה"ברזל" מתמזגת ומשתלבת בגאונות באיכויות אנושיות ורכות באופן המאפשר למתאמנים להשתמש לפי בחירתם ביכולות רכות וביכולות "ברזל" לטובתם הגבוהה.

זהו תהליך מרתק שהופך כל אימון לפעולה ולשינוי כמעט מידי ב: קריירה, מערכות יחסים, ביטחון עצמי, פריצת גבולות, פיתוח תודעה, הגשמת מטרות, שפע וכסף, התאמת הרגלים ומחשבות ויצירת מיינדסט מקדם לחיים מיטביים. כל זאת באמצעות כלים פשוטים ליישום, וגילוי מנעד חדש של אפשרויות ומיומנויות.

מודל STSTE OF MIND שיצא לאור בשנת 2018, זוכה להצלחה בזכות המעטפת המקצועית, המגוון הרב של התכנים והכלים המקוריים, הידע החשוב העמוק והעדכני, טכניקות היישום וקלות השימוש בהם באופן עצמאי. התהליך מלמד כיצד שלושת הרבדים רוחני, מנטלי ופיזי משתלבים זה בזה ויוצרים מכלול שלם המאפשר לנו להתמודד כמעט עם כל אתגר, סיטואציה, רגש, מחשבה או אדם בחיינו. המודל נחשף בליווי אישי, בסדנאות, מסעות בארץ ובעולם ועוד.

התהליכים מתאימים למי שמוכן לקחת אחריות על חייו, להתמסר ולסמוך על התהליך ורוצה לנצח כל אתגר, ליישם, להתמיד ולהשיג חיים מיטביים בכל תחום. זהו תהליך ייחודי המלמד כיצד לאמן את המחשבות ולמגנט מציאות, לחיות בתשוקה, בשמחה ובאנרגיה גבוהה. השינוי קורה מהר מאוד בכל הרבדים ומערכות היחסים. קורס משנה חיים ממנו יוצאים לדרך עם ארגז כלים פרקטי ליישום.

כמו כן במרכז אני מכשירה מטפלי S.O.M לשיטה הבלעדית כשגרירים של שיטת הטיפול בארץ ובעולם.

עבור הבוגרים של Mind Of State - אין חלום שהוא גדול מידי!



מפתח ראשון - מנטלי:

היפטרו מתלות באישורים חיצוניים- הרגע הזה שאתם מצפים לקבל פידבק כלשהו, מילה טובה והתפעלות על מעשה שעשיתם או אפילו פוסט שכתבתם.. וזה לא מגיע. הרגע הזה שהבטן מתכווצת, הלבנ חמץ והתחושה היא שאתם לא מספיק.. ומניחים שאתם לא חשובים ומעניינים!  
כבר עכשיו בקריאת שורות האלה הגוף מגיב בחוסר נעימות וההרגשה מוכרת. רגע.. עצרו שנייה ונשמו עמוק.. שימו לב באילו תיאורים השתמשתם כלפי עצמכם!? כשזה קורה, שימו לב אם המחשבות מקטינות אתכם ובניתם סיפור שלם שאתם מאמינים בו.. והגוף מגיב בהתאם.

שאלו את עצמכם:

האם באמת הסיפור הפנימי שלכם הוא המציאות? האם הסיטואציה התנפחה מעבר לכל פרופורציה הגיונית?

אחד הכלים הבסיסיים לעבודה אישית זה לשאול "האמנם זו המציאות?" ברור שלא!  
הצורך הזה ב"אישורים" הוא טבעי. מהרגע שנולדנו קיבלנו אישורים מהסביבה. חשוב שתהיו מודעים לכך. דימוי עצמי מבוסס על מערכת האמונות שלנו והוא כולל את התכונות והדימויים שאנו מייחסים לעצמנו. דימוי עצמי שלילי - נוצר כשיש פער בין הדימוי העצמי עכשיו לבין הדימוי אליו נשאף. העולם התחרותי וההישגי וההשוואה לאחרים ולהישגיהם עוד מוסיפים על חווית הכישלון או ההצלחה.

וודאו שאת האנרגיה שלכם אתם מוציאים עבור מטרות ראויות וערכים נעלים. כשנשיג מטרות קטנות כגדולות לאורך זמן, נחוש מימוש, משמעות ושמחה.. ומכך יעלה הדימוי העצמי שלכם.  
שיפור הדימוי העצמי חשוב לתחושת המימוש שלנו ותהיה לכך השפעה ישירה על התמודדות שלנו עם חוויות שונות על מערכות היחסים שלנו ועל הכרה במסוגלות האישית שלנו, לחוסר תלות באישורים ואנשים חיצוניים ובכך שיפור משמעותי בכל תחומי החיים.

## נאמנות לעצמנו -

כשאנו פועלים בניגוד לערכים שלנו, לתפיסות העולם שלנו או לרצונות שלנו אנו חווים בגידה פנימית, שיוצרת ניכור, כעס וכאב פנימי. לכן עלינו לעשות הכל כדי שהמילים שאנחנו אומרים והפעולות שאנו עושים יתמכו את המחשבות והרצונות שלנו גם במחיר שבו נתפס כשונים בחברה. כאשר נפעל בהתאם לערכים שלנו, יתקיים איזון, ההערכה שלנו לעצמנו תגדל, נוכל להתמיד בכך ובסופו של דבר גם החברה תעריך אותנו בהתאם.

אז כשיש לכם צורך ב"אישור", שימו לב מה מזין את המחשבות שלכם. האם הן ניזונות ממה שאתם "חושבים" שאחרים חושבים עליכם?  
האם הן ניזונות מאיך שאתם חושבים שאתם נתפסים בעיני אחרים?

הגדירו לעצמכם בדיוק מה אתם מרגישים. עשו "הגדרה מחדש" של מה שקרה, היו חיוביים, השתמשו בעיקר בעובדות והיו כמה שיותר קשובים ואמינים כלפי עצמכם.  
שימו לב אם התחושות שלכם מושפעות מדברים שקרו בילדות. דעו כי שום מחמאה חיצונית לא תמלא חוסר ישן, הכילו את הצורך הזה וגלו כלפי עצמכם חמלה והבנה. נשמו עמוק ואמרו שזה בסדר. אל תשפטו את עצמכם בחומרה כדי לא להעצים את ההרגשה הזו.  
דברו יפה לעצמכם והשתמשו במילים חיוביות (בלי המילים "לא" או "אל") רק אתם יכולים לגרום לעצמכם לרוגע נפשי אמיתי.  
תלות באישורים מבחוץ זהו צורך שלעולם לא יתמלא וישאיר אתכם רעבים ולא מסופקים.  
חייכו והזכירו לעצמכם כמה אתם נפלאים ומיוחדים כמו שאתם!  
הריפוי יתפשט לאט בגוף ובמיינד שלכם.. וכשיגיעו מחמאות מבחוץ, קבלו אותן אך רק כתוספת נעימה והוקירו על כך.



המפתח השני-אנרגטי:

מרבית נסיבות חיים אינן בשליטתנו, אך עדיין נתונה לנו האפשרות ליצור לעצמנו חיים טובים ומאושרים ע"י כמה כישורי חיים שאנחנו יכולים לסגל לעצמנו שההשפעה שלהם עלינו היא גדולה ביותר.

זה רק עניין של בחירה.

החשובה שבהן היא הכרת תודה. לכל אחד מאתנו יש כבר עכשיו כל מה שצריך וכל כך הרבה דברים נפלאים בחיים להוקיר תודה עליהם, ועדיין רובנו אבולוציונית לא מתמקדים בטוב שקיים, אלא במה שהיה יכול להיות יותר טוב. ישנן נטיית מחשבתיות המושרשות בנו אשר מונעות מאיתנו להיות בהכרת תודה באופן טבעי, אך ברגע שמזהים אותן, ניתן להחליש אותן משמעותית. המוח שלנו מתוכנת לשרוד ולהזהיר מסכנות ודברים שעלולים להשתבש. האינסטינקטים שלנו מטרתם להבחין באירועים חריגים ויוצאי דופן. בנוסף אנו מסתגלים מהר לחיובי ומחפשים מהר את הדבר הבא, מה שיוצר מצב של אי-סיפוק תמידי והתמקדות בשלילי, בהשוואות, בלייקים ובחוסר. כמובן יש גם השפעות חיזוניות כמו חדשות ומדיה שמשדרים לנו מציאות מעוותת וש"נלחמים" על הקשב שלנו, אותם אני ממליצה לצמצם ככל הניתן ובמקומם להיחשף לתוכנים של התפתחות אישית ולתרגל הכרת תודה. למעשה מוכח מחקרית כי תרגול הכרת תודה, לא רק מעלה את רמת האושר, אלא גם תורם לבריאות, למערכות היחסים שלנו וגם להצלחה הכלכלית.

בצעו את התרגול ומיד תחושו בשינוי לטובה:

1) מדיטציית הודיה - השיטה הטובה ביותר לפתח דפוס הכרת תודה ואושר. זה מייצר הכרת תודה ברמה חווייתית חזקה ומטמיע את ההרגל בתוך הגוף ומערכת העצבים. רק 10 דקות ביום למדיטציה והחיים שלנו ישתנו ללא היכר.

2) פנקס הודיה- לכתוב "על מה אני מכירה תודה". לציין לפחות חמישה דברים ביום גם הקטנים והמובנים מאלהם, כאשר אסור "למחזר" במשך שבוע. עצם שימת הפוקוס על ה"יש" יזמן עוד מזה לחיינו.

3) אפרמציות הודיה- אלו רשימת היגדים- משפטי תודה חיובים הכתובים בזמן הווה על משהו עתידי. לדוגמה "תודה שאני רצה מרתון חזקה ונחושה". לרשום 5 היגדים ולומר לעצמכם אותם בוקר וערב. מומלץ להקליט את עצמכם ולהקשיב.

המפתח השלישי- נראות פיזית וחיצונית:

ה-STATE OF MIND שלנו תמיד יושפע מהפיזי. כשאנחנו ב"תנועה טובה" האנרגיה משתנה, מצב הרוח משתפר, החיצוניות שלנו משתדרגת והכל נראה יותר טוב.

ספורט ותזונה: פעילות גופנית 40 דק' ביום לפחות, משחררת כימיקלים במוח ומשפרת את מצב הרוח, מעלה מוטיבציה, משפרת זיכרון ויצירתיות, הופכת אתכם לחכמים וצעירים יותר ואף עוזרת לכם להירדם מהר ולישון טוב יותר.

כמו כן פיתוח היכולות הגופניות שלנו תורמים לשיפור בחיי המין שלנו, יעזור לכם להיראות במיטבכם, להוריד במשקל ובמקביל להפוך להיות יותר חיינוניים ומלאי אנרגיה. הזינו את עצמכם בעיקר במאכלים טריים, טבעיים ומגוונים ובמה שיספק לגוף את צרכיו, והגוף יודה לכם.

חייוך וצחוק: חייוך מעיד על שמחה וכולם נראים טוב יותר כשהם מחייכים ומאושרים. אנשים מאושרים מפרישים אנדורפינים ומוליכים עצביים המשדרים שמחה ואנרגיה, שהופכים אותם למושכים יותר. אנשים נמשכים לאנשים עם הומור שנון ומעט ציניות, משדר אופטימיות וקלילות שהם ההיפך מהלחץ שסביבנו ביום יום היוצרים לרוב ריחוק והימנעות.

מראה חיצוני ואסתטיקה: לבוש יכול לתאר את העדפותיכם בכל תחום ואת האופן שבו אתם רוצים להציג את עצמכם בפני העולם. שיער, אסתטיקה והיגיינה יצרו "מראה מזמין ורענן" כיוון שהם מעידים עד כמה אכפת לכם מהמראה הכללי שלכם. אלו יגרמו לכם להרגיש נעים וטוב וזה יוקרן החוצה.

כבוד עצמי, חוכמה וביטחון עצמי: אנשים נמשכים לאנשים עם ביטחון עצמי שיודעים "מה הם שווים", זקופים מבפנים ומבחוץ, המביעים את דעתם וחכמתם באופן מאפשר ופתוח גם לדעות של אחרים. יכולות אלו מאפשרות שיחות נעימות ועמוקות שכל אחד היה רוצה לחלוק.

כדי להתמיד בכל אלו חשוב לדעת שאל לנו לחכות למוטיבציה. להיפרך! תבחרו פעולה אחת לכל אחד מהסעיפים אותה תיישמו מידי יום ורק לאחר מיכן כשתתחילו להרגיש את תחושת ההצלחה ותחוו את השינויים - ואז תבוא המוטיבציה.. ואם תתמידו- היא גם תישאר.

פרק בונוס:

איך להחזיר את שמחת החיים ותחושת המשמעות?

מחקרים מראים כי אנשים בעלי תחושת משמעות או מטרה נעלה בחיים עשויים לחיות זמן ארוך יותר, לסבול פחות ממחלות מסוימות ולהקטין את נטייתם לאירועים לבביים. תחושת משמעות מורכבת מהדברים שאנשים מעריכים ביותר. קהילה, הישגים, תחביבים, מוניטין, מערכות יחסים, רוחניות, טוב לב -כלאחד מהם יכול להזין את תחושת המשמעות של אדם. הרבה פעמים אנחנו חושבים שכשנקנה בית, כשנהיה עשירים, כשנהיה מפורסמים, כשנגיע להישגים, נהיה מאושרים. אנחנו כל כך עסוקים ביעד שאנחנו שוכחים ליהנות מהדרך.. מכאן ועכשיו. בפועל, אנחנו "טובעים" בעבודה ורודפים אחרי הישגים, פחות יוצאים מאזור הנוחות ובינתיים אנחנו מתרוקנים, לא שמחים ואם אנחנו לא משיגים את מה שרצינו ואז אנחנו עוד יותר שוקעים.

כסף ופרסום הם לא הגורמים לאושר. אז מה כן?

נדיבות ואכפתיות: חלק מהתהליך שבו אדם מחפש את המטרות שלו בחיים ואת תחושת המשמעות הוא דווקא בסיוע לאחרים באופן קבוע. לאנשים נדיבים יש יותר זיכרונות מאושרים והם חווים אושר גדול. הוצים לשמוח? תשמחו מישהו אחר.

הנתינה משחררת אנדורפינים ומורידה את רמות הלחץ והחרדה. כשאנו עושים טוב לאחר, עוזרים או מתנדבים, אנו חווים התעלות שתמיד תשפיע על האנרגיה הטובה שלנו וזה מוקן החוצה. אנשים נמשכים לאנשים שאכפת להם מהם, לכן צרו מצב של אכפתיות ביניכם לבין לבין אנשים שבהם אתם פוגשים: צרו חיבור ע"י שאילת שאלות ובאמת הקשיבו לתשובות, היו ענייניים, אם ביקשו- העניקו עצות ובאמת גלו אמפטיה ואכפתיות לאנשים שמסביבכם. העניקו בכל יום משהו קטן או מילה טובה למישהו אחר.



מערכות יחסים: מה שבאמת הופך אותנו לשמחים ובריאים לאורך זמן הן מערכות יחסים והקשרים הסוציאליים שלנו. אנשים שיש להם חיבור למשפחה, חברים, קהילה - הם שמחים יותר, בריאים יותר פיזית ומאריכים יותר ימים.

תחושת של בדידות יכולה להיות גם בתוך מערכת יחסים או באולם מלא קהל והיא עלולה להחליש אותנו נפשית ופיזית ולא משנה כמה כסף יש לנו או כמה מפורסמים אנחנו.

אולי אחד הדברים החשובים ביותר שמצאו החוקרים הוא הצורך בחיי חברה. בממוצע, אנשים מאושרים דיווחו שיש להם לפחות שישה חברים אתם הם מדברים ומבלים בקביעות הם יותר חיים את הרגע, לא דואגים לגבי העתיד, ולא נוטרים טינה.

אנחנו זקוקים למערכת יחסים איכותית שבה נרגיש שאנחנו יכולים לסמוך על האחר.

טפחו מערכות יחסים!

לסיכום:

האוויר, ההגשמה והחיים שאתם רוצים - הם עניין של החלטה!  
כשתגדירו לעצמכם באופן ברור, מפורט ופשוט.. מה בדיוק אתם רוצים בחייכם, תתמידו בפעולות המוגדרות כאן במדריך ותפעלו להשגתם, עם אמונה ביכולתכם.. לאורך זמן.. הדרך להגשמה קרובה מתמיד.

בהצלחה!

כיתבו לי, תשאלו שאלות, שתפו אותי.. אשמח לדעת איך המדריך השפיע על חייכם.

בהערכה תמיד..

מיטל-שי וייס



גן תעשייה תפן / אוויה-יוון



<https://meitalwaiss.co.il/>



meitalwaiss1@gmail.com



(+972) 054 5248025