

חיים אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית



משולש טיפולי
מטפל, מטופל וכלב

להקת המחול
"ביתא"
לרקוד את הצעקה

חנוך דאום
ואריאל הרטמן
עולמו הסודי של
הפסיכולוג

לידה ביתית
מאירוע רפואי לרגע
מקודש ורוחני

כתות בישראל
דעות קדומות,
צביעות ואפליה

ממשתפי "הסוד"

ליסה ניקולס

פיתוח שרירי האופי

מהדורה למנויים

מוטו
מהשורת

מחיר 34.90 ש"ח (באילת 30.10 ש"ח)

כשהמורה של ליסה ניקולס

שאלה אותה בגיל 12 מה היא רוצה להיות כשתהיה גדולה, היא ענתה "בחיים". כיום, כמה עשורים אחרי, כשניקולס היא מאמנת חיים הנחשבת לאחת מנואמות העידוד מעוררות ההשראה בארצות הברית, ומובילה תכניות אימון משנות חיים לבני נוער שעליהן זכתה בפרסים ובהוקרות, היא מחייכת ואומרת: "טוב, זה מה שבאמת רציתי כשהייתי ילדה ששרדה את המלחמות האלימות של חבורות הרחוב בשכונת שחורים קשת יום בלום אנג'לס. רציתי להיות ילדה שמחה ומאושרת, ובעיקר בטוחה. חלמתי לצאת מהשכונה ולמצוא עולם טוב יותר, שידעתי שקיים. הייתה לי משפחה נפלאה, אך מעבר לדלת היה עולם של כאב ושל פשע". זאת אחת הסיבות המרכזיות שבגללן, לדבריה, בחרה לעבוד עם ילדים ובני נוער בסדנאות שלה. "רציתי להביא אותם למקום שבו יוכלו להתחיל לחלום". ניקולס, המוכרת בעולם כאחת ממשתתפות רב המכר העולמי "הסוד", היא ההוכחה החיה לכך שבעזרת גיוס עוצמה רגשית ופיתוח כמה שרירי אישיות, אפשר להצליח להתאושש ממשברים וגם מנקודות שפל בחיים, ולחיות את החיים שנועדנו לחיות. בספרה "בכל מצב", שיצא לאור בעברית בהוצאת מטר, היא משתפת את הקוראים בסיפור החיים המדהים שלה כאם חד הורית לבן שאביו שהה בכלא, כמי שנאבקה לשרוד אישית וכלכלית, נעצרה ונכלאה בעצמה בחשד שווא להונאה, והצליחה לצאת שלמה ובחיים מזוגיות אלימה ומפחידה. בהמשך, כאמור, היא הפכה לנואמת עידוד ולמאמנת מבוקשת, ומכאן ליזמית ולמיליונרית, המקדישה את חייה ללמד אחרים איך לעשות אותו הדבר.

דומה מושך דומה

בריאיון הטלפוני שקיימנו, חשוב לה להזכיר לנו שכל מה שאנחנו צריכים כדי להיות מאושרים נמצא בתוכנו. "על אף שאני מופיעה בסרט ובספר 'הסוד', שהפכו להיטים, ואני מטיילת ברחבי

העולם ומרצה על חוק המשיכה, במשך רוב חיי אני נשמעת לחוק אחר, שאותו אני מכנה 'חוק בכל מצב'. לא משנה לי מה קרה לי ומה אמרו אנשים כדי לרפות את ידי, לא משנה איך נראיתי וכמה שקלתי, הקול הקטן שבתוכי שב ומזכיר לי שיש לי זכות לחיות את החיים כפי שאני חולמת אותם. שוב ושוב אני חוזרת ואומרת לעצמי: 'המשיכי לשאוף להשיג את מה שאת רוצה בכל מצב!'. ניקולס מדגישה כי חוק "בכל מצב" הוא חלק בלתי נפרד בהשגת יעדים בחיים. בלעדיו, לדעתה, אי אפשר שיתקיים חוק המשיכה, האומר בפשטות שדומה מושך דומה, וזאת משום שהחוק הוא מחויבות לפעולה. ברגע שאומרים "בכל מצב" על משהו, זוהי מכוונות בלתי מעורערת, המוסיפה תאוצה ועוצמה לרצון. בלעדיו, נשארים תקועים בתוך "האני מקווה", "הייתי רוצה" ו"אולי". חוק "בכל מצב", לדבריה, מתחיל לפעול על ידי ההצהרה: אעשה את הנדרש, אלך לאן שצריך, אבנה באופי שלי את החלקים הנחוצים כדי שהעסק יעבוד. זה החוק המוציא את השאיפות מהכוח אל הפועל. על אף הדרך הארוכה שעברה והמעמד

הרם שאליו הגיעה מבחינת פרסום והכרה בינלאומית, היא שומרת על ענווה. גם בשיחת הטלפון הטרנס אטלנטית אפשר להרגיש את החום שלה, את האנושיות שלה ואת האכפתיות שלה לבני האדם. ספרה כתוב בשפה יומיומית פשוטה, כאילו היא מספרת את סיפור חייה לחברה קרובה. "אינני מושלמת. הרבה פעמים דפקתי לעצמי את החיים, אבל בחרו בי לסייע לאנשים אחרים, אנשים כמוני, שעברו תקופות קשות, שרצו להיות טובים אך שגו", היא צוחקת. היא עצמה בחרה ללמוד ממנטורים, ש"יצרו משהו מכלום", כדבריה. "הראשונה הייתה סבתא שלי, ברניס, שהייתה אישה עוצמתית והשפיעה עליי מאוד" (לה היא גם הקדישה את הספר). דמויות חיקוי נוספות שמן בחרה לקבל השראה הן **נלסון מנדלה**, "שלימד אותי להיות מכל להתנגדות ולסליחה"; **אמא תרזה**, "שהראתה לי מהו שירות בלי צורך בהכרה"; **מהטמה גנדי**, "שעורר בי השראה לעשות את השינוי שאני רוצה, להיות בפעולה, ולהמשיך לצעוד כך שמעשי ידברו"; **אופרה וינפרי**, "שנתנה לי השראה לחגוג את אי השלמות שלי,

ליסה ניקולס: "אינני מושלמת. הרבה פעמים דפקתי לעצמי את החיים, אבל בחרו בי לסייע לאנשים אחרים, אנשים כמוני, שעברו תקופות קשות, שרצו להיות טובים אך שגו"

"הקשר האנושי חשוב מאוד. אנשים, גם אלה המצליחים, חיים לצערי יותר ויותר בחוויה של ניתוק ושל בדידות. אנחנו מייחלים לקשר אמיתי ולמישהו שיקשיב לנו, אך אנו מוקפים באיי-פודים, בלפטופים ובטלפונים סלולריים, הגורמים לנו להיות בסביבת אנשים אחרים אך לא באמת איתם"





צילום: יו"ר

ליסה ניקולס: "היום אני יודעת שהעבר שלי אינו מי שאני. הוא רק עזר לי להפוך למי שאני, ולהבין שיש מתנות המגיעות 'עטופות בנייר זכוכית' עד שאנחנו מבינים את המשמעות שלהן לצמיחה ולהתפתחות שלנו"

ובכך לאפשר גם לאחרים לחגוג את אי השלמות שלהם."

אני לא לבד

"לא היו לי מנטורים שיכולתי לדבר אליהם ולהיות איתם. הם היו מחוץ להשגתי, אך קראתי ולמדתי על חייהם, לקחתי אותם כמודל ושכפלתי את התנהלותם, ובין אם הם ידעו זאת או לא. רציתי להיות כמוהם. היו גם אחרים פחות מוכרים שעזרו לי לקבל את עצמי כפי שאני בלי צורך לשנות, לראות איך אלוהים מתכוון להשתמש בי גם כשברכתי רועדות מפחד, ולגדול למקום האלוהי שבי. אלו מורים שאפשרו לי להיות סופר חזקה מול העולם, ונתנו לי אישור לדעת הכל ולא לדעת כלום, ולהיות מאסטר

וסטודנטית באותו זמן ממש". בספר מציגה ניקולס את "תשעת שרירי ההתאוששות", כפי שהיא מכנה אותם. היא עצמה למדה אותם בתהליך הצמיחה וההתפתחות שלה תוך התמודדות עם האתגרים והקשיים שניקרו בדרכה. זהו כוחו של הספר, בהיותו נטוע בחוויות ובמצבים הלקוחים מחייה האמיתיים של ניקולס. "כל כישלון שלי, והיו לי רבים, חישל אותי ועזר לי להפוך כל אבן נגף לאבן דרך בנתיב המוביל להצלחה", היא מציינת.

"כשאני למטה והדברים מסביבי רועדים, אני עושה תרגיל הנקרא 'מה שאני יודעת', המכריח אותי לראות את הדברים כפי שהם. לעתים, כשאני נתקלת במצב שהוא אשליה, שאינו אמת ואינו נכון, אני

מזכירה לעצמי שמה שאני כן יודעת הוא שאלוהים ייתן לי לנצח, שאיני לבד, שיש לי כל מה שאני צריכה כדי להתמודד, שיש בתוכי גדולה, שהרוח האנושית שבי אף פעם אינה נשברת. כך הצלחתי שוב ושוב לעבור מצבים מאתגרים. האמונה שלי ממלאת אותי ומרימה אותי חזרה למעלה. ברגעים קשים כל אחד צריך פשוט לשאול את עצמו מה הוא יודע בלי צל של ספק, גם אם כרגע הוא לא מאמין בכך. צריך לבנות את הבסיס הפנימי הזה בתוכו ולחזק אותו, ואז בכל נפילה או ספק אפשר לחזור למקום הזה ולשאוב כוח. הספק בא מהפחד ומהראש. הידיעה באה מה-GPS הפנימי, מהנשמה ומהלב. כשאתם מזכירים לעצמכם את מה שאתם יודעים, הדבר

לשיח חיובי ומקדם. "אני קוראת לה הנשק הסודי שלי", היא מספרת. דמיינו שיש לכם בראש נגן CD דו ערוצי, בצד שמאל הוא שלילי ובצד ימין הוא חיובי. כשתשימו לב שאתם מאזינים לשיח פנימי שלילי, קחו את האצבע המורה שלכם ולחצו על הרקה השמאלית, כאילו אתם עוצרים את נגינת ה-CD. כעת לחצו על הרקה הימנית כדי להפעיל את ה-CD המעצב. לחיצה פיזית על נקודות אלו בצדי הראש יוצרת, לדבריה, סימן פיזי או עיגון המתכנת אותנו לשנות את הלך המחשבה.

שריר נקיטת הפעולה - השריר הזה מאפשר לנו להמשיך ולהתקדם למרות המכשולים. ללא שריר חזק אנחנו עלולים להישאר תקועים ולהחמיץ הזדמנויות שנקרות בדרכנו. כדי לחזק את השריר, עלינו לצייר את תמונת העתיד שלנו באופן גמיש, ולא להסיר את המבט שלנו מהשאיפות הגבוהות ביותר שלנו. עלינו להתמקד בתוצאת העל שאנחנו רוצים, שתשמור אותנו בפעולה ועל המסלול הנכון.

שריר כי ככה זה - הידיעה שהכל לטובה גם כשאין לכם הוכחה לכך באופק הנראה לעין. כשהשריר הזה חזק, אתם מחוברים למהות גדולה מכם, למקור הכוח האלוהי, ואתם פשוט יודעים שהטוב העליון שלכם ממתין לכם. כשהוא גמיש ובשימוש, הוא מקנה את החופש לעשות ולנסות כל דבר, ואינו מאפשר לספקות שלכם לקעקע את האמונה הוודאית שהכל יהיה בסדר.

שריר הכנות - להגיד את האמת

כושר ולא על ידי שייקים של חלבונים כאלה ואחרים, אלא על ידי התמודדות עם האתגרים בחיינו והתגברות עליהם.

תשנה שרירי אופי

שריר ההבנה - מאפשר להסתכל אל מעבר לרגע הנוכחי ולמצב המיידי שבו נתונים, ולהבחין ביתרון שיצמח מהנסיבות העכשוויות הבלתי רצויות, גם כשאנחנו עדיין בתוכן. כשהשריר הזה חלש אנשים מתהלכים בתחושה קבועה שהם קורבן, ושואלים כל הזמן: "למה זה קרה לי?". מכיוון שאת מה שקרה אי אפשר לשנות, הדבר היחיד שאפשר לשנות הוא את אופן ההבנה של האירועים האלו. או כפי שניקולס מסבירה: "היום אני יודעת שהעבר שלי אינו מי שאני. הוא רק עזר לי להפוך למי שאני, ולהבין שיש מתנות המגיעות 'עטופות בנייר זכוכית' עד שאנחנו מבינים את המשמעות שלהן לצמיחה ולהתפתחות שלנו".

שריר האמונה בעצמי - זהו שריר המעגן אותנו ונותן לנו את הכוח לעמוד איתן כשסביבנו משתוללות רוחות של פחד, של כעס או של ייאוש, ומאיימות להפילנו ארצה. כשהוא חזק, ההערכה העצמית שלנו גבוהה והשיח הפנימי המתקיים בתוך ראשו תומך ועוזר לנו להגשים את שאיפותינו. ניקולס מלמדת טכניקת NLP שמסייעת להשתיק את הקולות והרעשים השליליים בראש, התוקעים אותנו בפחדים ומורידים את הדימוי העצמי מטה, ולעבור בצורה מיידי

מחזיר אתכם לקרקע בטוחה גם מול מציאות הגוברת על הכוחות הפיזיים שלכם ברגע נתון. כך אפשר לכווץ את הפיל הגדול, את הספק, עד שהוא מתכווץ ונעלם. "כדי לתת ערך מוסף לדבריה, ניקולס חיברה כמה תרגילים שימושיים ("שלבים להתחזקות") כדי לחזק את מה שהיא מכנה שרירי ההתאוששות.

מאפיין ייחודי נוסף הנמצא בכל פרקי הספר הוא הרעיון של "אני לא לבד". הקורא מוזמן לסמן לעצמו את רמות ההזדהות שלו עם הסיפורים בספר לפי הסולם: "זה מצלצל לי מוכר", דרך "זה קרה לי הרבה בחיי", ועד "הי, זה ממש עליי". "האינטראקציה עם הקוראים נותנת להם הזדמנות לראות שהם אינם הראשונים בחיים שעברו חוויות כאלה", היא אומרת. "אנשים, גם אלה המצליחים, חיים לצערי יותר ויותר בחוויה של ניתוק ושל בדידות. אנחנו מייחלים לקשר אמיתי ולמישהו שיקשיב לנו, אך אנו מוקפים באיי-פודים, בלפטופים ובטלפונים סלולריים, הגורמים לנו להיות בסביבת אנשים אחרים אך לא באמת איתם. הקשר האנושי חשוב מאוד, ואם אנשים יראו שגם אחרים נמצאים איתם באותו הסיפור וחוו חוויות דומות, הם יבינו שהם בחברה טובה של אנשים מדהימים, שגם הם נמצאים במסע הזה הקרוי חיים".

תשעת שרירי ההתאוששות שניקולס מלמדת בספר הם שרירי אופי. היא מאמינה שככל שנחזק ונשפר אותם, כך תשתפר באופן משמעותי איכות חיינו. את השרירים האלו לא מפתחים בחדר



- קורסים בהתמקדות ייפתחו בזכרון יעקב ובירושלים באוקטובר
- בוגרי הקורס יקבלו תעודה ויוכלו להמשיך ללימודי הסמכה
- בירושלים ייפתח גם קורס התמקדות עם הרחבה בנושא הפרעות קשב, ריכוז ולמידה, בהנחה משותפת עם חדוה נבון, מנהלת מרכז נבון

10.8.10

9.8.10

מפגש הכרות בזכרון יעקב מפגש הכרות בירושלים
במפגשים יוצגו עקרונות הגישה לצד התנסות חווייתית

לפרטים על קורסי התמקדות, עריב מבוא וטיפולים פרטניים:
ירדן כרם - 0544250910 אתר: www.yardenkerem.co.il
מייל: yardenkerem@gmail.com

התמקדות-Focusing הכשרת מנחי התמקדות

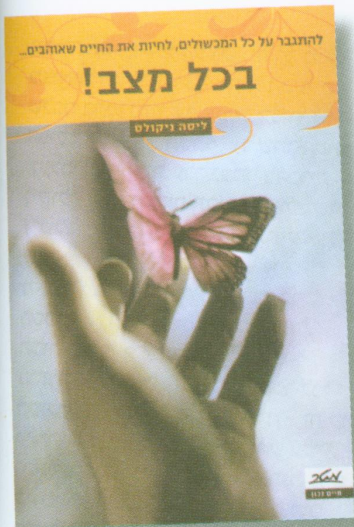
גישת ההתמקדות אומרת כי בגוף האנושי ישנו ידע רב אשר לרוב חסום להכרה הרגילה. ההתמקדות מלמדת אותנו הקשבה עמוקה המאפשרת להגיע אל הידע הזה. הידע מלמד אותנו מהו הצעד הבא הנכון לנו לעשות ומביא לשינוי ולתנופה. ההתמקדות משתלבת עם כלים טיפוליים רבים אחרים, היא כלי טיפולי רב עוצמה בפני עצמו, וזו גישה המניעה קדימה למצב חיים נכון ומדויק את הלומדים



להמשיך קדימה ויהי מה

ליסה ניקולס, ממשותפי הספר והסרט "הסוד" ומחברת הספר "בכל מצב", היא דמות מעוררת השראה. היא הצליחה להתרומם מילדות בשכונת פשע ענייה, מנישואין אומללים ואלימים ומחיי מחסור עד למעמד הרם של מאמנת חיים מובילה בארצות הברית, סופרת ומיליונרית. כמי שחוגגת את אי השלמות שלה, היא סוחפת אחרים לחגוג את אי השלמות שלהם ומאמנת המונים לפתח את שירי האופי

מאת: אורלי בר-קימה



בכל מצב. לחלוק את ניסיון חייה

מתחילים תהליך של כוונן התודעה

1. תנו לעצמכם רשות לחלום בגדול, בלי קשר לעבר שלכם.
2. תנו לעצמכם אלף הזדמנויות שניות.
3. זכרו שאף אחד אינו סופר את התוצאה מלבדכם.
4. זכרו שהדאגה לעצמכם אינה מותרות, אלא אחריות.

עשיתי היום את מה שאלוהים מינה אותי לעשות. אם לא, אז הייתי בהסחה. אם כן, אני במסלול של מטרת חיי, המשתנה כל הזמן. אני בודקת את עצמי על בסיס יומי וזה המבחן שלי. אם התשובה שלי יום אחד הייתה שלא חתרתי למימוש היעד, אז כל מה שאיבדתי הן רק 24 שעות".

לסיום הריאיון, מבקשת ניקולס להעביר מסר: "אני האחות שלכם במסע, ואני מוקירת תודה על האפשרות ללכת לצדכם. לפעמים תרצו, לעתים תלכו ולעתים תזחלו. לא תמיד אפשר ללכת מהר, אך תמיד אפשר להתחייב להמשיך ללכת".

זה נכנס לפעולה בעזרת שריר הכנות, המראה לנו את האמת על מצבנו ואת האחריות שלנו לכך. כשנהיה מודעים באופן מלא לבעיה, עלינו להבין מהו המקור שממנו מגיעים דפוסי ההתנהגות השלילים, ולמצוא דרכים בריאות וישירות לסיפוק צרכים אלו. שריר זה עוזר לנו לזהות את הצורך שמתחת לפני השטח, שאותו אנחנו מנסים לספק, ועוזר לנו לעשות את הבחירה בכל רגע ורגע באופן המקדם אותנו אל הטוב העליון.

אחות למסע

ניקולס מדגישה כי חשוב להקפיד ששרירי האופי לא ייצאו מאיזון, או שאחד יעבוד על חשבון האחרים. הסוד הוא להיות ערים לשרירים השונים, ולקלוט מתי כדאי להשתמש בהם. כשמגלים ששריר מסוים חלש אצלנו, זה בסדר, אפשר להמשיך ולהפעיל אותו כדי לחזק אותו. "שרירים אלו עבדו עובדי בנקודות שונות בחיי, ולכן קיים בי רצון בוער ללמוד אותם ולהעביר אותם הלאה לאנשים נוספים. ייתכן שיש עוד שרירי אופי, אך מבחינתי אלו אבני היסוד. המסר שלי הוא: התאוששו תמיד, וקומו תמיד בחזרה על רגליכם כמו בובת 'נחום תקום'. שאפו תמיד אל המטרה הגבוהה, וגם כשקוראים דברים לא נעימים בדרך, התאוששו מהם תמיד. משמעותו של כל מצב היא שאין עוד אפשרות אחרת מלבד הגעה למטרה. כשיש רמה כזו של בהירות, של מיקוד ושל כוונה, אתם מעלים את הסיכויים שלכם להגיע אל המטרה באלף אחוזים". לשאלה מהם חיים ללא חרטה עבורך היא עונה במהירות: "החיים שאני חיה כיום. איני מחזיקה שום דבר בפנים, אני אומרת כל דבר שאני רוצה, מתנצלת כשצריך ואומרת 'אני אוהבת אותך' בקול רם. חיים ללא חרטה זה להיות מוכן לסכן הכל בשביל להרוויח הכל. לחיות חיים שבהם השיעורים והמתנות שלכם יחיו מעבר לגוף הפיזי. מה שנתתם לעולם, הזרע שזרעתם, כל כך רב עוצמה שהוא ימשיך לצמוח בעולם וישאיר מורשת הרבה אחריכם".

איך את יודעת שאת משקיעה מאמצים בכיוון הנכון של מימוש יעודיך?
 "אני שואלת את עצמי בסוף כל יום אם

לעצמכם, ולהסכים לראות אותה ולהכיר בה גם אם היא מכאיבה. זוהי נקודת המוצא. הצד הבא הוא לקחת אחריות על תרומתכם ליצירת המציאות ללא האשמה ושיפוט. שריר הכנות דורש אומץ וקבלה עצמית מספקת כדי לשתף אחרים בסיפור שלכם.

שריר ההסכמה - היכולת שלכם לומר "כן" לחלומות ולמאויים הכי גדולים שלכם ולהתקדם מעבר לחששות ולאזור הנוחות, לצאת מהראש הקטן, ולהסכים לשחק בגדול ולקחת סיכונים. פיתוח השריר הזה יאפשר לכם להכיל את התשוקות שלכם ולחלוק את הכישרונות שלכם עם העולם. תהיו יצירתיים יותר ונלהבים יותר, וחייכם יתמלאו הנאה, ממליצה ניקולס.

שריר הנחישות - שריר זה מקנה יכולת להישאר ממוקדים במטרה הסופית ומחויבים להמשיך ולהתקדם, עקב בצד אגודל, עד שמגיעים אליה. שריר זה חיוני בטיפול מעלה ממכתשי החיים, ומגייסים אותו כשרוצים להעפיל לפסגת ההר. אם שריר נקיטת הפעולה מוציא אותנו למסע, הרי ששריר הנחישות דואג לכך שנמשיך בדרך עד סופה ומספק את הכוח הדרוש להשלמת המטרות. כשנחושים באמת, מתבייטים על האופן היעיל ביותר להשגת המטרה.

שריר המחילה - אנשים רבים נצמדים לאירועי העבר המונעים מהם להשיג את הטוב העליון שלהם. כל עוד ידיכם מלאות בבעיות הישנות, בבושה, בחרדה או כעס הישנים, אינכם יכולים להתקדם ולאמץ דבר חדש אל חייכם. שריר מחילה חלש משאיר אתכם מוגדרים על ידי הנסיבות והחוויות הישנות והמזיקות. הצעד הראשון להפעלת שריר המחילה הוא לזהות את רגשותיכם ואז לעבד אותם, להתחבר לעצמכם ולסלוח מעומק לבכם לעצמכם ולאחרים שפגעו בכם, למצוא בעצמכם את היכולת לגלות כלפיהם חמלה וגם כלפי עצמכם. כך מתחיל תהליך של החלמה מבפנים החוצה.

שריר הבחירה העליונה - זהו שריר ההתאוששות העוזר לנו להמיר את ההתנהגויות המחבלות בהתנהגויות מקדמות מבחינה רגשית ופיזית. שריר