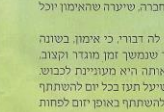
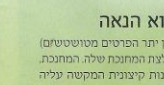
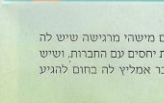


# אימון לחירות

מי אינה מרגישה לפעמים שהיא תקועה בתוך כלא רגשי? ומי אינה רוצה לצאת משם לחירות? דבורי וקשטוק, ממחית לצירות שיוניים לטובה, טוענת כי מכל מצב אפשר להשתחרר. היא פותחת צוהר לעולם האימון האישי המלא בהנאה ובהנעה, וגם מעניקה טיפים מעשיים להגשמתו כל מטרות בחיים!



בשביל לכן? שוב נשאלתן במבחן אחרי שהתכוונתן לראותו? אפשר זמן רב? אחר חשבתו מנסות שוב? לא בהרוב ככן הלכין הכנית לערב החברות? אע"פ של שיש לכן רעיונות יצירתיים ומתקדמים כל כך. החוששת בעים מפעמעת בנך? כעדי יתכן שחברתכן הטובה סיכמה עם חברה אחרת שחשבת ליהרר בכיתה. לאחר שקבעתן אותה במפורש ושטשנתה זו עליו?

עצמו לרוע את העיניים ונסו לדמיין כי יש באפשרותכן לפתור את כל הבעיות שבחן אתן נתקלות. לחולל שינוי אמתי בחיים ולחשוב על כל מה שאחר רוצותו. האין זה מלאך? נסו לשאוף את החוששת האושר. את שיתרון החוששים ואת הודיעה. שהנה קיבלתן את כל מה שרציתן.

אנת כנות יכילת לפקוח את העיניים ולקרר הכיחית יעם שיטה האימון האישי המכונה גם קואוצ'ינג. שיטה זו מתקנה לנו כלים פסיכולוגיים לחולל שינוי בכל תחומי החיים. דרך השכל והמחשבה.

## ניגשים לאימון

נדהת על האמת. המושג "אימון אישי" אינו חדש לנו. מנעית כולנו ששננו או קראנו עליו בהרבות מניעות שונות. האם פעם שאלתו את עצמנו מתי בכלל אימון? "אימון" יש מספר הגדרות, מונרת דבורי וקשטוק ממחית לצירות שיוניים לטובה ומנהלת "חייטש - אימון לשיוני" אבלי אם ינסת את כולן, חרי שוחרו דרו להשיג כל דבר שיגמרתו רק רוצים. וכשאני אומרת כל דבר כוחני לך כל במלא מונח המשימות. כי אולי לא נקבל את כל מה שאת רוצים. אבל אתן באותו אופן. ודרר. וזאת אכזבת ומכות. אבל אם נעשה את הדרך הנכונה, נקבל משהו שקרוב לזה!

## למה הנהוג?

"במהר חייני כי לכולנו נרעים שבהם אנו חשים כלואים ותקועים בתוך אלה בית כלל שישנו לעצמנו כי למשל מרגישה בחרה בודדה שחושבת שאין סיכוי שיהיה לה חרות. כי היא בשיעית ומנסמת או משהי אחרת שבוטחה וסמכותה אחרים. היא מצב בגילום שחשבה אבדו! או אין מצב בגילום שחשבה אבדו! או רעה כי הפעם שלי מלאים במה שרציתי? או רוצה כי שבורה שמישתי? שהיא באה מבית שבו המצב הספסי

פעם אחת בהקפסות, זהו מכובן לאחר עבודה אימונית ששאפתה את הפעולות האלה "כדי להגיע למטרה הזו", מספרת דבורי "ערכנו במפגשים הראשונים סימולציות (הדמיות) ודמינו מה יעלה לקרחת כאשר יעל תען למחות את פיה ולדבר על די החברות הכותני אותה לכן שיתכנן שקולה ירד. וירקנו גם ששים בנן אל הקשיבה לה. יכול להיות שיתרון לה רוק המפה וירקנו גם שיעלנו לה. לאחר מכן הגיע השלב המעשי יעל היתה להתחיל במשימה לענות ששובה אותה לכבר במשך שבועה זה לא היה לה קל אך היא עמדה בכך בגבורה ואז היא הגיעה למותל ליום שיחה עם משהי מחברתה. פעם אחת בכל שבוע ההפסקה. כך המשיכו ועליו הדרוה. עד שכסופו של דבר הצליחה יעל לדבר בקול רם. כאשר עמדו מציבה בהפסקה יותר מעשרינות. מבחינתה זו הייתה פסנתר הצלחה.

"למעשה, האימון יכול להיות חוויה של ממש". מרגישה דבורי "הסביבה המרכזית לכך היא שהיא מתמקדת בעיקר בדברים החיוביים שלנו ובמעט אל נועז בדברים הקשים. כך אם תבני את מישהי שתספיק על סיטואציה לא פשוטה שבעתה עליה. אני אגיד לה: אני מבטיחה שלא היה לך נעים אבל ספרי לי מהן כך נעשית סיטואציה הזו שהתמודדת ונתנו לך את דבר שהיה רך ונחמה."

וזם הסבה שאשנים כיום להגיע לאימון כשהם מיוסטים וכואבים ולצאת כשאר קרובי בניעוהם. כי הם פתאום מבנים את הדברים החיוביים ודורשים להסדר כל אירועיו לאירוע מקדם ולגלות שאין רע בלי טוב."

**איזה דבר טוב יכול להיות עבורי? שמישהי לא מצליחה בלימודים. או שהיא באה מבית חסר אמצעים. או שאין לה חברות. או לבד אחר שרואה באימון אובייקטיבי מקשה מאוד על החיים?**

"אולי זה מפיליאן, אך בכל דבר אפשר למצוא את הטוב. כדי להסביר זאת אספר מעט על עצמי: הייתי בחירה שמה מאוד מוכר בגיל צעיר היה המשקל שלי בן שלוש ספרות. הבר נעמתי בן מאד ברוך הרקשה עלי. ואני הורחב שהייתי שואלת את המסלול למה אהבתי להתחבר. ונעשתי רוק שדעתי לליל שמישהי חפצתי הגדול. וקיבלו אותי לעבודה כאשר ציאתי לעבוד בחופשי הגדול. וקיבלו אותי לעבודה שיהי שכלל אהבתי גילה בית מחתח גדול. וקיבלו אותי לעבודה. והיא ברור שאהבתי יותר גדולה. (מובן שיש שאלו לליל ולא ידעתי על ההגבלה הזו כלל כי פשוט קיבלו אותי.) גם בהמשך העתיד לקפסותי בכירים ולמסויכות בכותה מאד הדרת למראה הברז שלי. ונתמתי לה רבה ולחנת חרשית"

## אימון שהוא הנאה

יעל בת השש ששהה (השם וכן יתר הפרטים מוטשטשים) הגיעה לאימון אצל דבורי בהמלחה המחנכת שלה. המחנכת שידעה כי יעל סובלת מביישנות קיצונית מקשה עליה מאוד את ההקשקות בכיתה ובחברה. שיהיה שואמון ויכל להיות לה רעור

כבר במפגש הראשון בהחירה לה דבורי. כי אימון בשונה מסמפוליסם אחרים. הוא תהליך שנמשך זמן מוגדר וקובץ ריחן וזו יסו להציב מטרה שאיתה היא מעוניינת לכבוש. לכבוש סוכם הסביבה תהיה שיעל תען בכל ילל להשתתף לפחות בשניים מן השירונים ולהשתתף באופן יסו לפחות

## יוצאים לחירות

מי אינה רוצה לצאת לחירות? להשתחרר מכל הקשיים שהיא חווה ולכבוש את המטרות החשובות בחייה?

דבורי וקשטוק מונה מספר שלבים:

**שלב 1:** שאלו את עצמך ובררי לעומק: מתי בכלל חירות בשבילי? כי כל אחת ואחת את החירות באופן שונה והיא משפיעה עליה אחרת.

**שלב 2:** דמייני את עצמך בפרטי פרטים כשאת כבר בחירות הזו: איך תיראני? איך תרגישי? איך זה נראה?

**שלב 3:** איך תוכלי להגיע לחירות הזו? כתבי את כל מה שנדרש ממך כדי להגיע לחירות הזו. שימי לב לכתוב רק דברים שקשורים בך ולא באחרים.

**שלב 4:** התחילי במילוי המשימות והקפדי למלא אותן בשלמות. אם אינך מצליחה - סלחי לעצמך. אך הקפדי לחזור על המשימה שוב ושוב עד להצלחה המלאה.

**שלב 5:** זכרי כי התהליך לא תמיד קל, אבל אם ממצרים - מבית עבדים - נגאלו אבותינו, אנו בוודאי יכולים להיגאל!

## לחפש בעבר ולהבין מתי הייתה הפעם הראשונה שבה היא החלה לחוש במצוקה הזו ומה נעם לכן. אנתו, באימון, לעומת זאת, אל מחשבותיך כמעט על העבר. אל מבינים בעיקר על העתיד. לכן כאשר משהי באה אלי לאימון שלי, זו שואלת אותה מה העבר שלי? אלא: מה את רוצה להשיג? אצלי הממוחזרת לא תגיד. העברה שלי היא שאיני מצליחה במבחנים. אלא: אני רוצה להשיג הצלחה במבחנים. וזהו הברל כמו בין שמים וארץ.

דבורי ממריחה "אין לנו מעיקר לא רק מתרון נקודתי, אלא משהי מרגישה עבודה עם עצמה (לחיים) וכלי ליוני מקצועי תועיל לחיים באופן אחר. היא הצליח יותר להתמודד כאשר התמקל בבעיות פורסה או בניהול של בית והיא תדע לפתור מבטריים וקשיים ימי העוררים הם זמן מצוין לאנור כוחות. להתאמן ולעשות עבודה נעמית שתאפשר חיים רבה יותר שמישים."



## יוצאים לחירות

מי אינה רוצה לצאת לחירות? להשתחרר מכל הקשיים שהיא חווה ולכבוש את המטרות החשובות בחייה?

דבורי וקשטוק מונה מספר שלבים:

**שלב 1:** שאלו את עצמך ובררי לעומק: מהי בכלל חירות בשבילי? כי כל אחת ואחת את החירות באופן שונה והיא משפיעה עליה אחרת.

**שלב 2:** דמייני את עצמך בפרטי פרטים כשאת כבר בחירות הזו: איך תיראני? איך תרגישי? איך זה נראה?

**שלב 3:** איך תוכלי להגיע לחירות הזו? כתבי את כל מה שנדרש ממך כדי להגיע לחירות הזו. שימי לב לכתוב רק דברים שקשורים בך ולא באחרים.

**שלב 4:** התחילי במילוי המשימות והקפדי למלא אותן בשלמות. אם אינך מצליחה - סלחי לעצמך, אך הקפדי לחזור על המשימה שוב ושוב עד להצלחה המלאה.

**שלב 5:** זכרי כי התהליך לא תמיד קל, אבל אם ממצרים - מבית עבדים - נגאלו אבותינו, אנו בוודאי יכולים להיגאל!