אימון לחירות

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

קשה לכוץ שוב נכשלתן במבחן אחרי שהתכוננתן לקראתו במשך זמן רב? אתן חשות מתוסכלות? שוב לא בחרו בכן להכין תכנית לעוב החברתי? אף על פי שיש לכן רעיונות יצירתיים ומקסימים כל כך? תחושת כעס מפעמפת בכן? כיצד ייתכן שחברתכן הטובה סיכמה עם חברה אחרת שתשב לידה בכיתה, לאחר שקבעתן אתה במפורש שתשבבה זו לצד זו?!

עצמו לרגע את העיניים ונסו לדמיין כי יש באפשרותכן לפתוח את כל הבעיות שבהן אתן נתקלות, לחולל שינוי אמתי בחיים ולהשיג את כל מה שאתן רוצות! האין זה נפלא? נסו לשאוף את תחושת האושר, את שכרון החושים ואת היידיעה, שהנה, קיבלתן את כל מה שרציתן!

כעת אתן יכולות לפקוח את העיניים ולערוך היכרות עם שיטת האימון האישי המכונה גם קואצ'ינג. שיטה זו מקנה לנו כלים שמסוגלים לחולל שינוי בכל תחומי החיים, דרך השכל והמחשבה.

ניגשים לאימון

נודה על האמת. המושג 'אימון אישי' אינו חדש לנו. כמעט כולנו שמענו או קראנו עליו בהזדמנויות שונות. אבל האם פעם שאלנו את עצמנו מהו בכלל אימון?

"לאימון יש מספר הגדרות", אומרת דבורי וקשטוק, מומחית ליצירת שינויים לטובה ומנהלת 'סוויטש - אימון לשינוי'. "אבל אם נסכם את כולן, הרי שזוהי דרך להשיג כל דבר שאנחנו רק רוצים. וכשאני אומרת 'כל דבר' כוונתי לכך במלוא מובן המשמעות. כי אולי לא נקבל את כל מה שאנו רוצים בדיוק באותו מראה, צורה, גודל, איכות וכמות. אבל אם נעשה את הדרך הנכונה, נקבל משהו שקרוב לזה".

למה הכוונה?

"במהלך חיינו יש לכולנו רגעים שבהם אנו חשים כלואים ותקועים בתוך איזה בית כלא שיצרנו לעצמנו. כך למשל מרגישה בחורה בודדה שחושבת שאין סיכוי שיהיו לה חברות. כי היא ביישנית ומופנמת, או מישהי אחרת שבטוחה: 'אבוד לי, אין מצב בעולם שאראה כמו שאני רוצה. כי הפנים שלי מלאים בחצ'קונים!' או נערה שסבורה שמכיוון שהיא באה מבית שבו המצב הכספי לא טוב. לנצח יהיה עליה להתמודד עם חוסר תקציב. גם במקרים הקשים ביותר צריכים לדעת שאין דבר כזה 'אין סיכוי', ותמיד אפשר בעזרת השם לצאת מתוך 'בית הכלא', לשנות את נקודת המבט ולהתחיל לפעול. האימון האישי הוא כלי עזר נפלא שיכוון אותנו להגשים את המטרה".

אבל כאן מנקשת דבורי להבהיר כי לא עבור כל דבר קטן מגיעים לאימון. "אם מישהי מרגישה עלבון צורב כי לא בחרו בה להדריך בקייטנה, זה באמת יכול להכאיב. אך סביר להניח שהיא תוכל להתמודד בכוחות עצמה. לעומת זאת, אם היא יודעת שהכאב בעקבות כך שלא נבחרה, מצטרף לעוד הרבה כאבים הנובעים מכך שהיא חשה פחד אימים ונורא מעמידה מול קהל - היא תוכל בהחלט להסתייע באימון אישי. כך גם בחורה שינצוגה מאוד מכיוון שחברתה הטובה נטשה אותה: מלכתחילה סביר להניח שהיא תתגבר על העלבון ותתמודד. אבל אם מישהי מרגישה שיש לה קשיים קבועים ביצירת מערכת יחסים עם החברות, ושיש משהו שחוסם אותה, כאן כבר אמליץ לה בחום להגיע לאימון אישי".

אימון שהוא הנאה

יעל בת השש עשרה (השם וכן יתר הפרטים מטושטשים) הגיעה לאימון אצל דבורי. בהמלצת המחנכת שלה. המחנכת, שידעה כי יעל סובלת מביישנות קיצונית המקשה עליה מאוד את התקשורת בכיתה ובחברה, שיערה שהאימון יוכל להיות לה לעזר.

כבר במפגש הראשון הבהירה לה דבורי, כי אימון, בשונה מטיפולים אחרים, הוא תהליך שנמשך זמן מוגדר וקצוב. ויחד הן ניסו להציב מטרה שאותה היא מעוניינת לכבוש. לבסוף סוכם שהמטרה תהיה שיעל תעז בכל יום להשתתף לפחות בשניים מן השיעורים ולהשתתף באופן יזום לפחות

פעם אחת בהפסקות, וזה כמובן לאחר עבודה אימונית שמאפשרת את הפעולות האלו:

"כדי להגיע למטרה הזו", מספרת דבורי, "ערכנו במפגשים הראשונים סימולציות (הדמיות) ודמיינו מה עלול לקרות כאשר יעל תעז לפתוח את פיה ולדבר על יד החברות. הכנתי אותה לכך שייתכן שקוקלה ירעד, ייתכן גם ששום בת לא תקשיב לה, יכול להיות שיוזקו לה רוק מהפה וייתכן גם שילעגו לה. לאחר מכן הגיע השלב המעניין: יעל בחרה להתחיל במשימה לענות תשובה אחת בלבד במשך השיעור. זה לא היה לה קל, אך היא עמדה בכך בגבורה, ואז היא הציעה לנסות ליזום שיחה עם מישהי מהכיתה. פעם אחת בלבד במשך הפסקה. כך המשכנו ועלינו בהדרגה, עד שבסופו של דבר הצליחה יעל לדבר בקול רם. כאשר עמדו סביבה בהפסקה יותר מעשר בנות. מבחינתה זו הייתה פסגת ההצלחה.

"למעשה, האימון יכול להיות חוויה של ממש", מדגישה דבורי, "והסיבה המרכזית לכך היא שהוא מתמקד בעיקר בדברים החיוביים שלנו וכמעט לא נוגע בדברים הקשים. כך גם תגיע אלי מישהי שתספר על סיטואציה לא פשוטה שינברה עליה, אני אגיד לה: 'אני מבינה שלא היה לך נעים, אבל ספרי לי מה כן עשית בסיטואציה הזו שהיא חיובי ונכון. כי אין דבר שהוא רק רע ושחור'.

זו גם הסיבה שאנשים יכולים להגיע לאימון כשהם מרוסקים וכואבים ולצאת כשאור קורן בעיניהם, כי הם פתאום מבינים את הצדדים החיוביים ויודעים להפוך כל אירוע רע לאירוע מקדם ולגלות שאין רע בלי טוב".

איזה דבר טוב יכול להיות בכך שמישהי לא מצליחה בלימודים, או שהיא באה מבית חסר אמצעים, או שאין לה חברות, או כל דבר אחר שנראה באופן אובייקטיבי כמקשה מאוד על החיים?

"אולי זה מפליא, אך בכל דבר אפשר למצוא את הטוב. כדי להסביר זאת אספר מעט על עצמי: הייתי בחורה שמנה מאוד, וכבר בגיל צעיר היה המשקל שלי בן שלוש ספרות. הדבר פגע בי מאוד והקשה עלי, ואני זוכרת שהיתי שואלת את הקדוש ברוך הוא בדמעות: 'מהי הסיבה שדווקא לי יש כזה משקלי? למה קיבלתי עונש?' רק כשהגעתי לגיל שבע עשרה, גיליתי פתאום שבמשקלי הרב יש גם יתרון. זה היה כאשר יצאתי לעבוד בחופש הגדול. וקיבלו אותי לעבודה שלא מקבלים אליה בנות מתחת לגיל שמונה עשרה. כי היה ברור שאני הרבה יותר גדולה... (מובן שלא שאלו לגילי, ולא ידעתי על ההנבלה הזו כלל, כי פשוט קיבלו אותי...) גם בהמשך הגעתי לתפקידים בכירים ולמשכורות גבוהות מאוד הודות למראה הבוגר שלי, ונפתחו לי הרבה דלתות חדשות".

קסם של אימון

כולנו שמענו גם על טיפול פסיכולוגי. מהו ההבדל בין טיפול פסיכולוגי לאימון?

"טיפול פסיכולוגי עוסק בעיקר בעבר. אם למשל מישהי מחלונגת על מצוקה שקיימת אצלה. תנסה הפסיכולוגית לחפש בעבר ולהבין מתי הייתה הפעם הראשונה שבה היא החלה לחוש במצוקה הזו ומה גרם לכך. אנחנו, באימון, לעומת זאת, לא מסתכלים כמעט על העבר. אלא מביטים בעיקר על העתיד. לכן, כאשר מישהי באה אלי לאימון אני לא שואלת אותה 'מה הבעיה שלך?' אלא: 'מה את רוצה להשיג?' אצלי המתאמנת לא תגיד: 'הבעיה שלי היא שאני מצליחה במבחנים', אלא: 'אני רוצה להשיג הצלחה במבחנים', וזהו הבדל כמו בין שמים וארץ".

דבורי ממריצה: "אימון נכון מעניק לא רק פתרון נקודתי, אלא ממש ארגז כלים לחיים. בחורה שעושה עבודה עם עצמה (אפילו לבד, ובלי ליווי מקצועי) תגיע לחיים באופן אחר היא תצליח יותר להתמודד כאשר תיתקל בבעיות פרנסה או בניהול של בית והיא תדע לפתור משברים וקשיים. ימי הנעורים הם זמן מצוין לאגור כוחות, להתאמן ולעשות עבודה עצמית שתאפשר חיים הרבה יותר שמחים".

יוצאים לחירות

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

דבורי וקשטוק מונה מספר שלבים:

שלב 1: שאלי את עצמך וברר לעומק: מהי בכלל חירות בשבילי? כי כל אחת רואה את החירות באופן שונה והיא משפיעה עליה אחרת.

שלב 2: דמיינ את עצמך בפרטי פרטים כשאת כבר בחירות הזו: איך תראי? 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 ב ך ולא באחרים.

שלב 4: התחילי במילוי המשימות והקפידי למלא אותן בשלמות. אם אינך מצליחה - סלחי לעצמך, אך הקפידי 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!

יוצאים לחירות

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

דבורי וקשטוק מונה מספר שלבים:

שלב 1: שאלי את עצמך וברר לעומק: מהי בכלל חירות בשבילי? כי כל אחת רואה את החירות באופן שונה והיא משפיעה עליה אחרת.

שלב 2: דמיינ את עצמך בפרטי פרטים כשאת כבר בחירות הזו: איך תראי? 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 ב ך ולא באחרים.

שלב 4: התחילי במילוי המשימות והקפידי למלא אותן בשלמות. אם אינך מצליחה - סלחי לעצמך, אך הקפידי 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!