

אילו היית שם, היית נגאלת?



איבון לנדא

מאמנת אישית
ומנחה סדנאות
מוסמכת לשכת
המאמנים
התמחות להפרעות
קשב וריכוז



בוטיק האימון של
איבון לנדא

תורת חיים 26, ירושלים
052-6387000

מייל:

landaucoaching@gmail.com

לא מזמן הייתה לי מתאמנת שאימנתי אותה על פיתוח העסק שלה. היא עברה מקום ורצתה להגדיל את מספר הלקוחות שלה. אז מה הבעיה? זה התחיל ב"בעלי לא פנוי לעזור לי לעצב את המקום" (בעלה מעצב פנים), והמשיך ב"אם רק היה לי כסף לשפץ קצת את המקום, אז היו לי יותר לקוחות" וכן הלאה... כלומר, בגלל שלבעלי אין זמן, ובגלל שאין לי כסף (ועוד כמה "בגללים") היא הייתה תקועה.

האמת, זה אופייני לכמעט כל תהליך אימון. אצל כל המתאמנות שלי באיזשהו שלב באימון משתחל המשפט שמתחיל במילה "אילו" או כדומיו: "אם רק היה לי יותר סבלנות...", "אילו הבוס/הבעל/הילד היה יותר...", "אם היה לי יותר זמן, אז הייתי...", שאמור להסביר (או אולי לשכנע?) או לתרץ את הסיבה לחוסר ההצלחה – כי אם היה להם משאב פנימי או חיצוני כזה או אחר, זה היה מציל את המצב!

"אילו היה שם לא היה נגאל!"

ההגדה של פסח מגלה לנו את סוד התקיעות: "אילו" היה שם – בכל מקום שאנחנו אומרים לעצמנו "אילו" – לא היה נגאל – אין דרך לצאת מזה.

באימון אני קוראת לזה מחלת ה"אם - אז". כולנו סובלות מזה, כלומר, יש לי סיבה טובה למה אני לא עושה דברים שחשובים לי! זה מאפשר לנו להוציא (או יותר נכון לבזבז) את האנרגיה שלנו על הרבה דיבורים (להתלונן, להתבכיין, להתמסכן וכו') על הבעיה, ובקושי נשארת לנו אנרגיה לעשייה.

מה שאין לנו – אנחנו יודעות מצוין: אין לנו כסף/זמן/פרטנר/סבלנות והרשימה ממש ארוכה, אבל אני מזמינה אותך לבדוק מה **כן יש לך!** לפעמים זה דורש קצת גמישות מחשבתית, ולפעמים זה ממש לחפש את המטמון. **וכאן יתחולל הנס שאנו קוראים לו שינוי.** העיקרון הוא שעל כל "אין" אחד, יש לפחות "יש" 1 אחד – לדוגמא: אין לי סבלנות לשבת עם הילדים כל האחרי צהריים, אבל כן יש לי סבלנות לספר להם סיפור לפני השינה. אין לי כסף לשפץ את כל החנות, אבל כן יש לי כסף לקנות מדפים חדשים ולצבוע. אין לי מספיק זמן לסדר את כל הבית, אבל יש לי מספיק זמן לסדר חדר אחד. אין לי מספיק משמעת עצמית להפסיק לחלוטין לאכול ממתקים, אבל אני יכולה להפסיק רק עם החמצוצים...

תופתעי לגלות כמה "כן" אחד מצליח להביא אחריו שינויים גדולים!!