



צ'אן לַאֲתַנְחָתָא



**"עדיף
כישלון מבוטל
מתאווה
במגירה"
(דודו טסה)**

כא אדמי לנציו קצב יוגר בקאזג בתמוס אחד ומתקלה קצב יוגר בתמוס אחר ...
... זה לא אומר שההצלחה באה בקלות .

מלומי מה זילמדו אוננו לאסור זהיכלא וזה לא מלנה באיזה נושא בחיים אז
אנחנו מנסים זהראות תליד רק חוצקה , לאין זנו חסרונות ולאנחנו זא
מפחדים מלומי דבר . כווננו מתגאים בהצלחות שלנו ומסגירים את הכישלונות
שלנו . אבא כדאי זהבין שבדרך זלמי יל כישלונות ואנו צריכים זהיות מוכנים
אזיהם וזעבור אומי כלהם יזיעו, מלמי אנחנו צולמחים, למ אנחנו זולמדים
הכי הרבה, למ אנחנו למזימי באלמ את עצמנו ואת הדרך שלנו זהתלמד .
אזי נכשלנו בצעד מסוימי בדרך זה זא אומר לכא הדרך נכלה, זה רק אומר
לאנחנו צריכים זכוון את עצמנו בצורה טובה יותר זיעד שלנו , זלמד מה
צריך זעלוג כדי זהזיע זלמרה.

או תפחד
לעשות טעויות,
זלמד מכלמימי מימי
**דרך טובה
להתגבר**
זא תפחד
**ולהשיג את כל
המתאווה שלך**



לאחרונה, זוברת ההכרה, שניתן זלמוד לכלזונות ולא רק זלמוד להצלות. עד היום, הזילה הרוות הייתה ניתוח לעלמיק לז הצלות מפורסמות אז למת זנסות זלמוד למת וזהפיק את הצדדים הנחוצים או את הזילה המתאימה כדי זככות בהצלה הנחשקת.

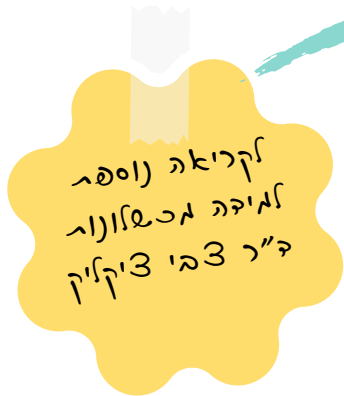
מה יל בכלזונות לכלמעט כזונת בצורה אינטואיטיבית לעדיפים זהימנע להמ? מה כז כך מפיח ומאיים בהתבוננות מודעת בסיפור לז כילזון מפורז?

זלוש "כילזון" עד היום זא נמצאה הזרה אובייקטיבית. הסיבה היא, להמולשים "הצלה וכילזון" יכולים זהיות לאוד סובייקטיביים. כלזונתו מתחילים זמבר בין הצלה וכילזון זבין הערך העצמי לזנו ומה זה אומר עזינו, מתחילות הבעיות האמיתיות, הדברים מתחילים זהסתבך.

זכילזון יכולה זהיות השפעה מהותית עד גפיסת העצמי לזנו, עד הערך העצמי ועז הביטחון בעצמנו לנוכז זהמליך הזאה אז עבר המטרות לזנו בחיים. כלזונתו גופסיים גוצאה מסוילת בגור כילזון ומחברים אותה עם הערך העצמי לזנו, זנמנו לדוכדכים יוגר, מפורזים יוגר ובתוצאה למך זמ נמנעים יוגר. ההימנעות לזנו, להיא גזובה זנושית טבעית כדי זהתרחק למכאב, יכולה זעזות זנו ביוקר. זנמנו חוויים זלעלה כזב כפוז: פעם זמת עד חווית הכילזון והערך העצמי היוד, ופעם לנייה עד עצם ההימנעות לזנו מהזלמה ליכזזה זלזא את החיים לזנו במשלמות.

"אך נפתח מפיציה
נפע
אך נפתח גאציוו
נטעה
אך נפתח גכילזון
ניכל
אך נפתח מהצלתה
זעזים זא נציו
אך נפתח זכע
נילזר בדיוק בזאתו למקום
(זו במחזים אזרות נזך זאזור)

למך לרון אייזן, יוצרים גוצאות.





"קולי יכול להיות גם טוב וגם רע, הכו גלוי באיך לתייחסים אליו -
 לנצד אחד, לא תמיד נוח להתמודד עם קליים ובדרך-כאל האדם
 מעדיף להדברים יצירתו בקצות ועם כמה לפחות מאלו. אך מהנצד
 הלני, הקליים לאיתם להתמודד האדם בחייו, מביאים לו גם הרבה
 תועלת: הקולי מאגר את האדם ומספק לו עניין; הקולי עוצר
 אדם זהכיר את עצמו טוב יותר; הקולי מאלד את האדם טוב יותר
 על היכולות האישיות שלו ועל הפוטנציאל שלו; הקולי מעודד את
 האדם לפר את איכות חייו; הקולי מאפשר אדם לחוות תחושת
 סיפוק, כאלו האדם לנצח להתגבר עליו; קולי עוצר אדם לזאת
 את הטוב לבו... התמודדות עם הקולי מאפשרת אדם זהכיר את
 עצמו טוב יותר, ולזאת את היכולות הנוספות שיש לו, ולתוא עדיין לא
 מודע אליהן"

(מתוך מאמר של אויעד כהן, קליים / אתגרים / התמודדות - מה
 טוב בקליים ובאתגרים? איך להתמודד עם קליים?)

זלידה מטעויות היא אחת הדרכים
 האינטואיטיביות ביותר לזלידה
 והתקדמות. אבל, הדבר נכון כן
 עוד תחושת הכישלון לא חריפה על
 כדי כך שהיא חוסלת את היכולת
 ללמוד למנו.



4 דרכים שיש לנו
 לטכ אנפוך
 את הכישלון להצלחה
 יתקוה כד



רובנו נוטים זהמאמין לאנשים דגוזים
ומעוררי השראה הנם אנשים בעזי כילרון
יוצא דופן. זרוב אנחנו זא חולבים עז
המאלץ, הקליים והכילזונות הנדרליים
בדרך זהצחה - המציאות מוכיחה כי
ההצחה הינה תוצאה לז נחיליות, התלדה
ומאלץ, הרבה יותר מאלר כילרון.



אנחנו מפתחים זהיכלז, עז כדי כז
לזפעלים אנחנו זא מתחילים כי אין זנו את
הביטחון כדי זהליז את המטרות לזנו.

יל האומרים לכאלר תולם אזווה אדיסון
הציז את אחת ההמצאות לזז - הנורה -
מישהו אמר אז לכדי זהליז את הצחתו הזא
נכלז פעלים רבות, והזא הליב:
"זא נכלזתי; אני יודע דרכים רבות זא זעלות
נורה."

זמידה מכלזים יכוז זהיות מעליר מזור.

"הפחד מהתמודדות ילירה עים קולי סוזר זנו
דאגות, מעוזר את עינינו זלמיזאות זזם זכוחות ליל
זנו מוזה, מלזיר זוטנו תקועים בלקום זם
כלכבר צריק זכוז, מציב זוטנו בלקום פזיע
זמר זוניס אז מוז אתגרי החיים. מי לזא חולל
זהסתכז זקליים בזבן לז העיניים יכוז זהסתובב
בביטחון בעוזם הצה, יכוז זהעז, זהתנסות,
זמתות את הקצוות. הזא יכוז זעלות את אזו מתוק
הידיעה לזדי פעם דברים ילזבלו ולצה חזק
להעניין, זרוב לם זם ילמיזאו ההצלחניות
האלמיות זגדיזה והפתמות" (ד"ר זורן זור)





מתוך הבלוג של מיכל רובין

אחת הטכניקות למתמליים בהן באימון אישי היא זמינה להצאות לחוויית כדי להתמודד עם אתגרים לעולמיים בפני עכשיו. כשאני מושבת על מה גרם לי זה ציח אני נכרת בכוחות ובלימוניות להפעלתי וזה עוצר לי להתחבר אזיהם למדל ורתום אותם זכות מה שאני רוצה זה ליי עכשיו. אבל גם כלזונות אפטר זקור וזלמוד גם למה.

איך עושים את זה? בעצרת 3 לאזות פלוטות:



קודם כל, בכח חווית כילזון, אם באלת נטה נציח זלזנא כלה דברים לעבדו, להיו טובים, בזי קטר זקנא הסופית. לה לנקרא 'דברים זלמור'.

חלב זהחיו עי השאזה הזאת כדי קודם כל זהחיו בטוב וזהכניס זקח חווית הכילזון הלזיזית קצת אור. אפעליים נופע זזות להחוויה הזאת לנרלה זלזנו ככילזון טוטאזי היו זא מעט דברים טובים וזה לעודד!

אחר כך נבדוק באומץ מה זא עבד. זצרי זה הרבה פעמים החזק לבה זכזנו נורא בקזות... אזופים בביקורת עזלית... חלב זהסכא על הדברים לזא עבדו וזהדוק על מה למה הייתה זי הלפעע וזל מה זא. זה עולה קצת לכח ומכניס איזון זלמונה.

וזכסוף נבדוק מה נרל - מה היה חסר? מה צריך זעלות אחרת? זה החזק למעצמי והלקדם לז זמינה לכילזון, למלאי אורנו עי קובנות וכזים זהמלק.

זאם הזזנו זלמוד לכילזון, אז הוא זא היה זמינ! הפכנו אורנו לחוויה לזיזית ומעכבת זלשהו לאפטר זלזנו וזהקדם למנו!



זקריאה נוספת
כרבה זמינינה שבה מדבר פרופ' יורם יובל זל
החשיבה של כילזוננו זהפחוח שלנו זלמה חשוח
זהגייחם זמאגף שהשקצנו זל כק זהישעים



TIPS & TRICKS

גורן גאגן " כישורן זכורה"
של אופיר ברנשטן

גזור
ושמור



אלצן נקודת מבט חולמת

החליבה על טעויות העבר מביאה איתה רגשות של אשמה, פחד, חרטה ובושה. אז רגשות שלא קי חווית אותם. אין פאא לאנחנו מנסיים זהילמנע להם בכא לחיר, אפיוא אים זה עוזה לנו בתקיעות מסויילת. נדרשלת כאן חלמה עזלית. נקודת מבט סחנית וחולמת למבינה לאאו הכזיים שלעדנו זרלותי באותו הזמן.

חלפו את אסטרטיות ההילמנעו לזכר הפעולות שפיתחנו זעלמנו במטרה זהילמנע לאותן חוויות פניליות זא נעילמות כלו פחד, בושה, חרטה ואשמה, הופכות אסטרטיות אוטומליות. עד לזא נחלוף אותן ונבין את החחיר שהן עוזות לנו, יהיה לנו קלה זלחיר אותן באמת.

חיקרו את מה לקרה סמוך זלמן להוא קרה אז תחכו יותר לידיו. אים עליגים טעות או הרגשים שנכלגים, לכו רגע וכתבו זעלמכס מה קרה לים? עכליו נסו זכדוק מה הייגים עוליים אחרת? מה הילולמנות שהייגה חסרה לים, זדעקכס? אחרי לבררתים מה הייגים עוליים אחרת, לאאו את עזלמכס: "זלמה חלוב זי זהיות למסופ זפעו ככה זלמען לים?"

ליתוף ליתוף ליתוף . בהמשך זרגל הבולה לעזוז זנוף בנו כלאנחנו למהים פעוזה מסוילת בתור "כלזון", חלוב לנצבור לזים יל משהו לבולה למל למל זא אוהבת זה ליתוף. בושה מעדיפה זהילאר במחלכיים, זהעזות עובל עלוק בפניים. כלאנחנו אוזרים אולף ומלפיים אותה עים חבר קרוב, אנחנו פתאום למזיים לאנחנו זא זכד כזה. אנחנו פלוט אנוליים.