



האנטומיה של פריצת דרך

מודל האימון ויסודות התקשורת – שרטוט הדרך
שרטוט הדרך ממצב מצוי (X) למצב רצוי (Y).

אלון גל | חברת תות תקשורת ותוצאות בע"מ

מהות האימון: ממוקדים בעשייה, לא בדיבורים

מה זה לא

- ✗ חיטוט אינסופי בעבר אקדמי או פסיכולוגי.
- ✗ דיבורים תיאורטיים ללא שורת רווח.
- ✗ השלמה עם הרגלים מעכבים ("ללמוד לחיות עם זה").

מה זה כן

- ✓ תהליך **ממוקד עשייה** בהווה ולמען העתיד.
- **מכוונת נוקשה** ובלתי מתפשרת להשגת המטרה (נקודת המכוון).
- איתור הרגלים **מעכבים והחלפתם** עד להטמעה מלאה.

אימון הוא תהליך של 'לעשות את' ולא 'לדבר על'.

3 מרחבי ההשפעה של מודל תות



אימון אישי

שבירת חומות, זינוק
מעל מכשולים פנימיים
וקידום הכישורים
האישיים להצלחות
האישיים להצלחה.



אימון משפחתי-כלכלי

יציאה משגרת הישרדות
וצל ה'מינוס'.
מעבר מחיים של בזבז
בזבז לחיים על פי
מטרות הרמוניות.



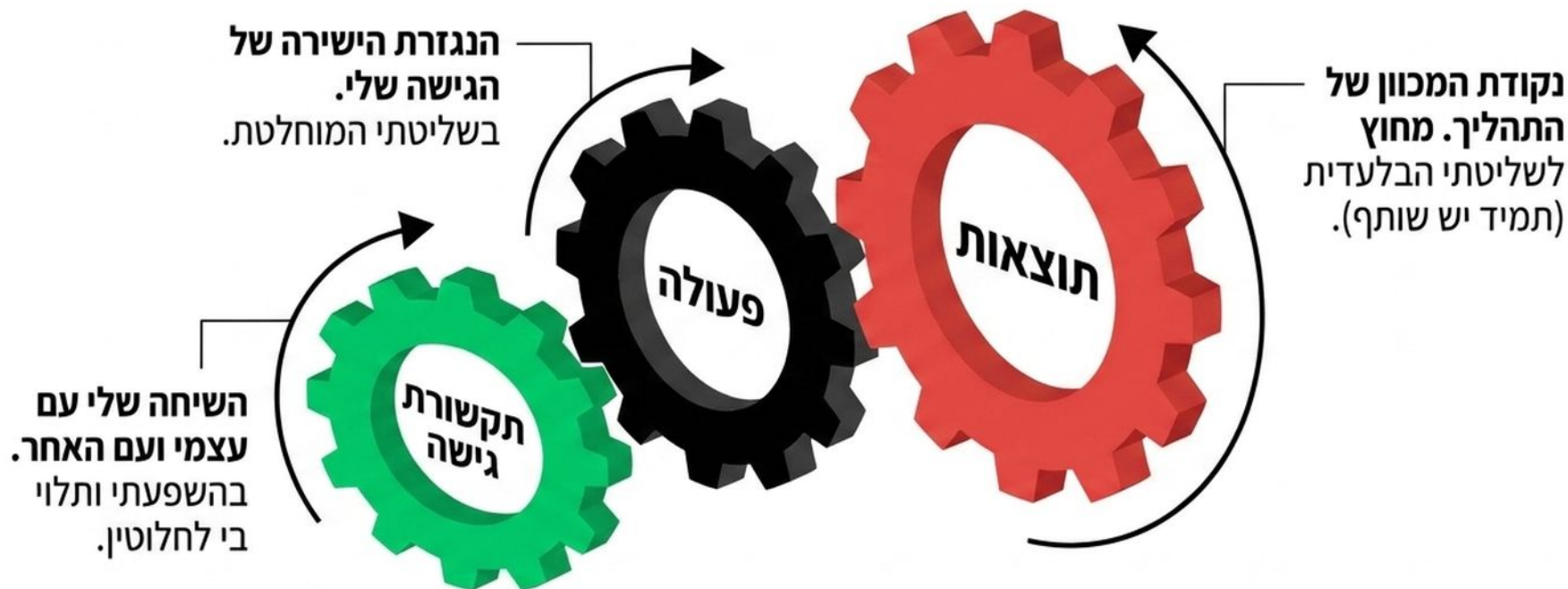
אימון עסקי

מיקוד העסק, הקטנת
הוצאות, התייעלות,
הגדלת מכירות
ומימוש הפוטנציאל
הכלכלי במלואו.

מפת הדרכים: המסלול המלא לשינוי



מערכת ההפעלה האנושית (The Human OS)



חושבים אחרת ← פועלים אחרת ← יוצרים תוצאה אחרת!

צומת הכניסה: 5 מדדי הבשלות לתהליך



כללים כמחוללי חופש, לא כמגבלות

הפרדיגמה הישנה

כללים הם **עונש** שנועד להגביל את המרחב שלי ולכלוא אותי.

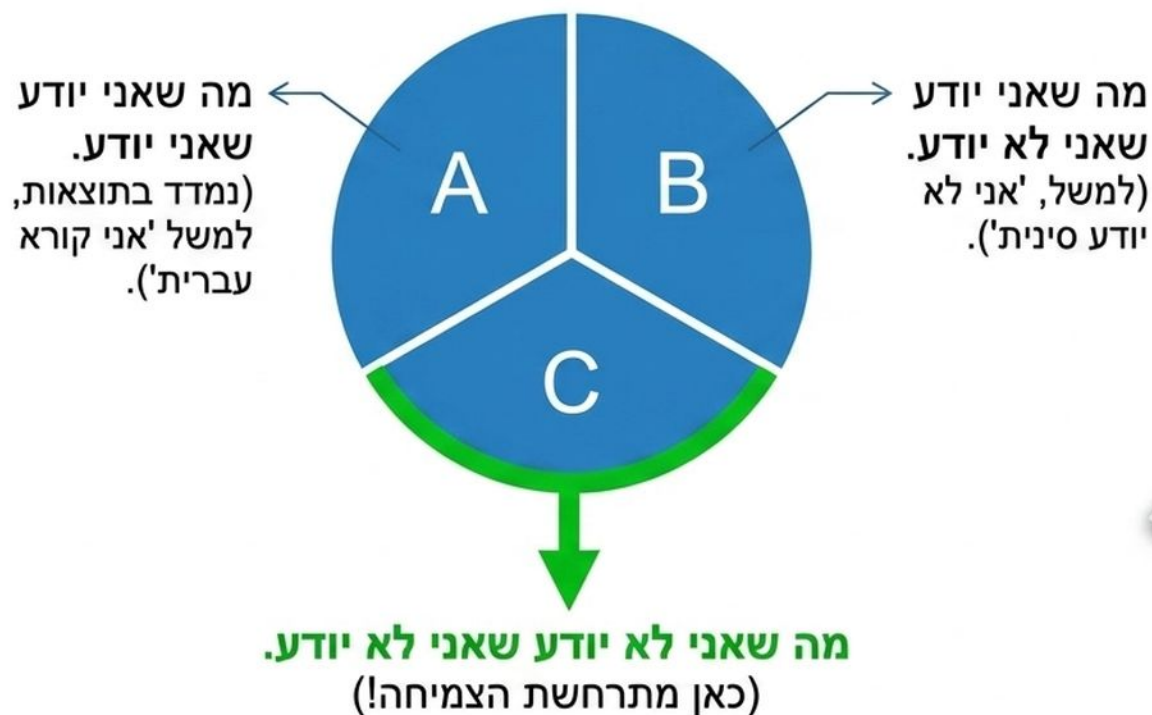


הפרדיגמה האימונית

כללים הם סדרת הסכמות המגדירות את 'מרחב הפעולה האנושי'. בלעדיהם - אין משחק, אין יוזמה, ואין תכנון. הם מאפשרים **התנהלות בוטחת**.



איפה מסתתרת פריצת הדרך? המודל של היידיגר



פריצת דרך מתחילה
כשמסכימים להסיר את סימן
הקריאה (!) ולהחליף אותו
בסימן שאלה (?).

במקום האג'נדה "אני גרוע
במתמטיקה!", שואלים
"איך אני יכול לייצר מערכת
יחסים שונה עם מספרים?".

תובנת ארגז הכלים: מ'חוסר' ל'שפע'



מלכודת ה'או-או'

"או מה שאתה חושב, או מה שאני חושב".

איום, התגוננות וצמצום. אני חייב
חייב להצדיק את דעתי כדי
לא להימחק.



תובנת ה'גם וגם'

"גם מה שאתה חושב, וגם מה שאני חושב".

גישה חדשה מתווספת לארגז הכלים.
אנו בוחרים באיזה כלי להשתמש
בהתאם לתוצאה הרצויה.

מחלת ה'צדקנות' (The Righteousness Trap)

להצדיק את הדעות והמעשים שלי – גם כאשר הם פוגעים בי ומרחיקים אותי מהמטרה.



אדם צומח שואל 'איך אני יכול לפעול אחרת?', ולא 'איך אני מוכיח שאני צודק?'.

מלכודת האשליה: 'ככה אני!'



מיתוס

האמונה שאנו מורכבים מסדרת הרגלים קבועים ונוקשים שאינם ניתנים לשינוי.

אדם אומר: 'אני פשוט מהיר חמה ומתפרץ. אי אפשר לשנות אותי.'



השאלה: 'ואם חיי המשפחה שלך היו תלויים בזה. היית משתנה?'



התשובה: 'ברור שכן.'

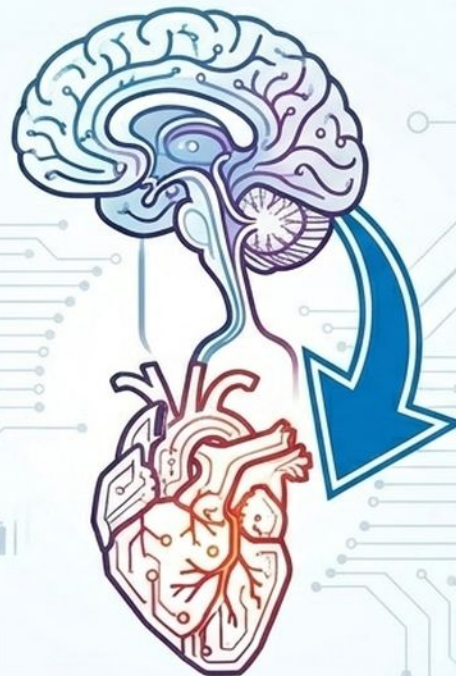


אנו משתנים מיד נוכח איום קיומי. למה להמתין למשבר וכאב כדי להשתנות? היכולת קיימת בנו כבר עכשיו.

עריצות הרגש: 'אבל ככה אני מרגיש!'

המניפולציה

שימוש ברגש כנשק
שנועד לנצח בוויכוח,
גם במחיר קריסת
מערכת היחסים.



המדע

אנחנו לא מנתחים
מאתים מצבים
באמצעות הלב.
האיבר שמייצר
מסקנות הוא המוח.

רגשות אינם גזירת גורל. הם נגזרת של מחשבות.
ומחשבות – אפשר להחליף.

אמנות החלפת המחשבות

אם היינו עושים רנטגן למחשבות שלכם,
האם היינו רואים 'אני לא מספיק טוב' או 'אני מסוגל'?



1. זיהוי

בחרו 3 מחשבות שליליות
המעכבות אתכם
השבוע.



2. החלפה אקטיבית

נסחו משפט חיובי או
סימן שאלה
(Fake it till you make it).



3. חזרה שיטתית

התאמנו עליהן גם כשזה
מרגיש 'מזויף', עד שהן
הופכות לאוטומט החדש.

סינתזה: מטריצת השינוי של 'תות'

האנטי-וירוס (הפתרון)	הווירוס (החסם)
מודל היידיגר (סימני שאלה, אזור C)	סימני קריאה (אזור A)
תובנת ארגז הכלים (גישת השפע, גם וגם)	'או שאתה צודק או שאני'
בחירה מודעת, רנטגן מחשבות והמצאה מחדש	'ככה אני' / 'ככה אני מרגיש'
מבחן התוצאה והענווה	צדקנות עיוורת

כשאנחנו עושים יותר - אנחנו מצליחים יותר.

הכלים נמצאים בארגז.
המציאות אינה גזירת גורל – היא בחירה.
הגיע הזמן להסיר את סימניי הקריאה ולצאת לעבודה.

