

התפתחות אישית היא אינה תוצאה עתידית,
היא דרך לבה אני ער אמונות לאני לייצר בחיי בהווה.

אני קודם!

המזריק ליאפסר זק

לחדול עם הריצוי

ניר מלמד

אימון אישי בשיטת סאטיה

מה מחכה לך כאן?

נעים להכיר

3

למה אני מתעניין בריצווי?

4

בוא נתחיל - מה זה ריצווי?

5

התוצאות כאשר אני מרצה

6

מה הגוף שלנו אומר על ריצווי

7

לחיות על פי הרצון

8

הזדמנות יומית לתרגול

11



נעים להכיר

נעים מאוד, אני ניר מלמד,
מאמן בשיטת סאטיה שמבוססת
על הקשבה, חמלה ופיתוח תבונה
עם הגוף שלנו, שהוא חלק בלתי
נפרד מחווית חיינו.



אני מקשיב למחשבות, לתפיסות ולאמונות שאיתן אנשים חיים את חייהם
ועוזר להם להרגיש, להכיר וללמוד על עצמם בכדי שהם יוכלו לחיות חיים
הרבה יותר מלאים ונינוחים, מתוך נאמנות ואחריות לעצמם.

יש בנו הכל, והסבל שלנו נובע מפערים ואתגרים שאנו חווים, אך יש בנו גם
את היכולת והמסוגלות להתמודד ולצמוח דרך ההסכמה לפגוש אותם.

הגעת, יש בכך רצון להיפרד מריצוי, והמדריך הזה הוא בדיוק מה שיכול
לעזור לך להתבונן ולהכיר איפה זה מופיע בחיים שלך. אני מזמין אותך
לשבת רגע (1) לקחת כמה נשימות (2) דף ועט, וללמוד על עצמך.

אני לא לאני, לא לא לא, וזה הכי נכון לי ולחייך

להיות נוכח, כאן.

למה אני מתעניין בנושא הריצוי?

כולנו רוצים לחיות חיים בשלווה ונחת, ולהיות בעולם הזה עם תחושה של משמעות והגשמה, ושכל מערכות היחסים שלנו יהיו מלאות ומעוררות שמחה ואהבה. עם זאת, תוך כדי אנחנו עוברים דרך סבל. זהו חלק בלתי נפרד ובלתי נמנע, אך אפשר להפוך אותו למשהו בעל ערך.

איך?

ללמוד להכיר אותו, וכאשר נכיר אותו נבין את עצמנו, ואיך להקל על הסבל שאנחנו יוצרים, כי יש לנו חלק בקיום שלו, הגיע הזמן לקחת אחריות.

ריצוי הוא בהחלט אחד הגורמים לסבל שאני מכיר, גם מהחיים שלי. ריצוי הוא התנהגות שיש לה הרבה יותר השפעה ממה שנדמה לנו, והפוטנציאל להתפתחות דרכו הוא גדול, במיוחד בהיבטים של דימוי עצמי, וחיזוק הביטחון והערך העצמי.

פחות ריצוי = פחות סבל = יותר חופש להיות מי שאני.

מקווה ליהיה לכם מלמדות ולמדות.

מה זה ריצוין?

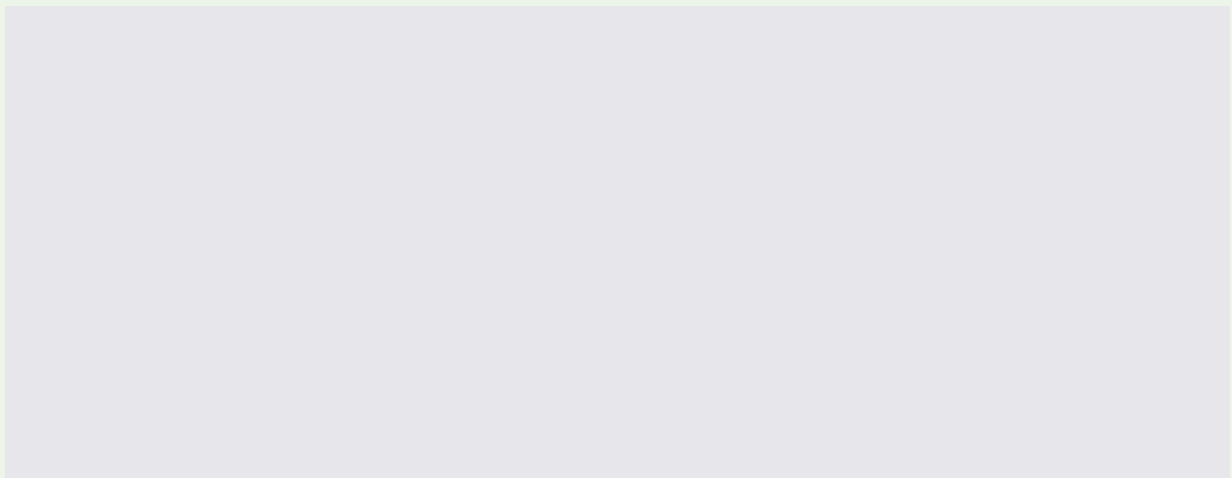
ריצוין הוא תגובה שהמניע שלה לרוב מגיע מפחד או חשש לאכזב, להיפגע, או להיות מורחק מהסביבה. אני שם את עצמי במקום השני ומקריב את הרצונות או הצרכים שלי למען אחרים. זאת פעולה שאני בוחר, אשר גורמת לי לעשות דברים במאמץ כי אני לא באמת רוצה, מה שגורם לי להיות בסבל.

ברגע שאני מרצה, אני מרגיש שאני עושה משהו חיובי, אך למען האמת והכנות, כאשר אני מרצה אני פוגע בעצמי, סובל מכך ובנוסף לכך גם חווה אשמה ו/או קורבנות עצמית.

רצון להתבונן - האם עליי בחודש האחרון פשוט כנף הרצון לזר

ולא הייתי ללא איתה?

ריבוע בלבד לזרוב לחלבות



התוצאות כאשר אני מרצה

יש תחושה לא נעימה כאשר פעלתי מתוך ריצוי, ההחלטה שקיבלתי מרגישה לא מותאמת או כנה למה שרציתי.



אני חופר לעצמי שוב ושוב עם שאלות טורדניות כמו "למה באתי?" או למשל "מתי אני אלך?".



אני מדמיין מה היה קורה אם הייתי עושה אחרת, אומר או פועל לפי מה שאני רציתי.



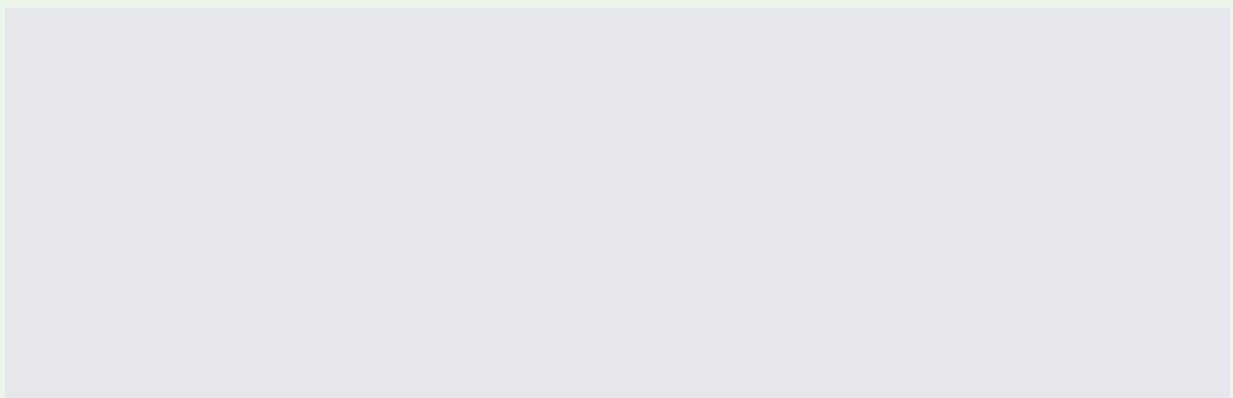
אני מרגיש רגשות שליליים של כעס, אכזבה, תסכול מהבחירה שלי, מבקר את עצמי ויורה על עצמי חצים.



אני מבטיח לעצמי שפעם הבאה זה יהיה אחרת.



רצף התבונן - אם אינך יכול להכיר את עצמך? פרט בכלה לחיזים



מה הגוף שלנו אומר על ריצוי

כאשר אני הולך עם הבחירה מתוך מקום של ריצוי, כלומר אני עושה זאת כדי שאדם אחר יהיה מרוצה, אני עושה משהו שלא בא לי לעשות. הגוף שלנו הוא חלק מחווית חיינו ולכן חשוב לי שנכיר שגם בגוף קורה משהו - לא נוח לו!

הנה כמה דוגמאות לתחושות שיכולות לפגוש אותנו כאשר נפעל מתוך מקום של ריצוי:

נשילמה שטוחה וקצרה

צלמיס ברזאייס

זאץ

עלצבנות

דופק להיר

למה

עייפות

אנרגיה ירודה בגוף

חוסר סבאנות בליח

כעס

רעל להתבונן - למה אני חל תחוללות גוף כאילו? למה גורם לי זרזות אלוהי?

לחיות על פי הרצון

ראשית, אני רוצה להבין מה הרצון שלי, אז הנה כמה אפשרויות לזהות את הרצון - קודם כל ההקשבה שלי היא פנימה. אני מתחבר לרגשות של אהבה, שמחה, אומץ, מתיישר עם האמת שלי ובכנות אל מול עצמי, אני שם לב לידיעה הפנימית, לקול שיודע לומר מה הוא רוצה. האנרגיה של הקשבה לרצון היא גבוהה, מחוברת פנימה ומקרבת אותי לחווית האושר.

שנית, בעיניים שלי על מנת לפעול מתוך הרצון שלי צריכים להיות 4 ערכים משמעותיים - **אותנטיות, הקשבה, כנות, אומץ**. כלומר - להיות אותנטי, להקשיב בכנות לרצון שלי ולפעול באומץ כדי לקיים אותו.

רעל אהבאן - איזה ערכים דרושים לי כדי לפעול מתוך הרצון?

3 שלבים לזיהוי הרצון

1

לשאל - "מה אני רוצה?". אני מחזיק בדעה שיש לנו תשובה ולפעמים היא מתחמקת ומסתתרת בפנינו כי אולי קשה לנו להודות שאנחנו רוצים את מה שאנחנו רוצים. אבל בלי קשר לבחירה שלכם תהיו כנים עם עצמכם ותענו לעצמכם מבפנים על השאלה - התשובה קיימת!

2

לבחור - זה הגיוני שיש כמה תשובות. תבחרו אפילו כמה תשובות שעלו, אלו הן רק אפשרויות אז לא להיבהל מהדאגה של השאלה "מה עליי לעשות? במה לבחור?" אבל איזה יופי שיש לך תשובה במקום להגיד "אני לא יודע".

3

להרגיש - בתכלס זה השלב החשוב באמת כי ההרגשה היא זאת שתקבע מה נכון לעשות, על פי מה אני בוחר. האם אני אבחר עפ"י הפחד שאם לא אעשה את מה שמצופה ממני אז יחשבו או יגידו עליי משהו, או האם אני הולך עפ"י הרצון שלי? תרגישו מה הבחירה שעושה לכם נעים בגוף.

הרווח הכפול

לפעול על פי הרצון ולהימנע מריצוי זה **WIN WIN**.
ככל שאנחנו נקשיב לעצמנו ונפעל כדי לגרום לנו להרגיש טוב,
מסופקים ומאושרים, אנחנו למעשה משדרים אל התודעה שלנו
שאנחנו חשובים, שאנחנו מעריכים את עצמנו מספיק כדי לבחור
במה שטוב לנו ולא כדי לספק צרכים או רצונות של אחרים.

מדובר גם על חיזוק שריר הערך העצמי.
ההקשבה לרצון וההימנעות מריצוי מטפחת את הערך העצמי שלי,
וזה אחד היסודות המרכזיים שעוזרים לנו לקבל החלטות יותר
נכונות בחיים, להתמודד עם אי וודאות, ולאפשר לי ביטוי עצמי.

"תצבורת עצמי - העוצמה לא לחזק זלנצחים ולפסידיס ערך עצמי
לא נלמד לזא אחרים" (ליכא כהן, מתוך השיר "אז דאזה")

הזדמנויות יומית לתרגול

אני מזמין אותך לתרגל את השריר הזה באופן הבא:

1 לשים לב בסיטואציות שונות ולזהות את התגובה שלכם - האם היא רצון או ריצוי?

2 כאשר כבר זיהיתם - יופי! איזה רגש הנחה אתכם לפעול באופן שהגבתם, **תעשו מיפוי** (לדוגמא הלכתי לחברים מהפחד לפספס או עזרתי לחבר מתוך אהבה)

3 תניחו **חמלה** בבסיס כל התבוננות לאורך התרגיל הזה. בין אם פעלתם מרצון או ריצוי, תזכרו אתם לומדים את עצמכם כרגע ולא הכל מושלם.

4 אם כבר עצרתם ברגע שזיהיתם את הרגש, לפני התגובה - יצרתם לעצמכם מצב של **בחירה חופשית** וזה כבר טרנספורמטיבי, תוקירו את עצמכם על זה תהיה התגובה אשר תהיה.

כתבו לי איך היה לכם השבוע.



התבוננות - מה למדתי על עצמי?

המנטורית שלי אומרת - "שאלה עובדת", כלומר מספיק שקראת את השאלות שצירפתי כאן, כל שאלה הפגישה אותך באופן כזה או אחר, במודע או שלא במודע עם עצמך, וגרמה לך לתהות לרגע, לחשוב, להיזכר, להבין, ולהרגיש משהו.

לכן אני מזמין אותך לקחת רגע של התבוננות ולענות:

מה זקמתי להלמד? איך גובנות עזו זי בקשר זעזלי?

מה..כבר נגמר? (תלוי..)

אני רוצה להוקיר אותך על הזמן שהשקעת בקריאת המדריך, בעבודה העצמית שהקדשת לעצמך, לחקירה וההתבוננות פנימה כי אכפת לך מעצמך ומספיק לך לרצות אחרים על חשבון עצמך, כי זה כבר לא נעים, לא תורם ולא משתלם. אז..

תודה.

אם התחברת לדרך בה חקרת והכרת את נושא הריצוי, והדרך היתה לך מעניינת, נעימה ומלמדת אפשר ליצור איתי קשר. יש לאן להמשיך, יש עוד מה להכיר ולפעמים פשוט צריך את האדם הזה שילך איתנו. מוזמנים ליצור איתי קשר.



www.nirmelamed.co.il



052-8892114



niromel@gmail.com



[nir.melamed.satya](https://www.instagram.com/nir.melamed.satya)