



אומנות שאות השאות

האם המציאות היא אכן כמו שאנחנו רואים אותה?
2 מנטורי ענק: אנטוני רובניס ווירג'יניה סאטיר

פברואר 2025

חנה איזנברג ליווי לאורח חיים בריא



**האם קרה לך בעבר
שהתעצבנת/נפגעת מאוד
ולאחר מכן הבנת שיכולת
לקחת את הדברים אחרת?**

**האם יש קשר בין אכילת יתר
לפרשנות של המציאות?**

**האם יתכן שאנו מפרשים את
העולם לא כמו שהוא באמת?**



דיאלוג אישי מאפשר פתרון אתגרים, הצבת גבולות ומטרות. באמצעותו ניתן ליצור קירבה עם העולם הפנימי שלנו ולשפר משמעותית ביצועים והישגים בכל תחום מהחיים. דיאלוג מאפשר לנו לשמר דברים איכותיים שאנו אוהבים ומעריכים בתוכנו ולעיתים אף בהזדמנויות שונות לשפר את חיינו.

יש לנו את היכולת ליצור דיאלוג עם עצמנו. זהו דו שיח של הקשבה, שאילת שאלות וקבלת תשובות.

מתי בפעם האחרונה, הקשבתם למחשבות שלכם והגבתם אליהם?
האם הצלחתם לשים את האצבע על מקור חוסר השקט לפני שהוא נהפך לזלילה?
מתי בפעם האחרונה הקשבתם לקולות הפנימיים שלכם, לניגון הלב?

בעודנו יוצרים דיאלוג, אנו מתייחסים ומגיבים לעולם הפנימי שלנו זהו עולם עשיר בידע, בתובנות, בתבונה ואינטליגנציה אינסופית.



**מצב הרוח שלנו, האנרגיות שלנו, הפעולות שלנו
וכתוצאה מכך התוצאות שאנחנו משיגים
מושפעים מאוד מהמחשבות שלנו.**

**אנטוני רובינס טוען שמה שמנהל את המחשבות
שלנו זה השאלות שאנחנו שואלים את עצמנו.**

**זה מדהים שבשאלות האלה הרבה יותר קל
לשלוט מאשר בשיחה שלמה של מחשבות.**

**בסופו של דבר כשנחליף את השאלה בדאש כל
השיחה תקבל כיוון חדש.**

כן, זה ממש עוצמתי.

**תחשבו על זה לרגע, כמה דיונים פנימיים ניהלתם
לפני שבחרתם לאכול? לעיתים הצלחתם לסיים
את השיחה עם פה סגור ולפעמים לא (:**



בואו נעשה ניסוי קטן השלימו את המשפטים הבאים:

1. למה אני כל כך _____ ?
2. איך זה הגיוני שלא _____ ?
3. למה מגיע לי ש _____ ?



בואו נעשה ניסוי קטן

השלימו את המשפטים הבאים:

- 1. למה אני כל כך _____ ?**
- 2. איך זה הגיוני שלא _____ ?**
- 3. למה מגיע לי ש _____ ?**

**אם תנסו לענות על השאלות הללו
תקבלו תשובות גרועות, כי
השאלות האלה גרועות.
הן בנויות בצורה שמובילה
לתשובות שליליות על עצמנו.
זה נבדק מחקרית יותר מפעם
אחת.**

**אם נחליף את השאלות הללו בשאלות
הבאות:**

1. מה אני יכולה לעשות בשביל

לקבל תוצאה רצויה יותר

בעתיד?

2. איך אני יכולה לזהות בעתיד

שאני במצב דומה ומה ומה יכולתי

לעשות טוב יותר במצב הזה?

3. מה אני יכולה לעשות בשביל לא

להגיע למצב הזה שוב?

עכשיו כבר יצאו לכן שיחות יעילות

יותר ותשובות טובות יותר, כל השיחה

הפנימית שלכן תופעל ממקום

מעצים, אדיד ופשוט לא?





**"נתבו את הדיאלוג
הפנימי שלכן לשיחות
מעצימות.**

**הרי הוא שולט על
המחשבות ודרכם
במצב הרוח שלנו,
באנרגיות שלנו, על
הפעולות שלנו
והתוצאות שאנחנו
משיגים".**

מתוך הפודום של גל צחייק

**"כאשר אתה מתחיל לפסוע
בדרך, הדרך מופיעה."**

**ג'אלאל א-דין רומי - היה משורר, משפטן, מלומד
מוסלמי סוני, קדוש ומיסטיקן סופי בן המאה
ה-13.**

מסתבר שלמציאות פנים רבות.
הרבה מאוד תלוי במשקפיים שאנחנו
בוחרים לשים לעצמנו.

וירג'יניה סאטיר פיתחה מודל
שהצליח לפתור בעיות מורכבות
באמצעות שאלת שאלות
ספציפיות.

במטפורה אפשר לפנצ'ר את כל
הדרמות. סדרת השאלות מסייעת
לחשוף את מבנה הבעיה. המטרה
היא לרכך את תפיסת הבעיה.
אחרי שנבין מהי הבעיה נוכל
להשתמש בטכניקות ולהוביל את
עצמנו למצב הרצוי!

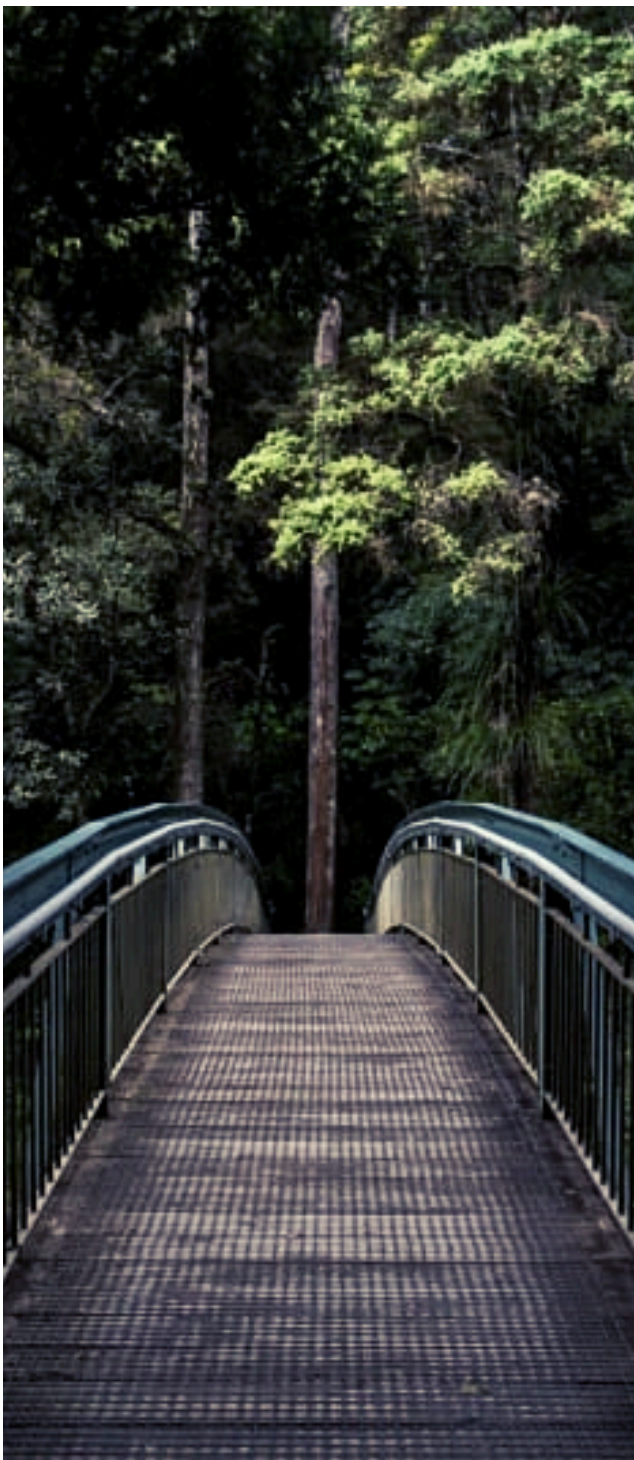


**וירג'ניה טענה שעצם שאילת השאלות מובילה "לניקוי הבעיה",
הפחתה של העוצמה שלה ובכך הפתרון גלוי ופשוט מול
העיניים.**



**כאשר אנחנו רואים את דרכי הפתרון ונוצרת הפחתה
משמעותית בגודמי הלחץ - התיאבון יורד!**





הכללה - מתן תגובה זהה לשני גירויים דומים.

למשל בניסוי של פבלוב עם הכלבים - הניסוי בוצע על 5 דציבלים. לאחר זמן מה הכלבים התחילו להגיב אותו הדבר גם ב4/6 דציבלים. ההכללה מאפשרת ללומד שלא להתחיל כל למידה ממצב ראשוני. להיעזר בניסיון קודם ולהגיב תגובות דומות לגירויים חדשים הדומים לגירויים המקוריים שעליהם נעשתה הלמידה.

ההכללה = מסנן שתפקידו להשלים מידע חסר כדי לאפשר קבלת החלטות מהירה בתנאי אי ודאות



מהו החיסרון?

- החלטות שגויות כאשר ההנחות אינן נכונות.
- יצירת סטריאוטיפים ודעות קדומות.
- הקטנת היכולת ליצור פתרונות שונים למצבים שונים.

איך זה בא לידי ביטוי בחיים שלנו?

- אם כבר אכלתי אז....
- זה משמין!
- פענוח לא נכון של מציאות שמוביל לעצבנות יתר וזלילה.
- תסכול שמוביל לתחושת חוסר רצון לעשות טוב למען עצמנו
- אם אני מנסה ונכשלת - סימן שאין לי את מה שנדרש בשביל להצליח.



**ועכשיו בואו נראה איך אפשר לשאול
שאלות שיעזרו לנו לרדת במשקל!**

יומני היקר...

בשלב הראשון יש לרשום על דף נייר את הבעיה או הקושי שאני מרגישה. מומלץ בכתיבה (אפשר גם בעל פה).

לאחר מכן מתחילים לשאול את עצמנו שאלות שתפקידן להוריד את הדרמה ולפשט את המצב:

איך את יודעת שלא תצליחי?
האם הצלחת בעבר?

איך את יודעת שאת מצליחה?
מי אמר שלהיות 100% זו הצלחה?
אני לא מצליחה להתמיד - האם יש תחומים אחרים שאת מתמידה בהם? איך תיראי כשאת מתמידה בתזונה/שתייה נוזלים?
איך את מחליטה להתנהל מעכשיו?
מה יקרה אם לא תרדי במשקל השבוע? מה יקרה אם כן תרדי במשקל השבוע? (אהיה שמחה! לכמה זמן? האם יש עוד דברים שמשמחים אותך

איך את יודעת שלא תצליחי בעתיד? מי אמר שהעבר קובע את העתיד שלך? האם הצלחת בעבר?



ציטוט

**"הדבר היחידי שמבדיל בין את הרזה
לאת בעודף המשקל הוא האמונה
שאת יכולה להשתנות. אם תניחי
שהעבר קובע עבורך את העתיד -
את מבצעת הכלה. שני את התפיסה
והיכולות שלך יתגלו במלוא כוחן."**

חנה איזנברג - ליווי לאורח חיים בריא