



מרגישים שאתם חייבים שינוי בחיים? המאמנת האישית שרה ארבל מסבירה איך הופכים משורדים למצליחנים

גורו לכם

השורדים ממוקדים ב"לעשות", המצליחנים ממוקדים ב"להיות"

טובה הגיעה אלי עם בקשת אימון מזורה: "אני רוצה להיות גורו", אמרה. היא ניהלה חנות דגל בענף האופנה, ומאז שהחלה לפקוד בקצב מסחרר מיני סדנאות להתפתחות אישית, החליטה שגם היא רוצה להיות גורו. "אני רואה את עצמי מול קהל אוהדים, העוקבים אחרי לכל מקום בעולם", אמרה לי. "היומן שלי מלא לחמש שנים קדימה, אני מופיעה בשערים של מגוינים נחשבים, ממלאת אולמות עד אפס מקום וראשי ממשלות מתייעצים איתי ומבקשים את קרבתי וברכתי".

"ומי עלייך להיות בכדי להפוך לגורו?", הקשיתי. טובה יצרה רושם של אשה מאוד מרוצה מעצמה. היא החלה למנות את כל אשר הצליחה לעשות בחייה: "אני אמא נהדרת לארבעה ילדים, בת זוג נאמנה. ביתי תמיד מסודר ומעוצב, אני בשלנית ברמת מאסטר שף, מעגל החברים שלי מלווה אותי שנים ארוכות, המורות של הילדים תמיד משבחות אותם, יש לי קריירה שאני אוהבת, גופי בריא ומחושב, תמיד אומרים לי שאני נראית צעירה מכפי גילי למרות שאני עומדת להיות סבתא, מדי פעם אני מופיעה בתיאטרון פרינג', מעולם לא החרתי יום הולדת של אף אחד, ועוגות יום ההולדת שאני מכינה הן יצירות אמנות".

ככל שטובה מנתה את מעלותיה, אני הלכתי והתכווצתי בכיסאי. וואו, רבע מזה היה מספק אותי, חשבתי. עם זאת, התעקשתי שזו אינה התשובה לשאלה ששאלתי אותה. משהו בעיניה של טובה כבה. "את לא מבינה?", היא אמרה, "אני כל הזמן קוצרת שבחים ומחמאות. אז תסיקי את המסקנות".

יש העובדים קשה מאוד כל חייהם במטרה לרצות את סביבתם, שמעניקה בתמורה תחושת סיפוק ונוכחות קיומית. סחר החליפין הסמוי הזה מאפשר להם לשרוד, מכיון שהוא מרוקן אותם כל פעם מחדש ודורש מילוי בלתי פוסק

יכולתי לשמוע את סימן הקריאה המשולש בסוף דבריה. רכנתי לעברה: "טובה, אני שומעת על כישוריך, על מעשייך, על מה שאחרים אומרים עלייך, אבל אני לא שומעת את האדם המסתתר מאחורי כל העשייה הזו. את אימדת את המשובים החיוביים שאת מקבלת מהסביבה כהגדרה העצמית שלך, ולמעשה לא הגדרת את עצמך מול עצמך. אני מבקשת לשמוע ממך לא מה יאמרו על בישולייך, לדייך, בעלך - אלא רק עלייך. בריק של

טיפים:

1. תשאלו את עצמכם לפחות 10 פעמים ביום: "מה אני מרגישה ברגע זה?", "מה אני באמת רוצה?" - לעצמכם ולא למען אף אחד אחר.
2. אל תפחדו לומר "לא" כשטרצו. העולם לא יקרס.
3. התייחדו עם עצמכם לפחות פעם בשבוע, וצרו לעצמכם "איבוד" פיזי, במטרה להתייחד עם עצמכם ולאהוב את מי שאתם. הסביבה היא מראה בת חלוף, המראה האותנטי שלכם היא אתם.



איור: איתור/בנק/Gettyimages

בתמורה תחושת סיפוק ונוכחות קיומית. סחר החליפין הסמוי הזה מאפשר להם לשרוד, מכיון שהוא מרוקן אותם כל פעם מחדש ודורש מילוי בלתי פוסק. עשייתם היא הצלחתם.

טובה הייתה במצב הישרדותי שבה לידי ביטוי בעשייה בלתי פוסקת למען יראו וייראו, כעת היא רצתה "לרעות את העדר". טובה עייפה מלרצות את הסביבה כדי לשמר את ההגדרה וההערכה העצמית שלה. רעיון הגורו נולד כאשר החלה השחיקה באנרגיות ובמשאבים הפנימיים שלה. לתפיסתה, גורו הוא המקום בו ההגדרה, ההערכה והאהבה באות מן הסביבה ללא כל מאמץ. השקט, השלווה והרוגע - המקום הנפלא הזה שאליו טובה כמדה - היו הנכסים של כל אותם "גורואים" שאותם פגשה. היא רצתה לנוח, לפוש, להרפות מן הצורך ההישרדותי שניהל אותה במשך שנים, ופשוט להיות ולהצליח מעצם היותה. ★

פרטי המאמנים שוונו על מנת לשמור על פרטיותם.

בגיליון הבא: שורדים רואים עצמם כקורבנות, המצליחנים רואים עצמם כלוקחי אחריות