

סילבוס של הסמינר והקורס – תכנית "המשחק הפנימי": ראשי פרקים, כולל סשנים

0. הקדמה של התכנית:

- הסבר על מה יש בערכה, ומה הולך להיות בתכנית ובסמינר
- מה זה בעצם השיטה, המערכת וכל הטכנולוגיה הזו: יצירת שינוי מידי שנשאר לאורך זמן. ושינוי המשחק הפנימי/מנטלי שלך?
- למה אנחנו כאן?
- מה אתה לא מוכן לעשות יותר: להפסיק להיות קורבן לדבר הנוצץ והגדול והבא שכולם מנסים למכור לך כל הזמן, ACUURATE THINKING : עיקרון החשיבה המדויקת – למה חשוב כל כך להפוך להיות חוקר מציאות? למה מלחמה פנימית במי שאתה – אתה בעצם כבר מפסיד מראש?
- 4 המרכיבים, "כפתורי-המאסטר" והדרייברים של המשחק הפנימי שלך ועל כל אדם
- העבר שלך: ממתי הכול התחיל, הילדות המוקדמת – הסבר
- 4 החוקים והתנאים של התכנית

1. פרק ראשון: "הכלא" האמיתי שרוב האנשים נמצאים בו, וכיצד להשתחרר ממנו?

סשן מספר 1:

- מנגנון ההרס הפנימי החזק מכולם, "עולם" האשמה
- מציאת הגורם העורשי, שורש הבעיה
- שלב ראשון בתהליך: "להסתכל למציאות ולאמת בעיניים"
- מנגנון "הרס פנימי" נוסף: מנגנון ההסתרה: להיראות טוב אך ורק באופן חיצוני, 'לוקינג גוד': Looking Good – המסיכה/או המסיכות של הדימוי העצמי שאדם מחזיק על עצמו מבפנים
- איך נוצר הדימוי-העצמי של האדם?
- איך המוח שלנו "תופס" ויוצר מטענים רגשיים – האירוע הראשון שייצר הכול, ולמה זה חשוב להגיע אליו או לקרבתו מבחינת זמן – רגרסיה לילדות
- איך החושים שלנו "מקודדים" תחושה – המפתח של הכול

- טכניקה/מודל ותרגיל לגילוי הגורם העורשי שלך, "שורש הבעיה"

סעון מספר 2:

איך להשתחרר "מהכלא", מתוך אותו עולם של אשמה ולצאת לחופשי?

- "עולם האחריות" הכוח הפנימי האמיתי – איך לקחת שליטה על החיים שלך?
- מהי האמונה העצמית, הכי חזקה שקיימת בעולם?
- הכוח לסלוח לאחרים ולעצמך. למה זה לא אשמתך המקום שהתגלגלת אליו, אבל כן באחריותך הבלעדית לצאת ממנו?

סעון מספר 3:

- למה חשיבה **לא** יוצרת מציאות!
- איך להשתחרר מעולם האשמה: 4 השלבים ללקיחת אחריות. הסבר על תהליך השינוי – "לקיחת האחריות". הילד-הפנימי שקיים בך מבפנים
- תהליך-שינוי מספר 1: שיחה בעניים עצומות
- סיכום התהליך: שאלות נפוצות ופתרונות
- סיכום הפרק והיום הראשון בתכנית, משימות לביצוע עד למפגש הבא..

2. פרק שני: איך ליצור ניהול רגשי ומנטלי, מצב הלך-רוח/סטייט אוף מיינד' – שיקדם אותך?

סעון מספר 4:

- משימה של "לקיחת אחריות"
- תחושות לא-מקדמות (שליליות מאוד) ואיך הן פועלת כמנגנון הרס נוסף, על אותו דימוי עצמי. ואיך לשנות את זה?
- מהו ההבדל שעושה את כל ההבדל? מהי צורת החשיבה, הפעולה, הרגש וההתנהגות. שיש **במשותף** לכל אלו שהגיעו אל 'המופ' של המשחק שלהם, לא משנה התחום שבחרו בו. ולמה חשוב שגם אתה מאמץ את כל זה לחיים שלך? – 10 תכונות/יכולות שאתה צריך, ואפילו חייב אותם בשביל לנצח
- איך יוצרים שינוי רגשי מבפנים?
- איך עובד רגש/תחושה: "סטייט אוף מיינד", מצב הלך-רוח רגשי/מנטלי מבפנים? – סכמת הפעמון
- טכניקה של התערבות ליצירת שינוי רגשי – איך לגרום לרגש שלא-מקדם אותך "לשנות" צורה?

סען מספר 5:

- הכוח בחשיפה אישית בשביל ליצור השפעה-עצמית, משיכה ושכנוע אל אותו שינוי בך או באחרים סביבך
- סיכום הפרק השני: משימות עד למפגש הבא

3. פרק שלישי: על מה חשוב לשים את המיקוד, הריכוז והפוקוס שלך בשביל להתקדם או להגיע לאן שאתה רוצה?

סען מספר 6:

- להיות << לעשות >> להגיע או להשיג אותו: למה בשביל ליצור ניצחון או להגיע לפסגה מסוימת – אתה חייב לחשוב הפוך ממש?
- הרמות הנורולוגיות או הרמות הלוגיות של השינוי. מהן הרמות שאתה יכול לפעול בהם ושבהן המוח שלנו יוצר השפעה, משיכה ושינוי פנימי/מוטלי ורגשי? ואיך להשתמש 'באפקט המפלי' (CASCADE EFFECT) שיש בהן, בשביל להתקדם?
- מהי ההגדרה הפנימית/עצמית שאתה מחזיק לגבי עצמך? ואיך היא קשורה בלגרום לך להתקדם, או מהצד ההפוך של זה, למנוע/לעצור או לחבל בהתקדמות שלך. ואיך לשנות את זה?
- איך ליצור תפיסה עצמית/זהות ודימוי עצמי חזק מאוד על עצמך – בשביל הניצחון וההתקדמות שלך. לא משנה המקום שאתה נמצא ועומד בו היום?

סען מספר 7:

- למה אימון אישי/קואצ'ינג לסוגיו השונים, טיפול פסיכולוגי קלסי, ואפילו פסיכיאטריה: עובדים לפעמים עד רמה מסוימת, ואז "נתקעים" שם, והשינוי או ההתקדמות שאדם מחפש אותו, **לא** קורה או מצליח לו?
- איך ליצור התניה כל כך חזקה מבפנים, שביל נורולוגי מחשבת: Neurological – Pathway. שישפיע ויהפוך את הדימוי העצמי שאתה מחזיק מבפנים – לדימוי עצמי של מנצח?
- איך ליצור "למה" פנימי/מוטלי חזק שיניע אותך קדימה? איך בעצם ליצור מוטיבציה פנימית חזקה מאוד בשביל להגיע לאן שאתה רוצה?
- איך ליצור מחשבה דומיננטית/שלטת ולחבר רגש אל כל זה, בשביל ליצור התקדמות ושינוי המשחק שלך?
- למה אתה חייב לעלות סטנדרט של "חייב" / MUST? ולמה זה לא מספיק רק לרצות משהו אפילו מאוד מאוד, למה לא מספיק רק כוח-רצון הכי טוב בעולם, ולמה לא מספיק רק לקוות או רק להתפלל אל השינוי שלך?
- תהליך שינוי שיחתי בעיניים עצומות: "הטבעה/החתמה" מחדש + יצירת התניה לניצחון ולפסגה שלך

- סיכום התהליך: שאלות נפוצות ופתרונות

4. פרק רביעי: הסיפור שמתנגן לאדם מסוים בראש הוא זה שיקבע...

סען מספר 8:

- חזרה מהירה על 4 ההחוקים והתנאים של התכנית. תזכורת
- נקודת שבר, איך היא נוצרת ואיך אפשר להפוך את זה?
- מודל התפיסה שלך – איך המוח יוצר לנו את המציאות? ומהו "מנגנון הסינון" החזק מאוד, המסננים/פילטרים פנימיים לא-מודעים שקיימים לנו – מערכת ההפעלה של המוח – ולמה חשוב וקריטי לך לדעת את זה, בשביל לשנות את המשחק שלך בכל תחום?
- מנגנון הרס חזק מאוד נוסף: "ציפיות לא ממומשות" ואיך הם יוצרות נקודות שבר, משברים בחייך? והכי חשוב איך לנטרל את המנגנון החזק הזה שעוצר אותך מבפנים ממש?

סען מספר 9:

- מהו "הסיפור" שאתה מספר לעצמך מבחינה לא-מודעת ותת-הכרתית? ואיך זה קשור למקום שאתה נמצא היום, או לאן שתגיע בחיים?
- מה זה כוונה עליונה של ההתנהגות הלא-רצויה לך, או של הדפוס הרגשי שלא-מקדם אותך ועלילי שיש לך? מה יוצא לך מזה שאתה מפסיד, מהו הרווח המשני שלך? ואיך להשתמש בכוונה העליונה הזו וברווחים המשניים הלא-מודעים שקיימים בך מבפנים, בשביל ליצור שינוי ולשנות את "המשחק" שלך לתקופת חיים ארוכה מאוד, ובהרבה מקרים לכל החיים ממש?
- מהם 3 העקרונות והחוקים לשינוי תפיסה שאתה צריך לאמץ אותם, אם אתה מעוניין "לשחק" ברמות הגבוהות ביותר בתחום שלך, או בכלל?
- ההבדל האמיתי בין "כאב" לבין "סבל"? ומה אתה צריך לעשות בשביל לא לסבול יותר? "ההיסטוריה האישית שלך לא מעידה שום דבר על העתיד שלך"
- מהו הרווח המשני האולטימטיבי שפועל כמנגנון הרס פנימי מאוד חזק? ואיך לשנות את זה?
- תרגיל ומודל לגילוי הרווחים המשניים, אותם כוונות עליונות ומחירים שאתה משלם על ההפסד שלך, ולמה זה חשוב וקריטי לדעת את זה?

סען 10:

- מערכת האמונות הפנימית שאתה מחזיק לגבי עצמך ולגבי "העולם" סביבך, שאתה חושב או מאמין שהוא פועל ומתנהל בצורה מסוימת
- פילטר/מסנן "ההכללה" ואיך הוא משפיע על האמונה שאתה יוצר מבפנים? ניסוי "פתיחת דלת והילדים". למה להרגיש נעול ושואין לך ברירות, אפשרויות או דרכים לפעול – הוא ברוב המקרים מצב מנטלי/רגשי ולא פיזי כלל וכלל?

- איך אמונה יכולה להשפיע במובן הפיזי/ביולוגי של הגוף? מחקר על אנשים שסבלו מפיצול אישיות. ומה זה אומר על הכוח שיש לאמונה על מצב פיזי, או בריאותי שקיים?
- מהי "ציפיית התגובה" – אפקט הפלצבו והכוח של אמונה להשפיע על מצב פיזיולוגי של מערכת העצבים שלנו?
- מהי אמונה פנימית/עצמית? ואיך המבנה שלה מבחינה תת-הכרתית ולא-מודעת? למה חשוב להבין את זה בשביל ליצור שינוי באמונה מגבילה/או מחלישה שקיימת אצל האדם? מטאפורת "השולחן והרגליים" שתומכות ומחזיקות אותו
- איך ניתן ליצור שינוי באמונה שלא-מקדמת שמגבילה ומחלישה אדם? ואיך לבנות אמונה הפוכה, שתגרום לו להתקדם ולשנות את המשחק שלו?
- תרגיל יצירת ספק חזק, ערעור "הרגליים"/הוכחות פנימיות וחיזויות על אמונה שרוצים למוטט
- משימות לסיום הפרק הרביעי ולבניית אמונה הפוכה, חזקה שתקדם אותך ושתשנה את המשחק שלך מן הקצה אל הקצה

5. פרק חמישי: מהו סגנון הפעולה שאתה צריך שיהיה לך...

סען מספר 11:

- מה צריך בשביל לנצח באמת או להגיע לפסגה מאוד מאוד גבוהה בתחום המקצועי שלך, בעולם העסקים ובחיים האישיים בכלל?
- מהם 12 העקרונות והחוקים שאם תבין, תיישם בחיים שלך והכי חשוב תפעל עליהם, יקדמו אותך אל הניצחון והפסגה שלך – לא משנה מה הוא?
- מפתחות להתקדמות ולהצלחה ארוכת טווח שלך!
- סיכום הפרק החמישי ומשימות עד למפגש הבא

6. פרק שישי: איך להתקדם וליצור שינוי גם אם כרגע, בשלב זה של חיך, אין לך משאבים כלכליים בכלל? איך להיות "היוצר" למרות מצב פיננסי וכלכלי נמוך/או קשה אפילו?

סען מספר 12:

- מהו הגשר בין המטרות והיעדים שלך, לבין המימוש שלהם בפועל במציאות שלך? המרכיב הרביעי והאחרון במשחק הפנימי שלנו
- מנגנון "ההבראה העצמית" שיש לכל אחד ואחת מבפנים
- למה מי שמשווה את עצמו לאחרים, הוא מפסיד כבר מראש? ומהי ההשוואה היחידה שאתה כן צריך לעשות?

- עיקרון: "לחיות את הדבר שאתה מדבר עליו" – Walk Your Talk
- מי הם המודלים לחיקוי שיש לך בחיים? ולמה ליצור "מודלינג", טכניקה שמנתחת מבנה חשיבה, פעולה, רגש והתנהגות: היא קריטית בשביל הניצחון או הפסגה שאתה רוצה להגיע אליה?
- איך להשתמש "בכאב" כדי לנוע לאן שאתה רוצה בחיים?
- איך להגביר תחושת מחויבות, התחייבות עצמית או משמעת עצמית, בשביל משהו שמאוד חשוב לך, ואתה מעוניין ליצור בו שינוי והתקדמות?

סען מספר 13:

- איך לנטרל מצב כלכלי או מחסור בכסף מבחינה רגשית, בשביל ליצור התקדמות לא משנה המקום שאתה נמצא בו, או לא משנה מה יש או אין לך כרגע מבחינה כלכלית – ועדיין למרות המצב הזה, ליצור התקדמות אל הניצחון או הפסגה שלך?
- למה האמונות שיש לנו על מצב כלכלי נמוך, או מחסור מוחלט בכסף – הם מעצור אחד החזקים שיש בעולם? ואיך לפתור ולהסיר את האמונות המגבילות והחלישות, שקיימות בעניין הזה (כמעט) לכל אדם? איך לא להישאר במקום יותר, לא משנה המצב הכלכלי שיש או שאין לך אפילו, עד כדי כך?
- מהו הדבר האחד והיחיד שאתה צריך להתמקד ולשים את הריכוז שלך בו **וליצור** אותו, בשביל ליצור התקדמות אל הניצחון או הפסגה שלך? גם אם אין לך היום משאבים כלכליים, או אפילו יותר מזה, גם אם אתה נמצא היום "מתחת לאפס" במובנים רבים, ועדיין זה לא ישנה עבורך יותר, ולא מה שיעצור אותך יותר?

סען מספר 14:

- תרגיל "מיטוט" מערכת האמונות המגבילות והמחלישות שיש לך לגבי מצב כלכלי או כסף, ויצירת אמונה הפוכה לכל זה
- משימת 2 הקופות: איזה 'סטייט אוף מיינד', ומצב הלך רוח אתה צריך להיות בו בשביל לקבל יותר?
- סיכום הפרק העישי ומשימות עד למפגש הבא + עיקרון "הבייבי-סטפס", מטאפורת "הספינה ורב החובל"

7. פרק שביעי: כפתור המאסטר הרביעי והאחרון במשחק הפנימי שלך: איך להגביר התחייבות ומשמעת עצמית מבפנים?

סען מספר 15:

- הכוח של מצב נתינה לבין האינטרס האיש
- למה ידע **לא** שווה כוח? ואיזה סוג של ידע אתה באמת צריך, ומה לעשות איתו כדי ליצור כוח אמיתי, על מנת להגיע לאן שאתה רוצה?

- מהי השיטה והטכנולוגיה הכי טובה שקיימת, כדי להתקדם מבחינה מקצועית או עסקית שיש לך?

סען מספר 16:

- "נותני אנרגיה" מול "שואבי אנרגיה" – 2 סוגים של אנשים, ולמה כדאי מאוד שתתמקד בקבוצה שמשתייכת לנותני אנרגיה יותר?
- מדוע חוסר החלטיות, חוסר בקבלת החלטות, דחיינות וחוסר פעולה – רק מגביר סבל וחולשה פנימית/מנטלית ובהמשך גם חולשה היצונית. ומה צריך לעשות הפוך מזה?
- תרגיל ליצירת בהירות מאוד מאוד גבוהה על כיוון אישי, מקצועי או עסקי שאתה רוצה לבחור או לעשות אותו, אבל לא בטוח אם זה נכון או מתאים לך?
- סיכום ומשימה לסיום הפרק והמפגש

8. פרק שמונה ואחרון: מודלים ומכניקות הקלאוזר של כל התהליך – סגירה של כל חלקי הפאזל בתכנית

סען מספר 17:

- חזרה וסיכום על נקודות עיקריות בסמינר, שאלות ותשובות
- למה כאב יכול להיות דבר חיובי ומקדם, אם יודעים איך להשתמש בו נכון? ואיך הגברת תחושת הכאב יכול לגרום דווקא למוטיבציה חיובית, בשביל לנוע לאן שאתה רוצה בחיים?
- תהליך שיחה בעיניים עצומות: העצמת כאב בצורה הנכונה

סען מספר 18:

- סיכום מהיר של כל הפרקים והמפגשים שהיו בסמינר והתכנית כאן
- תהליך בעיניים עצומות: יצירת התניה למצב הלך-רוח 'וסטייט' של ניצחון
- שיחה בעיניים עצומות: תהליך אחרון: שחרור רגשי מהשורש והבסיס של האדם, בדגש על הסרת תחושות לא-מקדמות ושליליות – שקרו עם 'אחרים משמעותיים' בחיך
- תהליך 'קלאוזר' וסגירה של כל הסמינר והתכנית