



נורית נחום הורביץ
אימון לעצמיות בקריירה

כתיבה אינטואיטיבית – לעבוד בחכמה עם הלא-מודע

המוח המודע שלנו מסוגל להחזיק בין חמש לתשע מחשבות ברגע נתון. בזמן הזה, הלא מודע שלנו מחזיק אינסוף פרטי אינפורמציה שאגרנו במהלך חיינו. "הבלתי מודע שלנו עולה בחוכמתו על התודעה, ומשמש כמאגר ידע המכיר את הצרכים האמיתיים של האדם ומסוגל לשלוט בו ולכוונו", אומר מילטון אריקסון, שנחשב לאבי ההיפנוזה. הרעיון הוא לגייס את הכוחות הבלתי מודעים שלך כדי לעקוף את התודעה ולסדר אותה כך שתפעל לטובתך.

איך נוכל לדעת מה באמת עוצר אותנו?

הנה תרגיל נהדר בכתיבה אינטואיטיבית שלמדה אותי אורית פרץ, הבית ל-NLP. אורית פרץ. מטרתו להציף ולחשוף את המחסומים המסתתרים בלא מודע.

אפשר להשתמש בו לגבי כל דבר שאתם רוצים להוציא לפועל ואתם מרגישים תקיעות. תרגישו נוח להחליף את המילה שיווק בכל מילה אחרת שרלבנטית לסוגיה שעליה אתם רוצים לעבוד:

השלימ/י כל אחד מהמשפטים הבאים 20 פעמים:

1. אם לא הייתי מפחד/ת לשווק... אז הייתי
2. אם הייתי מרגיש/ה ללא כל מחסומים בשיווק אז הייתי

דוגמא נוספת:

השלימ/י כל אחד מהמשפטים הבאים 20 פעמים:

1. אם לא הייתי מפחד/ת ללכת בעקבות החלום שלי (אפשר לפרט אותו כאן) ... אז הייתי
2. אם הייתי מרגיש/ה ללא כל מחסומים ביחס לחלום שלי (לציין מהו) אז הייתי

כתיבה אינטואיטיבית נעשית במקום שקט עם דף ועט נוחה וזורמת, שרירי הפנים רפויים, שרירי הלסת ואלה שמאחורי הלשון רפויים. רצוי לתת ליד לכתוב מה שעולה בלי שיפוטיות, בלי לצפות לשום דבר, פשוט לתת לה לזרום. אני מאמינה בהרפיה כי בעיה שמתחילה בלא מודע – תיפתר בלא מודע. במצב הרפיה או מדיטציה יש סיכוי רב שיעלו רעיונות חדשים. אפשר גם לחשוב על זה לפני השינה, הלא מודע משחק תפקיד חשוב בחלימה וגם משם הרבה פעמים מגיע הפתרון.