



נורית נחום הורביץ
אימון לעצמיות בקריירה

כלי מעשי: עקרון הפרדה

התפישה העצמית שלך היא משאב בעל ערך אדיר. היא ניזונה בצורה משמעותית מהסיפור שלך על עצמך. תחושת המסוגלות שלך ליצור את המציאות שאת רוצה מושפעת במידה רבה מהאופן בו את/ה תופש את עצמך, ולכן חשוב לבחון את השאלה 'מי את/ה בעיני עצמך'?

"אני לא עיוור, יש לי עיוורון", אמר פעם אדם שהתארח בחידון טלוויזיוני, אחרי שהמנחה הציג אותו כעיוור. שיעור מעלף בתפישה עצמית של אדם שחי מתוך עמדה פנימית של בחירה ואינו רואה עצמו כקורבן של נסיבות. עיוור זאת לא הזהות שלו, אלא חלק ממה שמאפיין אותו, כמו דברים נוספים אחרים.

הנה כלי מעשי שלוקח בחשבון את כוחן של מילים להשפיע על התפישה העצמית. זה נקרא 'עקרון הפרדה':

במקום לומר "אני גרוע/ה בלשוק את עצמי", לעשות הפרדה בינך לבין התחושה, למשל: יש בי משהו שחש מבוכה לשווק את עצמי. כנראה שיש תחושות נוספות שעולות בך ביחס לשיווק.

הרעיון הוא לעשות הפרדה בינך לבין החלקים השונים שקיימים בך. כשאת/ה מזדהה כל כך עם תחושת המבוכה, את/ה לא משאיר/ה לעצמך מקום להתפתחות. מנגד אם את/ה מתעלמת/מתחווה הזאת ולא נותנת/ת לה מקום, זה גם חוסם אותך מהאפשרות להתמודד עמה ולעשות שינוי.



אני מודעת למשהו בי שמרגיש מבוכה



אני ≠ המבוכה (התעלמות)



אני = המבוכה (הזדהות)

השאלה היא איזה תחושות נוספות עולות בך ביחס לשיווק עצמי? למשל, אני שמ/ה לב לתחושת חוסר המסוגלות שיש לי ביחס לשיווק עצמי, וגם לפחד, וגם להתלהבות ולרצון העז ללמוד, לתחושת המיאוס וגם לתשוקה שיש לי ביחס לשיווק עצמי. כל אלה חלקים שיש בי ביחס לשיווק עצמי. כשאני לא הנוכח או הביישנית מתאפשר לי לשווק את עצמי מתוך חלקים אחרים בי, למשל מתוך תשוקה או רצון ללמוד. מוזמנים ליישם את זה על כל דבר אחר שמעכב אתכם כרגע!

אימון לעצמיות הוא מסע מודרך אל הזהות הייחודית והחד פעמית שלנו. המצפן הטוב ביותר בדרך לביטוי אישי ומימוש עצמי. תהליכי אימון אישי וקבוצתי | סופרוויז'ן למאמנים | הנחיית סדנאות 052-8870405 | nurit.nahum@gmail.com