



מה עושים עם ה"מצפנים" ביומיום?

לכל אחת מאיתנו 5 "מצפנים" בממוצע.
5 ערכים אישיים ש"מראים" לך את ה"צפון" שלך.
אם ייקחו לך אחד מהם, תרגישי אבודה.

מצפנים לדוגמא:

מרחב עצמי, וודאות, הומור, יצירתיות, פרקטיקה, אסתטיקה, הנאה, חופש ועוד.
המילה אותה אנחנו מחפשות כ"מצפן" היא אישית לכל אחת ונובעת מהמשמעות שאנחנו נותנות לדברים.

איך תדעי מה המילה שמגדירה את המצפן שלך?

בתרגיל האי הבודד נוכל להבין בדרך "עוקפת חשיבה" מהם המצפנים שלנו, לפי המשמעות שנתנו לדברים שלקחנו לאי הבודד.
אם מילה מסוימת מרגישה לך נכונה בגוף, גורמת להתרחבות, לחיוך גדול מלחי אל לחי, ל"קרינה" בפנים, את יודעת שזה "זה".
שימי לב- אל תפעילי את המוח השמאלי (החושב והרציונלי) שלך!
הוא יגיד לך - "את תמיד אוהבת להקשיב לאנשים אז יש לך מצפן של הקשבה"...
במקום זה - ראי מה ענית ודרך המשמעות שאת נותנת,
תקבעי את המצפנים, אחרת זה ה"סיפור" שאת מספרת לעצמך/הזהות שלך
ולא מצפן אמיתי פנימי.

שימי לב- במתן המשמעות נסי להיות מדויקת ככל הניתן.
לענות "הכל" או "אהבה" לא מגדיר לך משמעות ו"מצפן".

במה עוזרים לנו ה"מצפנים"?

"מצפן" כשמו כן הוא - מראה לנו את ה"צפון שלנו". כל אחת את ה"צפון" שלה. בדרכה.
המצפנים מחדדים חיבור אישי שלך לעצמך, דיוק, הדהוד נכון (פידבק בגוף, תחושה חוזרת):
מה נכון לך, מה את רוצה, איך להתמקד ולהחזיר שליטה וחיבור אישי עמוק לעצמך, באיזו דרך
לבחור, להקשיב לעצמך בתקופה של בלבול, חוסר החלטיות ולשם תחושה שלמה בחיים.

לכן, כדאי שתגדירי ותדעי בעל-פה את ה"מצפנים" שלך,
כך תוכלי לדעת מה לעשות במקרה של בלבול או חוסר שלוה.

052-2739003

כל הזכויות שמורות ליעל דורון יבין

www.yael-yavin.com

- מומלץ לנסח מתוך המשמעות של הדברים 5 מצפנים (זהו ממוצע- יכול להיות שיש לך יותר או פחות)
כך שלכל מצפן יש שם (שמהדהד לך נכון) ועוד 3 מילים שמתארות אותו לעומק.
למשל: מצפן של קשר. הדייק שלו: שיתוף, הדדיות, נתינה.
- מומלץ להעמיק בכתיבה אינטואיטיבית כדי להבין את המצפן לעומק ולדייק אותו.
מצפן של ביטוי- מה הוא ביטוי בעיניך? יצירה? שיתוף? הדדיות?
כתבי בלי לחשוב יותר מדי במשך 4-5 דק' כל העולה במוחך כדי לדייק לעצמך את המצפנים.
- שימי לב! יש "מצפנים" שהולכים לקיצוניות והופכים למחשבה מעכבת ("שדונים")
איך יודעים? אם זה כבר מעכב אותך / תוקע - עליך למצוא איזון נכון יותר
ולא לקחת את ה"מצפן" כמשהו שאת חייבת בכל מחיר.
לכל "מצפן" האיזון שלו והוא שונה מאחת לשניה.
למשל "מצפן" של וודאות עלול לעכב בעניין של קבלת החלטות ועד שאין לי וודאות מלאה לא אוכל לקבל החלטה.
חשוב לדעת שוודאות חשובה לי אבל עד גבול מסוים. תוקע? עברת את הגבול!
מציאת האיזון הנכון היא עניין של תרגול, אימון ומודעות.

בסופו של דבר תקבעי לך שיטה של זכירת חמשת המצפנים.
(יש העושות ראשי תיבות של המצפנים, מחברות שיר כדי לזכור וכו')

מה עושים עם ה"מצפנים" ביומיום?

1. **תוך כדי השגרה:**
במהלך היום, תוך כדי השגרה, כדאי לשים לב לאיזה "מצפן" אנחנו נותנות מענה (אני מדמה את המצפנים לגוזלים שמקבלים אוכל)
כך שתוך כדי השגרה, תשימי לב, מה מהדברים שאת עושה גם ככה, נותן "אוכל" (מענה, מילוי) למצפנים שלך.
למשל - מקלחת יכולה להיות ביטוי למצפן של מרחב עצמי,
בילוי עם הילדים אחר הצהריים יכול לתת ביטוי למצפן של שמחה או השתטות.
*תרגיל 5" **דברים טובים שקרו לי היום** "כל ערב יכול להיות גם בהתאמה למצפנים- למי מהם נתתי "אוכל" היום?
2. **במצב של בלבול או קבלת החלטה:**
אם לא טוב לך או את מבולבלת, בדקי מי מ"המצפנים" הכי "רעב" כרגע ואינטואיטיבית עם עצמך תבדקי מה נכון לך לעשות כדי "למלא" אותו.
• תרגישי מ"הבטן" מה "בא לך"? אל תחשבי יותר מדי
ואל תיכנסי לשיקולי כדאי- לא כדאי,
כי פה כבר המוח השמאלי החושב שלך נכנס
וזה פוגם במקרה זה במציאת התשובה המתאימה לך,
יוצר "לופ" של חסרונות ויתרונות דומים וגורם להחלטה להיות בלתי אפשרית ולאו דווקא מתאימה לך (את זה את כבר מכירה..)

052-2739003

כל הזכויות שמורות ליעל דורון יבין

אם מצפן של וודאות נמצא "רעב" בעיניך- תבדקי מה **מרגיש** לך נכון לעשות כדי "למלא" אותו.

- תחילה בדקי - האם המילים של המצפן הזה ידועות לך? מהי וודאות בעיניך? אח"כ תבדקי מה מרגיש לך נכון לעשות? למשל - לכתוב לעצמך מה באמת את יודעת ומה לא, לערוך מחקר, לעשות סדר בחשיבה שלך וכו'

3. הכנסת הרגל חדש לחיים:

בד"כ כשאנחנו רוצות להכניס הרגל חדש לחיים, אנחנו משתמשות במוח שמאל (רציונלית) ומחליטות החלטות של "מהיום אני XXXX" (במידה ואנחנו יודעות מה..). ואז מאמצות את כוח הרצון וההחלטה להתמיד. לרוב לא נתמיד וזה לא יחזיק (:)

אני מאמינה גדולה בעשייה מתוך תשוקה ולא מתוך הכרח או מאמץ. אם את רוצה להכניס הרגל חדש לחיים עדיף לעשות את הדרך ההפוכה ולבחון קודם, דרך המצפנים, מי "רעב" כך שהרגל חדש יישרת את ה"מצפן". אם את רוצה לעשות כושר ואז מחברת את זה למצפן של אקטיביות למשל זה יעבוד אבל פחות תתמידי, זה יהיה פחות מתשוקה. לעומת זאת אם תבחני קודם מי מה"מצפנים" רעב ואז תחליטי על הרגל חדש שמשרת את המצפן, תוסיפי משמעות שתיתן לך מוטיבציה ואנרגיה להתמיד! תהני.