



אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפי שבועי על הגשמה עצמית

שיעור מס' 357:

מה אומרת שפת הגוף שלכם?

נה שאלה שאולי מעולם לא שאלתם את עצמכם: מה אומרת שפת הגוף שלכם? שפת הגוף היא הדיבור שלנו. היא מדברת בשמנו עוד לפני המילים. בעצם אנחנו לא צריכים אפילו לפתוח את פינו כדי להודיע לאנשים סביבנו מה אנחנו חושבים עליהם ואיך אנחנו מרגישים בנוכחותם. אז מה אתם בעצם אומרים, עוד לפני שאתם בכלל אומרים משהו? האם אתם אומרים שאתם נמצאים כאן כי אין לכם ברירה, ושהייתם רוצים להיות במקום אחר? האם אתם אומרים שאתם נמצאים כאן כדי ליצור קשר?

תחשבו שאתם מראיינים שני מועמדים לעבודה בחברה שלכם. אחד מהם נכנס בצעדים בטוחים, כשהוא מתיישב מולכם קומתו נשארת זקופה, וכשהוא עונה על שאלותיכם קולו נשמע היטב, ואתם מרגישים שקיבלתם תשובה. המועמד השני נע בצעדים לאים, התנועות שלו איטיות, וכשהוא מתיישב הוא שוקע עמוק בתוך הכורסה כאילו הוא רוצה להיעלם. הוא עונה בקול נמוך מדי, ואתם מתקשים לחלץ ממנו תשובה. במי משניהם תבחרו? התנועה, הקצב והיציבה של אדם שאתם פוגשים משדרים מסר מייד, באיזו מידה הוא רוצה להיות בחברתכם ובאילו מידה הוא רוצה ליצור קשר איתכם. בזה לא קשה לכם להבחין. אבל בוודאי קשה לכם יותר להבחין כי באותה מידה גם אתם מעבירים לו מסר דומה באופן מייד. המסר הזה יקבע את דרגת העניין שלו להיות איתכם ולהכיר אתכם.

שפת הגוף היא שפה בלתי מילולית. אנחנו לא מייחסים לה מספיק חשיבות כשאנחנו רוצים ליצור קשר. לכן אנחנו מוצאים את עצמנו תמהים לא פעם מדוע לא בחרו בנו. הסיבה היא שמי שהו קרא אותנו, והרגיש לא נוח עם מה שקרא.

זכרו את זה כשתרצו ליצור רושם טוב על מישהו: מעביר פוטנציאלי, בן זוג פוטנציאלי או כל אדם אחר. אל תגרמו לשני להרגיש לא נוח כי אתם סוחבים את עצמכם בקושי, כי ישיב תכם כפופה או כי גופכם נוטה קדימה לעברו, אל תכפו עליו להתאמץ כדי לשמוע את קולכם החלש, ואל תתגורו בסבלנות שלו עם דיבור איטי מדי או רם מדי.

ועדיין לא הגענו לעיניים שלכם. איפה הן? משוטטות מסביב בחוסר עניין? מושפלות מטה בחוסר רצון? או מישירות מבט אל עיניו של השני? מבט ישיר אל עיניו של השני הוא המסר החזק ביותר שלכם, כי הוא משדר ביטחון עצמי, מעורבות במתרחש ובעיקר, עניין בשני. אם אתם רוצים ליצור קשר, הבטיחו שאתם עצמכם מעבירים מסר מושך, מעניין ומעוניין.

יש לך 10 שניות לבחור מה תעשי בשארית חיין

אראלה שפי משתמשת בכלים חדשניים כדי לגרום למטופלים לשחרר חסמים ולעורר את יכולת הריפוי

צפורה רומן



אראלה שפי. "הכל עוד אפשרי"

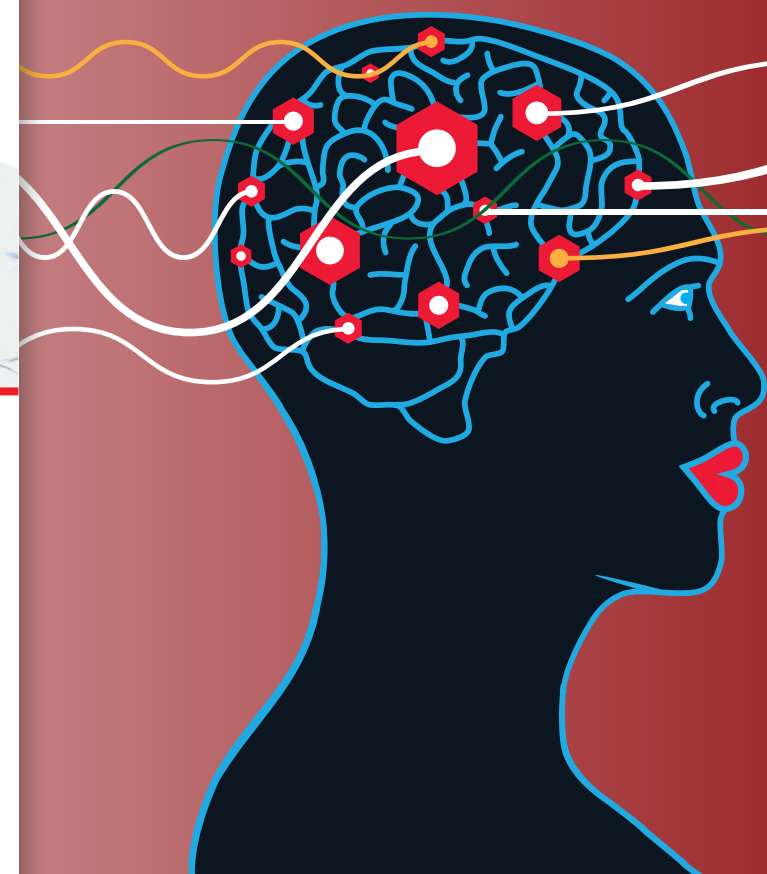
"אבי היה מגלה ארצות בנשמתו. מאז ילדו תי נסענו למקומות אקזוטיים, ובזכותו נחשפתי לתרבויות מגוונות - עובדה שתרימה לסקרנות, פתיחות וגמישות מחשבתית". כך אומרת אראלה שפי (52), אם לשניים מתל אביב, המגדירה עצמה "סטארטאפסטית של כלים חדשניים להתפתחות אישית".

בצבא שירתה בחיל החינוך, כקצינת קורסים במסגרת מקא"ם (מרכז קידום או"כ לוסיות מיוחדות), בהמשך למדה עבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, המשיכה ללימודי מינהל עסקים באותה אוניברסיטה וסיימה תואר MSC בתוכנית להתנהגות ארגונית. 20 שנה הייתה יועצת ארגונית ואימנה מנהלים. "במהלך עבודתי קלטתי שכיועצים ארגוניים אנחנו מלי מדים גישות ותפיסות המובאות מבחוץ, והבנתי שתפקידי רק למוסס את מה שעוצר את המנהל להיות מי שהוא במקור, וכן להעצים ולאפשר את זה, מבפנים החוצה", היא אומרת.

התובנה הזו הביאה אותה ללמוד בריאות הוליסטית ואמנויות בשלוחה של אוניברסיטת לסלי בארץ, ועבודת המאסטר שלה עסקה בשימוש בכלים עוקפי חשיבה לפיתוח מנהיגות. בכנס מנהיגות בקולורדו, שם הוצג מחקרה יצרה שיתוף פעולה עם חוקר אנגלי וזה הניב מחקרים, מאמרים ופרקים בספרים על אינטואיציה וניהול.

בשנים 2001-2011 הובילה שפי תוכנית לפיתוח מנהלים בגישה הוליסטית, בעיקר בחברות הייטק, ופתחה בית ספר לאימון אינטגרטיבי בתל אביב. לפני כחמש שנים התוודעה ל"Access Consciousness ול"בארס" - כלי אנרגטי המופעל באמצעות מגע לראש ופורק מטען אלקטרומגנטי שמוצרי על ידי המחשבות והרגשות. בעקבות שיפור שגילתה אצל המתאמנים, בפי תוח יכולות לקבלת החלטות ולשינוי, הפכה למנחת בארס מוסמכת והעבירה סדנאות בנושא, תוך הרחבת שליטתה בשיטה בקורסים מתקדמים בחו"ל. אחד מהם, שהתקיים עם ד"ר דיין הייר - שותפו של מייסד השיטה, גארי דאגלס - שינה את חייה, כהגדרתה.

"הוא ביקש שאעלה על הבמה ושחרר אצלי המון דברים עמוקים. ראיתי תמונות עבר וקלטתי שכל חיי הסתכלתי על עצמי דרך עיני אמי", היא אומרת. "בהמשך אמר: 'יש לך 10 שניות לבחור מה תעשי בשארית חיין' ואני



החלטתי שיעודי הוא לעשות שינוי בתודעה בארץ ובעולם". לאחר שהוסמכה, הביאה את השיטה לישראל, הכשירה מנחים נוספים (היום יש בארץ כ-100 מנחים ומאות עוסקים בבארס), והיא ממשיכה להנחות את הקורסים. לקליניקה שלה בתל אביב פונים אנשים בתהליכי שינוי אישי ועסקי, קי, ועיקר עבודתה בסדנאות שהיא מעבירה בשיטת Access Consciousness (טלפון ליצירת קשר עם שפי: 054-7260626; אתר: www.erellashefy.com).

● מהי השיטה? "ההנחה שעומדת בבסיסה היא שיש בנו ידיעה, קליטה, קבלה ואיפשוך אינסופיים, שאם נאפשר להם להיות, נהיה כל מה ומי שאנחנו ונגשים את עצמנו מתוך קלות ושמחה. מה שגורם לנו סבל וחוסר שביעות רצון הן נקודות המבט השיטיות והמוסכמות שקנינו מהסביבה, שהפכו למה שאנחנו נו קוראים 'המציאות'. הגישה אמורה למוסס את נקודות המבט הללו, להלן 'הקירות', ולא ליצור אותם מחדש, וכך לחזור להיות המקור, ההווה האינסופי פית שהננו באמת - וליצור משם".

● איך זה נעשה בפועל? "ההנחה של כלים פשוטים וקלים ליישום: כלי ה-Bars Access, טיפול במגע קל ב-32 נקודות בראש, שכל אחת מהן מייצגת תחום (יצירתיות, יצירת קשר, סקס, שמחה, כסף ועוד). המגע הזה פורק את המטען האלקטרומגנטי ומאפשר לאדם להיות מרחב של קליטה, ידיעה, קבלה, הויה - כפי שהוא במקור. הכלי עובד נפלא עם קשיים חברתיים, חרדות, בעיות שינה, הפרעת קשב וריכוז, קושי לקבל החלטות, נושאים פיזיים מגוונים ועוד. כך, לרוגמה, הגיע אליי מנהל שבמשך חודשים התקשה להחליט לגבי עסקה גדולה. לאחר תהליך של שעה הוא ידע מהו הכיוון הנכון.

"ב"Access יש עוד כ-60 כלים של תהליכי גוף ספציפיים, המיועדים לשחרור חסמים שהגוף זוכר, ולעורר את יכולת הריפוי. כלי מרכזי נקרא 'להיות במרחב השאלה'. הרעיון בבסיסה הוא ששאלה הנשאלת מבלי לתת עליה תשובה, פותחת דלת לאפשרויות נוספות להיכנס, ולנו - לבחור. כששואלים 'מה עוד אפשרי', איך יכול להיות יותר טוב וכו', עולה אנרגיה שמאפשרת ליקום להזרים לנו מידע ולנו - לממש את הרברים".

בי-17 ביולי יגיע ד"ר דיין הייר לישראל ויעביר קורס שמטרתו חזרה לאני האותנטי המופלא של מי שאת/ה, באמצעות כלי Access. "אני מאמינה שאם כל אחד, בכל מקום, ישחרר את קירות השיפוט שבנה ויאפשר לעצמו להיות המתנה שהוא - זו תהיה הפוליטיקה הכי יעילה שתיצור אחרות ושימור העו"לם", אומרת שפי.

מרכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, הפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



● אני רווקה ואם לילה. עד היום נדרשה לי היכרות ממושכת כדי להימשך לאדם. לאחרונה פגשתי גבר ואיך שהבטתי בעיניו חשתי "בוים" הזק בלב, שהתחיל לדפוק בחוזקה. לא ידעתי אם הגבר נשוי או לא ולכן לקחתי מרחק ואינני רוצה לפגוש אותו שוב. עוצמת המפגש והכימיה בשיחה בינינו מפחידים אותי. האם אתה מאמין בגורל במונח שמה שצ"ריך לקרות קורה, וטוב שאני נמנעת ממפגשים?

בנוסף למודעות הרגילה שלנו, שבה אנו עושים שימוש כמוה כדי להחליט מה אנו רוצים, מה טוב וכדומה, פועלים בתוך כל אדם מנגנונים נוספים שאף הם מתבוננים במתרחש, מנתחים אירועים ומקבלים החלטות ברמה לא מודעת או מודעת למחצה. האישיות המרכזית, זאת שאנו מודעים לה, זאת שאנו מכנים "אני", השתלטה על ניהול חיינו המודעים - אבל אין זה אומר שיתר חלקי האישיות שלנו, שהם פחות בשליטתנו המודעת, אינם פעילים במעמקים. הם מוצאים לעתים דרך לבטא את עצמם - אם בחלום, אם בהחלטה ספונטנית לא מובנת ואם ב"בוים" בחוה.

ובכן, לא משנה כמה צנועה את רוצה להיות, כמה מחונכת וכמה חסודה; יש בך גם חלק נשי, חי וסוער, שהגיב בעוצמה למפגש עם גבר. מדובר במשיכה מינית ולא בהכרח במפגש גור רלי של נשמות. ייתכן שתצמח מכך אהבה גדולה ויציבה, אך ייתכן גם שמדובר במשיכה גופנית עזה ולא מעבר לכך. התגורר בה הגופנית, הגם שאינה לרוחך מבחינת מוסר וכדומה, מדברת בעד עצמה, וטוב שכך. ברוך השם שאנחנו עדיין חיים, נמשכים ומתרגשים.

מזורה בעיני הערתך שטוב שאת נמנעת ממפגשים, כי את מאמינה בגורל ו"כך צריך להיות". שום דבר לא צריך להיות, אלא אם את בוחרת שכך יהיה. העובדה שאת מעדיפה, בשלב זה של חיך, להישאר רווקה איננה גזירת גורל אלא בחירה שלך. בואי נאמר שלא אכפת לו, לגורל, אם את מתנחמת לעתים בחיק גבר אוהב (או אישה אוהבת) או נרדמת בודדה במיטתך.

רק את תחליטי אם להיענות לקריאת היצר, ולנסות להיכיר את הבחור או להישמר לנפשך ולא להסתכן במערכת יחסים שתוציא אותך מאיזון. שתי הדרכים ראיות וטובות, אלא שאחת סוערת, מספקת, מרתקת ומהנה והשנייה בטוחה אמנם, אך אולי גם משעממת וסגרתית.

אילו הייתי רווק הייתי עושה הכל כדי להכיר את הבחורה שגרמה ללבי להלום בחווקה: בריאות הלב תמיד חשובה לי. אך רק את יודעת מה מתאים לך.

ובקשר הרוחני: יש דעה שלדעתי אינה מועילה, שעל אדם רוחני להתרחק מסערות חושים וסיפוק היצר. זו תוצאת הטפה דתית בת מאות שנים של חוגים מפורדים בקרב היהודים והנדר צרים. לדעתי, זו גישה המתכחשת לחיים ולרצונו של הבורא, שנטע בנו את האפשרות המבורכת לחוות סערות יצרים ותשוקות. אדם החי את תשוקות החיים באופן מלא אינו רוחני פחות או יותר מניזיר במערה. עת לחיות.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל avi_gr@012.net.il