



הנוסחה ליצירת שינוי מה בתוך

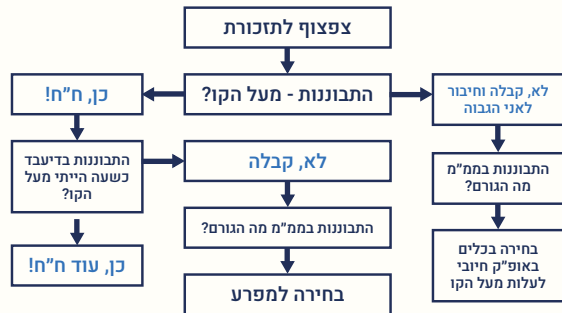


054-4877725

h@hagaishalev.com

Hagai Shalev
EFFECTIVE CHANGE

תהליך התבוננות תוך שימוש במבנה לשימוש



הנלים

פתירות ומחויבות לשינוי	1
עיקרון הפוקוס - להתמקד במה שעובד ומקדם	2
גישה חיובית	3
לשאל שאלות אפשרות והזדמנות: איך ומה (לא למה)	4
הרגש כסמן - לבחור להיות מעל הקו	5
אפר"ת ככלי לשליטה במחשבות וברגשות	6
לשנות פרדיגמות שלא משרתות אותך	7
לבחור במיקוד שליטה פנימי ובפראקטיביות - להיות אל-על נסיבתי	8
לא להתנגד אוטומטית, לקבל את מה שאינך יכול לשנות	9
לשחרר את הצורך בשליטה ולדעת את כל הפרטים	10
לבחור במצב של רוצה ולא צריך או מוכרח	11
לקבל את העבר, להיות בהווה ולא לחשוש מהעתיד	12
לותר על שיפוטיות עצמית, להיות פראקטיבי ואחראי, ולא להאשים	13
לסלוח לעצמך ולסובבים אותך	14
פירמידת ההגשמה - לפעול מתוך ההווה לפי העקרון Be-Do-Have	15
לותר על הפרפקציוניזם	16
שאלת ההווה: כשאני... איך אני מרגיש, חושב ופועל?	17
לבחור בתודעת האני הגבוה במקום באגו	18
לותר על קיטורים ותלונות	19
לבחור בהודיה	20
תכנון עסקי ככלי לתכנון והגשמה	21
להשתמש בדמיון ולתכנת את המוח הלא-מודע להצלחה	22
מדיטציה - כלי לגישה למוח הלא-מודע כדי ליצור בו שינוי	23
אהבה עצמית ואהבת הזולת ללא תנאי	24