



מיליונר מיינדסט

הפריצה לחיים שמגיעים לך



מיליונר מיינדסט

הפריצה לחיים שמגיעים לך

מאת: מיכאל גורביץ'

מיליונר מיינדסט

סיכום שיעור 1



המוח שלנו הוא שדה של אדמה פוריה

הוא יגדל כל דבר שנשתול בו

ועכשיו, הנה החלק הקריטי:

לא אכפת לו מה אנחנו שותלים

אם זה טוב לנו... רע לנו...

הוא יגדל ויטפח כל דבר...

“מה הכוונה בלשתול?”

לשתול מחשבה. הזרעים של המוח הן המחשבות.

אבל עד היום לא שתלתי מחשבות, נכון?



- ועוד איך שתלת. לא היית מודע לזה, אבל שתלת.
- האמת? החיים שלך כרגע הם התוצר של המחשבות ששתלת.

שנייה, אז המוח שלי עד היום שתל מחשבות על אוטומט?

- בדיוק ככה. ועכשיו אנחנו מגיעים לנקודה קריטית נוספת...
- כשנותנים למוח לפעול על אוטומט, הוא תמיד ישתול **מחשבות שליליות**.
- התוצר של מנגנון ההישרדות העתיק והלא מעודכן שלנו.
- שמחפש כל הזמן סכנות כדי שנוכל להתגונן מפניהן...

ומה קורה אז?

- הוא מגדל מזה יותר. בגלל זה, כשאנחנו חושבים על מה שאנחנו לא רוצים, אנחנו מקבלים מזה יותר.
- במילים אחרות, מה שאתה מתמקד בו- גדל. אם זה דברים חיוביים- תקבל מהם יותר. אם זה דברים שליליים- תקבל גם מהם יותר.

לא קונה את העניין הזה שהמחשבות שלנו הופכות לחיים שלנו...

זה כי אתה לא מכיר את מערכת ההפעלה שלנו. בוא תראה איך זה פועל:

שלב 1- מחשבה שיוצרת...

שלב 2- הורמונים משתחררים בגוף ומובילים ל...

שלב 3- הרגשה, שמובילה לפעולה (או חוסר פעולה) שיוצרת...

שלב 4- תוצאה!

וככה,

נוצר **לופ חיובי או שלילי** של התוצאות שאנחנו מקבלים בחיים.



עכשיו, בוא נבדוק...

***חשוב:** החלק הזה הוא למי שרציני בלבד. הדפס את החוברת וכתוב את התשובה לשאלה.



1. תיזכר שנייה במצב שהיה לך בחיים שבו הרגשת שכל העולם חרב עליך...
מעולה... עכשיו כתוב:

איך הרגשתי במצב הזה?



אילו מחשבות עברו לי בראש אז?

2. ועכשיו, בוא תיזכר במצב בחיים שבו הרגשת שאתה משיג את מטרותיך

ועכשיו כתוב:

איך הרגשתי במצב הזה?



אילו מחשבות עברו לי בראש אז?

מצוין. שים לב להבדל התהומי בין המחשבות השליליות והחיוביות, ואולי תוכל לשים לב בעצמך מהן ההשלכות שלהן על ההרגשה והפעולות שלך...

אוקיי, ועכשיו אנחנו מגיעים לחלק החשוב.

3. כתוב **חמישה דברים** שאתה רוצה להשיג בחיים. ותרשה לעצמך לחשוב בגדול בגלל שגם אם אתה יודע וגם אם לא, זה באמת אפשרי:

.1 _____

.2 _____

.3 _____

.4 _____

.5 _____



4. ועכשיו כתוב למה יש לך ספק (אם יש לך...) שתוכל להשיג אותם?

5. אוקיי, ועכשיו... למה כן תשיג אותם בסופו של דבר?

יפה. שמת לב שאפשר למצוא בקלות הסבר לסיבה שבגללה משהו לא יעבוד או כן יעבוד? ככה המוח עובד, כל מחשבה שנשתול בו מובילה לתוצאה. ולא משנה אם היא שלילית, או חיובית.

6. וגולת הכותרת... איזו מחשבה חדשה אתה בוחר לשתול היום?... ותחשוב על זה טוב, כי בניגוד לרוב מקרי העבר... הפעם זה באמת הולך לקרות:

