



הסוג האנרגטי

איך להשתמש באנרגיה שלך בדרך המיטבית



הסוג האנרגטי

הטיפוס האנרגטי שלך הוא אחד המרכיבים העיקריים של עיצוב אנושי. זה מסביר את ההילה האנרגטית שלך. הטיפוס שלך קובע איך אפשרי עבורך לנווט בצורה הטובה ביותר בחיים. אפשר לחשוב על זה כעל אבן הבניין העיקרית של שדה האנרגיה שלך.

הטיפוס שלך מצביע על איך נכון עבורך לקיים אינטראקציה אנרגטית בצורה הטובה ביותר עם העולם סביבך, ומהווה כמו מפת דרכים שמנחה אותך.

ברגע שהאדם מאפשר לעצמו לעשות את השינויים הכרחיים כדי לחיות יותר בהתאמה עם הסוג אנרגטי שלו אז הוא בהחלט בדרך לחיות את החיים שעוצב לחיות. הסוג האנרגטי הוא המקום הבסיסי ביותר להתחיל בו בעיצוב האנושי.

מניפסטור

"צא לבד, טייל לבד, חיה לבד, רקוד לבד. רק לזמן מה. אם אי פעם תזכה בהזדמנות, תלמד מי אתה כשאין לעולם דרישות שתהיה כך או אחרת. רוב האנשים יודעים לעמוד על שלהם רק כשמישהו אחר עומד לצידם. אל תתן לזה להיות הסיפור שלך." - בריאנה וויסט



מניפסטורים הם פורצי דרך ומשני סדרים טבעיים, חדשנים ומובילים. יש לך מתנה להכניס לעולם רעיונות חדשים, תנועות ודרכי עשייה אחרות. אתה כאן כדי לסלול את הדרך, לעורר את סביבתך ולעשות דברים בדרכך הייחודית. לעתים קרובות אתה יכול לראות את העתיד והכיוונים לפני שאחרים רואים זאת.

אתה משגשג כשאתה מרגיש חופש, אוטונומיה ושליטה בעבודה, במערכות יחסים ובחייך. אינך כאן כדי לקבל הנחיות או שיגידו לך מה לעשות. האנרגיה שלך נוטה לפעול בפרצים יצירתיים. אתה יכול לגרום להרבה לקרות במצב של השראה תוך זמן קצר, ולאחר מכן אתה זקוק למנוחה ולזמן לבד.

תפקידך הוא לכבד את הדרך שבה האנרגיה שלך עובדת – בפרצים – ולתת לעצמך זמן לנוח כשאתה זקוק לך, במקום לנסות לשמור על רצף קבוע של עשייה או פרודוקטיביות. אתה מצוין בלהתחיל דברים חדשים, אבל חשוב שתאפשר תמיכה מאחרים ותאציל משימות כדי שתוכל לשמור על האנרגיה שלך ולפנות מקום לדבר הבא שתחליט ליזום.

אחד השיעורים הגדולים שלך הוא לקבל את העובדה שאינך מיועד לכולם – אף אחד מאיתנו לא. ככל שתהיה נועז יותר ואותנטי יותר בביטוי שלך, כך תמשוך את האנשים הנכונים ותאפשר לאחרים להתרחק. כשתיתן למתנות שלך לפרוח, תוכל להשפיע עמוקות על האנשים והעולם סביבך.



יום אידיאלי עבורך כמניפסטור הוא כזה שבו יש לך גישה למרחב ולזמן לבד כשאתה זקוק לך, בו אתה מרגיש חופשי לפעול לפי התנאים והזמן שלך, בו אתה מרגיש השראה ואוטונומיה, נתמך על ידי אחרים במשימות שאינן שלך, ויש לך מרחב להירגע בסופו של היום.

השיעור הגדול שלך הוא שככל שתהיה נועז ואותנטי בביטוי שלך ובשאיפותיך, כך השפעתך תהיה עוצמתית יותר.

איך נחווית ההילה שלך כמניפסטור?

האנרגיה שלך מוגנת ובררנית. זה אומר שאתה לא זמין לכולם, והאנרגיה שלך מזיזה אחורה באופן טבעי את מי שלא מתאים לך. אתה נועד ליזום ולעשות את הצעד הראשון. כשהאנרגיה שלך נכנסת לחדר, כולם מרגישים בכך. אי אפשר להתעלם מנוכחות של מניפסטור, אתה ודאי כבר יודע את זה. אלא שמיועדים לצעוד איתך יתקדמו לקראתך וישאבו בקסמך, והאחרים יזוזו אחורה – וזה בדיוק מה שצריך לקרות, בטח בזה. במובן הזה, לא נועדת עבור כולם, ולמעשה אף אחד מאיתנו לא. אתה פשוט הראשון להרגיש את זה כמניפסטור.

אתגרים שייתכן שתיתקל בהם כמניפסטור:

אתה עשוי להיאבק אם תנסה לכפות על עצמך לעשות דברים שלא מרגישים לך טבעיים או אותנטיים. אתה כאן כדי להיות הראשון ולעשות דברים בצורה אחרת, לא ללכת בעקבות דרך שנוסדה כבר. אתה עשוי להתקל בקושי אם תנסה לעשות הכל בעצמך במקום לסמוך על היכולת שלך ליזום ולהניע דברים ולהאציל משימות לאחרים. אם אתה נמנע מלבקש עזרה או לקבל תמיכה, ייתכן שתמצא את עצמך חווה שחיקה.

ייתכן שתגיד לעצמך שאתה צריך לרצות אחרים או לחפש אישור, אך ככל שתהיה נועז ואותנטי יותר בביטוי שלך, כך תמשוך את האנשים המתאימים לך. האנרגיה שלך טבעית ועוצמתית, ואתה עלול להיאבק אם תוותר על הכוח הפנימי שלך כדי להתאים את עצמך או להתקבל במקום לאמץ את העוצמה שלך במלואה.

אתה עשוי להתקל בקשיים אם תנסה להיות עוסק עקבי ולמצוא את עצמך עובד יתר על המידה במקום לכבד את הפרצים היצירתיים הטבעיים שלך. כשאינך נותן לעצמך רשות לנוח, אתה עלול לחוות שחיקה ולהפוך בלתי זמין להשראה ולדחפים חדשים שיגיעו.



למרות שאתה עשוי לאהוב עצמאות, במיוחד בשלבים הראשונים של ייזום דברים חדשים, אתה זקוק לתמיכה – כולנו זקוקים לכך. שיתוף מה שאתה עושה עם אחרים יכול לפתוח את עצמך לתמיכה ולחיבור הנכון.

האנרגיה שלך יכולה להיות בררנית ולהרחיק אנשים, אך האנשים האלה פשוט אינם מיועדים לך. כשהאנשים הנכונים זוכים לגשת לאנרגיה שלך, זה מרגיש מיוחד ועמוק.

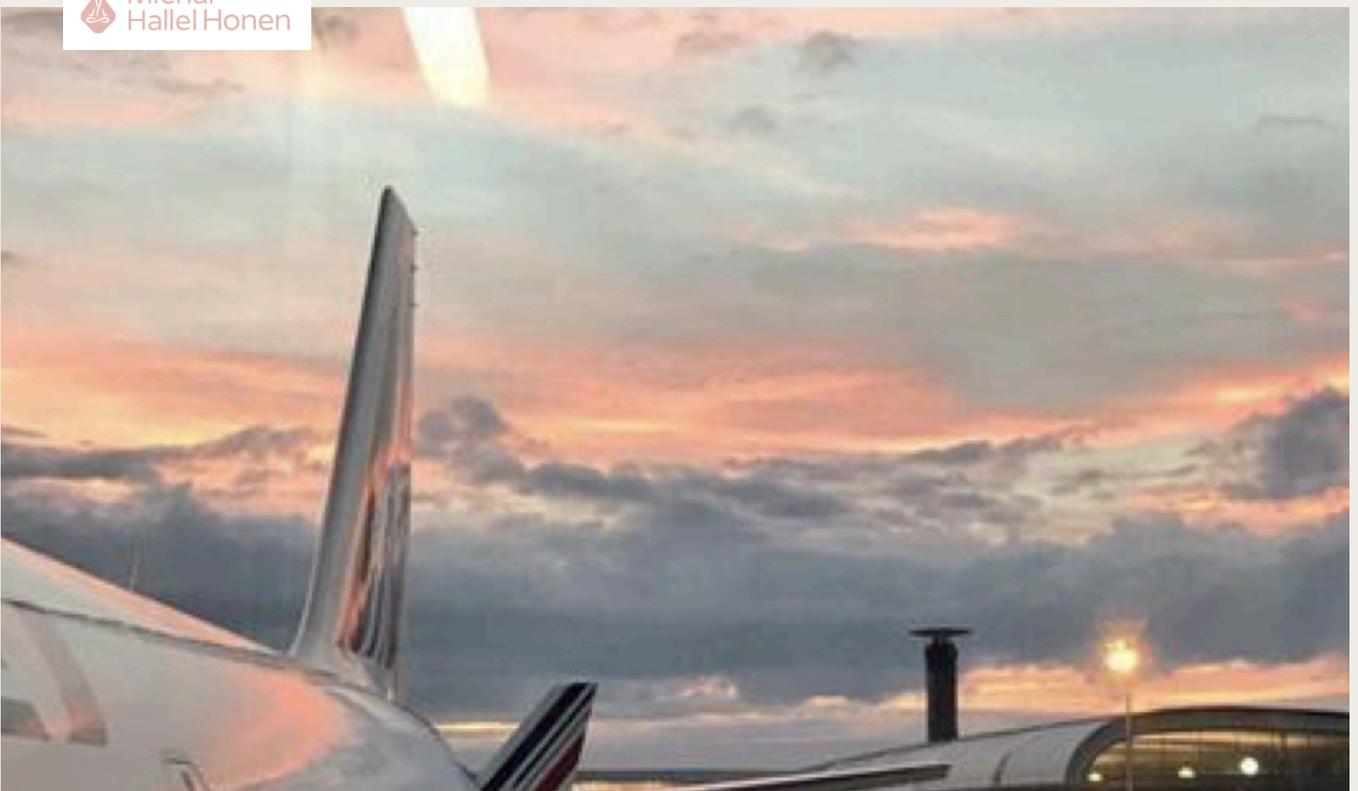
הדבר החשוב ביותר הוא שתחוש חופש ואוטונומיה בעבודה שלך, בין אם אתה עובד עבור עצמך או עבור אחרים. הכל אפשרי כל עוד אתה חש חופשי לפעול בדרכך הייחודית.



כלים מעשיים להתחבר למניפסטור שבך:

קח רגעים לעצמך לבד למנוחה כשאתה מרגיש שהגוף שלך צריך את זה. סמוך על זה שדווקא בזמן המנוחה יגיעו אליך רעיונות חדשים והשראה חדשה וטהורה. החלק שלך הוא לפעול מתוך הדחף והאנרגיה כשזה מגיע – לפעול מהמקום הפנימי הזה, מבלי לשכוח לקחת הפסקות כשאתה זקוק להן. המנוחה וההשראה הם שני החלקים החשובים במסע שלך. שים לב איפה אתה אולי מקטין את עצמך או מחפש אישור מאחרים ומול מי. אם אתה מרגיש צורך לרצות או להתקבל על ידי כולם, זה סימן לחזור לאותנטיות שלך ולהיות נאמן לעצמך.

תזכיר לעצמך להיות מוקף באנשים שמעריכים את הכוח שלך, שמכבדים את הכוח הפנימי הייחודי לך ואת העוצמה והאנרגיה המזיזה שלך. אנשים שתומכים בך גם כשלא תמיד הם מבינים לגמרי את כל מהלכיך. שקול מתי נכון לך להעביר את האחריות לאחרים ולקבל את התמיכה שאתה צריך כדי לקדם את הרעיונות שלך. כשאתה מאציל משימות או אחריות לאחרים, אתה משחרר את עצמך ליזום את הדבר הבא. המתנה שלך היא ביכולת ליזום, ולא בהכרח לעשות הכל לבד. לבסוף, חשוב שתתבונן איפה אתה יכול להכניס יותר חופש בחיים שלך – בעבודה וביחסים. החופש הזה יאפשר לך להביע את עצמך במלוא העוצמה שלך ולהיות בדיוק מי שאתה. עשה שלום עם העוצמה שלך, כשאתה מכבד ומחבק את הכוח שלך כמניפסטור החיים מברכים אותך.



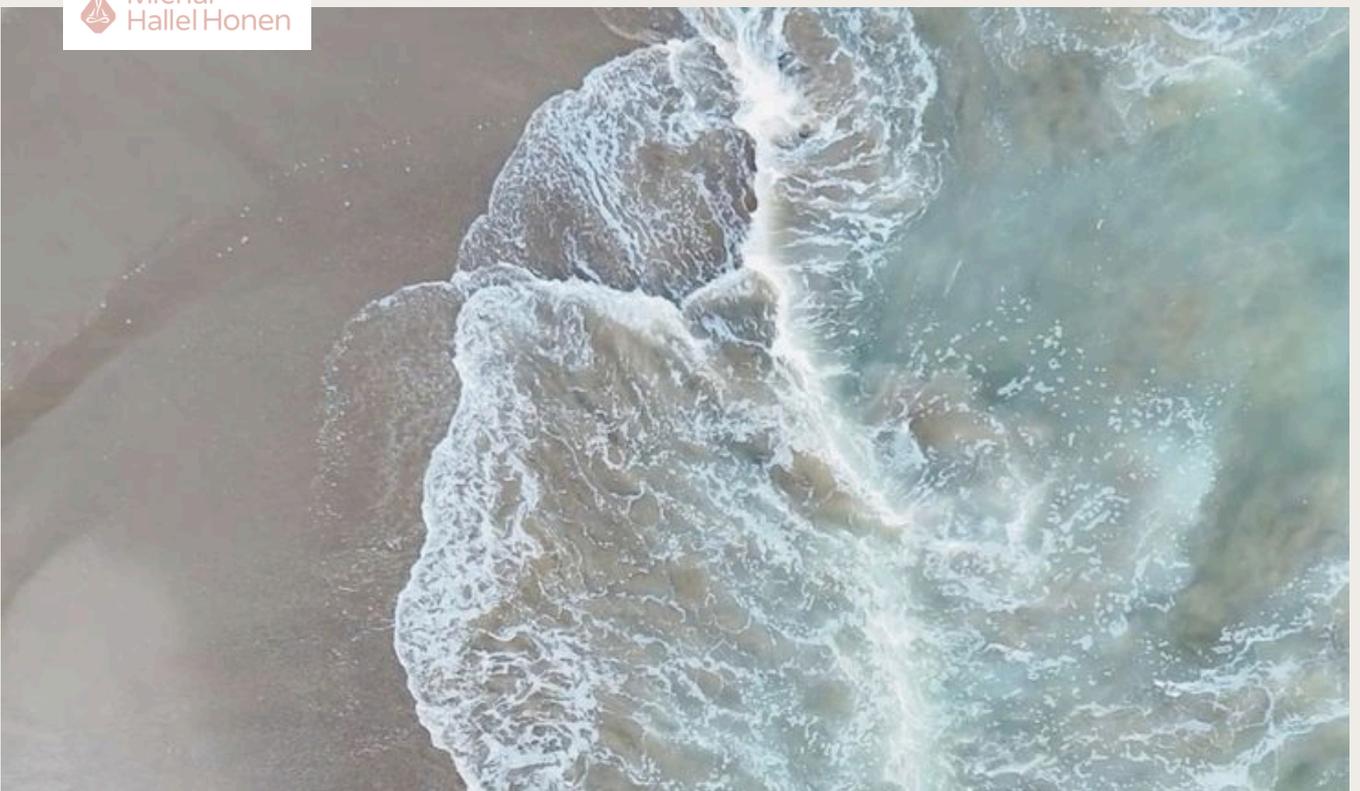
איך ניתן לתמוך בך כמניפסטור?

חשוב שהסביבה שלך תדע לכבד את העוצמה הפנימית שלך ולא לנסות לשלוט בך. במקום זאת, עליהם לתת לך מרחב לפעול בדרכך ובקצב שלך. תמיכה בך אומרת לתת לך להיות נועז ולעשות דברים אחרת, גם אם הגישה שלך מרגישה לא מוכרת לאחרים. כמו כן, חשוב שהסביבה שלך תכבד את הצורך שלך במנוחה וזמן לבד, ולא לקחת זאת באופן אישי. האנרגיה שלך עובדת בגלים, ולכן לא כדאי לצפות ממך עקביות מתמדת. חשוב לתקשר איתך מה אתה מרגיש אנרגטית כרגע.

האנרגיה שלך היא מתנה קדושה. אנשים שקרובים אליך צריכים להעריך את הגישה לאנרגיה שלך ולהיות מושפעים ממנה, על ידי השראה, פרובוקציה (במובן החיובי כמובן - של מעוררת השראה) והנעה לפעולה.

אם אתה פתוח לכך, קבלת עזרה מהסביבה יכולה לשחרר עבורך אנרגיה כדי ליזום וליצור רעיונות חדשים. חשוב שאנשים בסביבתך יכבדו את הייחודיות שלך בכך שנועדת לעשות דברים בדרכך. עליהם לסמוך על כך שהקשבה לדחפים הפנימיים שלך תשרת בסופו של דבר את כולם. כולם מתרחבים כשהמניפסטור מתרחב.

(חשוב שאהוביך יקראו זאת - ממליץ לשתף אותם או לתת להם לקרוא את הקטע הזה).



איך תתמוך בעצמך באבהות שלך?

חשוב שתיתן לעצמך את המרחב להיות בתוך הזרם היצירתי שלך, ללא הפרעות. הכרחי שתרשה לעצמך לקחת זמן כדי להתנתק ולהיות באנרגיה שלך כדי לנוח ולהיטען מחדש, בין אם זה למשך הלילה או אפילו ל-5 דקות. חשוב שתרגיש חופשי לפעול כהורה בדרך שמרגישה לך אותנטית, גם אם היא לא מסורתית או לא מוכרת לסובבים אותך. כמו כן, בריא לך לכבד את הגלים הטבעיים של האנרגיה שלך ולשחרר את הצורך לעמוד בקצב קבוע עם הילדים או בזוגיות שלך. ייתכן שזה יכלול יצירת פעילויות לילדיך שאינן דורשות מעורבות רבה מצדך לאורך זמן, כמו פאזלים או מפגשי משחק עם חברים.



מניפסטור וקריירה:

עודד את עצמך לחשוב האם אתה מוקף באנשים שמכבדים את האופי החלוצי שלך ואת העובדה שנועדת לעשות דברים אחרת. שאל את עצמך היכן בחייך אתה מקבל הוראות מה לעשות ואיך לעשות, במקום להרגיש חופשי לפעול בדרכך.

חפש דרכים שבהן תוכל ליצור יותר חופש ביומיום שלך, ויותר מקום לזרום עם האנרגיה שלך ללא הפרעות או מכשולים. אם אתה בעמדת ניהול, חפש איך להוביל בצורה שמאפשרת לך חופש גם בעצמך.

זכור שאתה כאן כדי ליצור את המסלול שלך ולעשות דברים בדרכך, בקריירה ומחוץ לה. בדוק היכן אתה מנסה ללכת בדרכך שלא מרגישה לך אותנטית.

זכור שהאנרגיה שלך פועלת בצורה הטובה ביותר בפרצים יצירתיים. לדוגמה, אתה עשוי לגלות שאינך משגשג במסגרת עבודה מסורתית של 5-9. ייתכן שיהיו לך שבועות של מומנטום, ולאחר מכן שבוע שבו אתה זקוק למנוחה. זה בריא לקחת את הזמן הזה ולכבד אותו כחלק מהתהליך שלך. חשוב שגם שותפך בעבודה יבינו את התהליך הזה.





אסטרטגיה

הדרך ליצור הזדמנויות מיישרות עם האני האותנטי

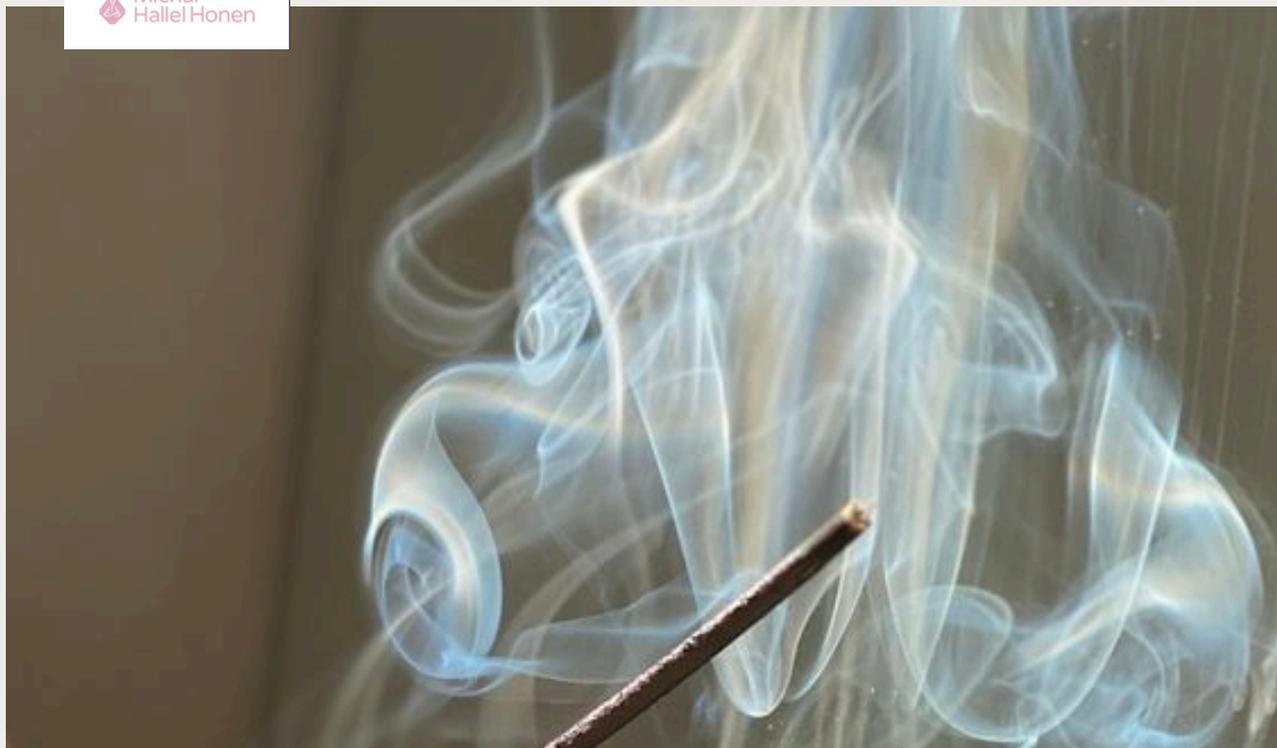
"אם כולם מבינים על מה אתה מדבר, אתה לא מחדש. אם אתה לא מתאים, זה כי אתה בונה משהו חדש." - אהרון רוז

לכל סוג אנרגיה יש אסטרטגיה ספציפית, שפועלת כמדריך שיעזור לך לעבור ולנווט את החיים. יישום האסטרטגיה שלך יכול להוביל אותך לכיוון הנכון ולהראות לך את הנתיב של הכי פחות התנגדות ועם הכי הרבה זרימה. האסטרטגיה שלך כמניפסטור היא ליזום ולעדכן.

אז מה זה אומר ליזום ולעדכן?

מניפסטורים הם היחידים שמיועדים ליזום. אתה לא מיועד להמתין שדברים יגיעו מהעולם החיצוני כדי להניע אותך לפעולה. במקום זאת, חשוב שתשים לב לדחפים ולהשראות שעולים בתוכך. כשעולה בתוכך דחף או השראה לפעול, זה הזמן לפעול בהתאם.

חיוני שתאפשר לעצמך מרחב כדי שהדחפים יוכלו להתפתח בתוכך. לעתים קרובות, רעיונות והשראות חדשים יגיעו דווקא ברגעי מנוחה. אם תהיה עסוק יתר על המידה בעבודה מתמדת, ייתכן שלא תרגיש את הדחפים שעולים או תהיה בלתי זמין לרעיונות חדשים. זו אחת הסיבות הרבות לכך שמנוחה וזמן לבד הם כל כך חשובים למניפסטור.





חלק נוסף חשוב באסטרטגיה שלך כמניפסטור הוא **לעדכן אנשים** על ההחלטות שאתה מקבל. עדכון משמעו לשתף את האנשים הנכונים בהחלטות שלך לפני שאתה פועל. אין צורך לעדכן את כולם. מה שחשוב זה שתעדכן את מי שיושפע מההחלטות שלך. המפתח הוא לעדכן אחרי שהחלטת, אך לפני שביצעת פעולה, או לעדכן כשאתה מחליט לא לעשות משהו.

עדכון אינו בקשה לאישור או הסבר. הוא פשוט מספק לאנשים הצצה לתהליך שלך, בזמן שאתה שומר על השליטה המלאה. ההחלטות שלך ישפיעו בין אם תעדכן ובין אם לאו, אך עדכון נותן לאנשים תחושה שהם חלק מהתהליך.

לעיתים אתה עשוי לחשוש שעדכון יאט אותך, אך למעשה עדכון עשוי לעזור לך להוציא רעיונות לפועל בקלות רבה יותר עם פחות התנגדות.

גם לאחרים כדאי לעדכן אותך, כדי לבנות מערכת יחסים בריאה שבה שני הצדדים נשארים מעודכנים. עדכון תורם לבניית אמון בקשרים שלך ומאפשר לאנשים סביבך להרגיש מכובדים ומוערכים.

העדכון מאפשר גם לאנשים להכיר את התהליך שלך ולהיות חלק מהחזון שלך. ייתכן שעדכון ירגיש לך לא טבעי, אך מניפסטורים רבים מגלים שכשמעדכנים, ההבדל במערכות היחסים וביכולת להוציא רעיונות לפועל הוא עצום.

אז מהו השיעור הגדול שלך כמניפסטור?

אין צורך להמתין לפעולה. ככל שתעדכן אחרים על מה שאתה יוזם, כך תוכל להוציא את הרעיונות שלך לפועל בקלות רבה יותר.

עדכון אינו בקשה לאישור או הסבר. הוא פשוט מספק לאנשים הצצה לתהליך שלך, בזמן שאתה שומר על השליטה המלאה. ההחלטות שלך ישפיעו בין אם תעדכן ובין אם לאו, אך עדכון נותן לאנשים תחושה שהם חלק מהתהליך.

לעיתים אתה עשוי לחשוש שעדכון יאט אותך, אך למעשה עדכון עשוי לעזור לך להוציא רעיונות לפועל בקלות רבה יותר עם פחות התנגדות.

גם לאחרים כדאי לעדכן אותך, כדי לבנות מערכת יחסים בריאה שבה שני הצדדים נשארים מעודכנים. עדכון תורם לבניית אמון בקשרים שלך ומאפשר לאנשים סביבך להרגיש מכובדים ומוערכים.

העדכון מאפשר גם לאנשים להכיר את התהליך שלך ולהיות חלק מהחזון שלך. ייתכן שעדכון ירגיש לך לא טבעי, אך מניפסטורים רבים מגלים שכשמעדכנים, ההבדל במערכות היחסים וביכולת להוציא רעיונות לפועל הוא עצום.

©Ray of Light - מיכל הלל חונן



אתגרים פוטנציאליים באסטרטגיה זו:

אתה עשוי להיאבק אם תימנע מלעדכן מהחשש שיבינו אותך לא נכון או אם תרגיש לחץ להסביר את ההחלטות שלך – זה עלול להוביל להתנגדות במערכות יחסים וגם בקידום הרעיונות שלך. ייתכן גם שתחוש שהזמן אינו מתאים כי יזמת מבלי לעדכן.

ייתכן שתתקשה אם תהפוך לפסיבי מדי ותחכה שדברים יגיעו אליך, במקום לסמוך על עצמך ליזום. אתה עלול להרגיש כעס או חוסר כוח אם תכביד על עצמך ותכבה את הדחפים שעולים בתוכך.

ייתכן שתיאבק אם תיקח אישית את חוסר ההבנה של אנשים לגבי החזון שלך. זכור, עדכון אינו על לגרום לאחרים להבין אותך, אלא על לתת להם התראה לפני שאתה פועל.

כמו כן, אתה עשוי להיתקל בקושי אם תשקע בעשייה יתרה ולא תיקח מספיק מנוחה, מה שעלול להשאיר אותך ללא מקום להשראות ודחפים חדשים.

©Ray of Light - חונן - מיכל הלל חונן

תזכורות:

אתה לא צריך לעדכן את כל העולם לגבי מה שאתה עושה, מה שחשוב זה רק שתעדכן את האנשים שיושפעו מההחלטות שלך ולא את כולם.

זה בריא שכמניפסטור תעשה את הצעד הראשון, אך זה לא אומר שאתה חייב ליזום כל שלב בדרך. חשוב לדעת מתי הזמן הנכון להאציל לאחרים לקחת את המושכות ולהוביל. מנוחה וזמן התנקות הם חלק חשוב בתהליך שלך.

עדכון אינו קשור להסבר החלטותיך. מדובר פשוט על שמירה על האנשים הרלוונטיים בתמונה ויידועם לגבי ההחלטות שאתה מקבל. אין צורך להסביר או להצדיק את עצמך.

לעיתים נדמה שעדכון יאט את התהליך, אבל זה לא אמור להאט אותך כלל. עדכון נועד לעזור לך להוציא את הרעיונות שלך לפועל בצורה חלקה יותר ולבנות אמון במערכות היחסים שלך.



איך תוכל ליישם זאת ביום יום?

ראשית, חשוב שתכבד את גלי האנרגיה הטבעיים שלך, מכיוון שלעתים קרובות, דווקא בתקופות המנוחה יגיעו הרעיונות והדחפים החדשים. המנוחה עוזרת לך לדעת מה ליזום ומתי. כשדחף עולה בתוכך, העבודה שלך היא לפעול עליו, גם אם אינך יודע לאן הוא יוביל אותך. ייתכן שתרגיש שאתה מעכב את עצמך מלהתחיל משהו חדש רק בגלל שמעולם לא ראית שמישהו עשה זאת בדרך הזו. זכור, אתה כאן כדי להיות הראשון ולעשות דברים אחרת. אם יוזמה מרגישה לך מאיימת וחדשה, ייתכן שיעזור לך להתחיל ליזום בצעדים קטנים. יוזמה במקטעים קטנים, כמו ייזום מפגש עם מישהו או פרויקט שמרגיש לך נכון, תעזור לך לבנות את הביטחון ליזום גם בדרכים גדולות ומשמעותיות יותר.

לפני שאתה פועל על רעיון, בריא שתשקול מי יושפע מההחלטה ותיתן להם התראה לפני שתעשה זאת. למרות שהעדכון עשוי להרגיש לא טבעי, זהו תרגול שכדאי לשפר. לדוגמה, אתה יכול לתרגל עדכון בדברים קטנים, כמו להודיע שאתה חוזר הביתה מאוחר או שאתה עוזב אירוע. האנרגיה שלך משפיעה, ולכן אנשים ירגישו את פעולותיך בכל מקרה: עדכון עוזר לבנות יותר אמון ומכניס אנשים לתוך התהליך שלך.





איך תוכל ליישם את האסטרטגיה בקריירה ובמנהיגות שלך?

ראשית, כשמתעורר בך דחף או השראה, חשוב לפעול עליו ולהתקדם, בין אם זה ליזום משהו חדש או להציע תפקיד חדש בחברה. מניפסטורים נוטים לשגשג כשהם מרגישים חופש, ולכן חשוב ליזום דרכי עבודה שמאפשרות לך הרבה חופש ומקום להיות בזרימה שלך. לדוגמה, אם אתה בתפקיד מנהיגותי, חפש דרכים להוביל בצורה שמאפשרת חופש, כמו להימנע ממיקרו-ניהול.

ייתכן שתמצא את הזרימה הטובה ביותר בעבודה שלך כשאתה מכבד את גלי האנרגיה שלך: לעשות דברים כשאתה מרגיש השראה, ולנוח כשאתה זקוק לכך. זה אומר שאתה עשוי לחוות שבועות של מומנטום ולאחר מכן תזדקק לזמן מנוחה. זה בריא לעדכן את השותפים שלך בעבודה על איך אתה עובד הכי טוב, במיוחד מכיוון שהדרך שלך שונה מזו של רבים אחרים.

חשוב שתשמור את השותפים שלך בעבודה מעודכנים בהחלטות שלך. זה יכול להיראות כמו בניית דינמיקה עם השותפים הקרובים שלך, שבה אתם מעדכנים זה את זה באופן שוטף, במקום לבצע מיקרו-ניהול או לשאול שאלות רבות.





איך האסטרטגיה שלך באה לידי ביטוי בקשרים רומנטיים?

אם אתה מרגיש דחף ליזום קשר רומנטי, עדיף פשוט ליזום ולעשות את הצעד הראשון ולהבהיר מה אתה רוצה. אינך צריך ליזום כל הזמן, אך זה בריא לבצע את הצעד הראשון.

לאחר מכן, חשוב לתקשר לעתים קרובות ולעדכן את בת/בן הזוג בהחלטות שאתה מקבל ומתי, ולבקש מהם לעשות אותו הדבר. זה יעזור להרגיע אותם ולבנות בסיס של אמון בקשר.

הכרחי שתגיע לזוגיות ממקום של אותנטיות ואומץ, ולא ממקום של לרצות אחרים. חשוב שהעוצמה הפנימית שלך תכובד ולא תישלט.

כמו כן, זה בריא שתאפשר לעצמך לזרום בקצב שלך ולתת לעצמך אישור לעשות דברים בדרכך בקשר, גם אם זה שונה מהדרך של בת/בן הזוג שלך.

ולבסוף, חשוב שתיקח זמן לבד כשאתה זקוק לכך, ותוודא שהצורך הזה מכובד בקשר.



איך אחרים יכולים לתמוך בך?

(לתת לקרובים אליך לקרוא את זה):

חשוב לעדכן אותך ולהשאיר אותך מעודכן לגבי מה שקורה, ולא להציק בשאלות, במיוחד אם רואים שהמניפסטור לא נהנה מכך. לדוגמה, במקום לשאול מניפסטור אם הוא רוצה ללכת לקנות קפה, עדיף ליידע אותך שנגמר הקפה ולתת לך להחליט בעצמך מה לעשות עם זה.

לתמוך במניפסטור בכך שנותנים לו להוביל, מבלי לנסות להוביל אותו אלא אם הוא מבקש הנחיה. אם הוא מבקש מאחרים להוביל, זה בריא להיענות לבקשה ולבצע זאת.

הכירו בכך שזה אמיץ מצד מניפסטור לעשות את הצעד הראשון ולהיות הראשון. תמכו בו בכך שתעודדו אותו להיות נועז ואמיץ בחזון שלו, במקום לשאול שאלות או לעכב אותו.

חשוב להבין שהאנרגיה של המניפסטורים היא כזו שזקוקה למרחב פעולה ולעצמאות כדי לפעול בדרכם. עליהם להרגיש משוחררים כשהם פועלים ללא מגבלות חיצוניות ועם צורך בחופש אישי וביטוי מלא של עצמם. אחרת, במקום שלווה הם יחושו כעס.





כמניפסטור, הנה דוגמאות ליישום האסטרטגיה שלך:

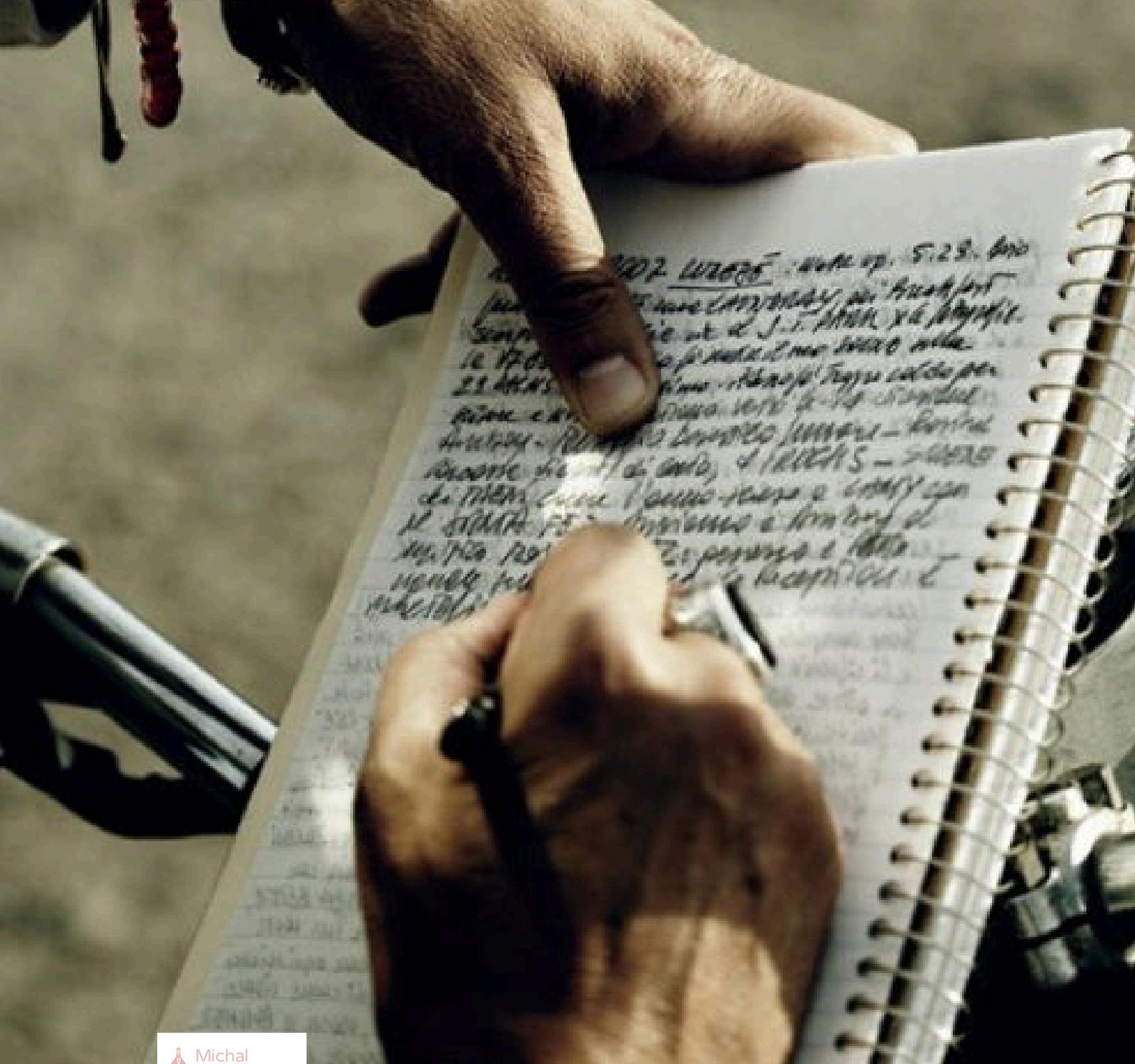
אתה מחליט לצאת לחופשה של שבוע מהרשתות החברתיות: במקום להניח שהאנשים הקרובים אליך יהיו בסדר עם כך שהם לא יודעים, אתה נותן להם התראה לפני ההתנתקות. אתה יודע שחיכוך נוצר כאשר אנשים נשארים לא מעודכנים, ולכן אתה מעדכן אותם מראש.

אתה רוצה לקחת כיוון חדש בפרויקט: במקום פשוט לעשות זאת, אתה מודיע לשותפיק על הכיוון החדש לפני שאתה משנה כיוון.

אתה מרגיש דחף להתחיל עסק חדש: במקום לשכנע את עצמך שזה לא אפשרי כי אתה לא יודע איך זה יקרה, אתה נוקט בפעולה ורודף אחרי החלום, גם בלי לדעת איך זה יתממש.

- אתה מוכן לעזוב מפגש חברים: במקום פשוט לעזוב מבלי להודיע לחבריך הקרובים, אתה מעדכן אותם מראש על עזיבתך.





- האם אתה מרגיש מחובר לעוצמה ולכוח השינוי הטבעי שלך?
- היכן אתה יכול לבנות יותר חופש בעבודה, ביום יום ובחיים שלך?
- מי הם האנשים שתומכים בך ומעודדים אותך להיות הכוח המשפיע והעוצמתי שאתה?
- היכן אתה משחק "קטן"? והיכן אתה מבטא את עצמך בנועזות המרבית שלך?
- האם יש מקומות שבהם אתה יכול לאציל יותר סמכויות ולקבל יותר תמיכה?
- האם אתה נותן לעצמך מנוחה כשאתה זקוק לה או מנסה לשמור על מומנטום קבוע?



חתימה אנרגטית ולא עצמי

תמרורים לשמור אותך על המסלול



חתימה אנרגטית ו'הלא עצמי

ה"לא-עצמי" וה"חתימה" הם תמרורים שמראים לנו אם אנחנו במסלול הנכון או אם נדרש תיקון כיוון. הם כלים פשוטים לשמירה על איזון בעבודה, במערכות יחסים ובחיים.

כשאנחנו מרגישים את ה"חתימה" שלנו באופן עקבי, זה סימן שהכיוון נכון. לעומת זאת, ה"לא-עצמי" מזכיר לנו לבדוק אם משהו בחיינו זקוק לשינוי. חשוב להכיר את ה"לא-עצמי" ולהתייחס אליו כהזדמנות להתחבר מחדש לאסטרטגיה ולסמכות שלנו.

חתימה אנרגטית והלא עצמי

עבור מניפסטור

כמניפסטור, הסימן לכך שאתה בדרך הנכונה ובתיאום עם עצמך הוא תחושת שלום. הסימן לכך שמהו אולי דורש שינוי הוא תחושת כעס.

איך מרגיש שלום (שלווה)?

שלום עשוי להרגיש כהיעדר התנגדות. אתה חולם ועוקב אחרי החזון שלך. יש לך אמון ברעיונות ובחזונות שמגיעים אליך, ואתה עושה את מה שאתה רוצה, מתי שאתה רוצה. אתה מרגיש תחושת רוגע ושלווה בתוכך, ומועצם לעשות דברים בדרכך, בתנאים שלך.

יש לך שליטה וחירות, וזרימתך אינה מופרעת על ידי אחרים. אתה מרגיש חופשי לקחת מנוחה ולבלות זמן לבד בכל עת ובכל אופן שאתה צריך. יש לך תקשורת בריאה עם האנשים סביבך, ומערכות היחסים שלך מושתתות על אמון. אתה מרגיש תמיכה מהסביבה שלך.

אתה מחובר לעוצמה הפנימית שלך ומביע אותה בעולם. אתה לא מנסה להשתלב או להיות כמו אחרים. יש לך השפעה משמעותית על האנשים והעולם סביבך. כשאתה חווה רמה עמוקה של שלום, בין אם זה במערכות יחסים, עבודה, משפחה או חיים, זה סימן שאתה בדרך הנכונה ושכדאי להמשיך בכיוון הזה.





מה לגבי כעס? הוא הסימן שהתרחקת קצת מהמסלול שלך, וזה הזמן לחזור לעצמך.

כעס יכול להופיע כשאתה מרגיש שפחות יש לך שליטה על המצב או שאתה לא חופשי לפעול בדרכך. ייתכן שאתה חש תסכול כשאחרים מנסים להגיד לך מה לעשות ואיך לעשות את זה. אולי אתה מרגיש שאתה לא באמת מחובר למה שאתה עושה, כאילו זה לא בדיוק אתה. התחושה יכולה להיות שהעולם לא ממש זורם איתך, ואתה מתעלם מהרעיונות והדחפים שמגיעים מבפנים.

במקום לסמוך על עצמך ולהוביל בדרך שלך, אתה מנסה להתאים את עצמך לאחרים. לעיתים אתה עלול להרגיש שאנשים שואלים יותר מדי שאלות, ואתה מרגיש שאתה זקוק לתשובות שאתה לא תמיד רוצה לתת. אתה עלול להרגיש תלוי באחרים ולא חופשי לנוע בקצב שלך. זרימת היצירתיות שלך נקטעת, ואתה מרגיש שאתה נמנע מלהשתמש בעוצמות שלך.

אם הכעס חוזר שוב ושוב, זה סימן טוב לעצור לרגע, להקשיב לעצמך ולבדוק מה קורה. הכעס בעצם רק מזכיר לך שאולי ויתרת על חלק מהכוח שלך, ושאתה זקוק לחזור ולהתחבר לעצמך, לעוצמה ולחירות שלך. הכעס כאן כדי להראות לך איפה תוכל לכוון את עצמך מחדש ולמצוא שוב את הדרך שנכונה לך.





יש לך כוח עצום בביטוי שלך כמניפסטור. המילים שלך לא רק מבטאות את הכוונות והרעיונות שלך, אלא הן גם נושאות בתוכן את הכוח ליצור מציאות חזק יותר מכל סוג אנרגטי אחר. זה בא לידי ביטוי בצורה הטבעית שלך ליזום, להוביל ולהניע דברים קדימה. כשהמילים שלך נאמרות מתוך כוונה ברורה, הן פותחות דלתות לעשייה ומשפיעות באופן ישיר על מהלך הדברים בעולם החיצוני.

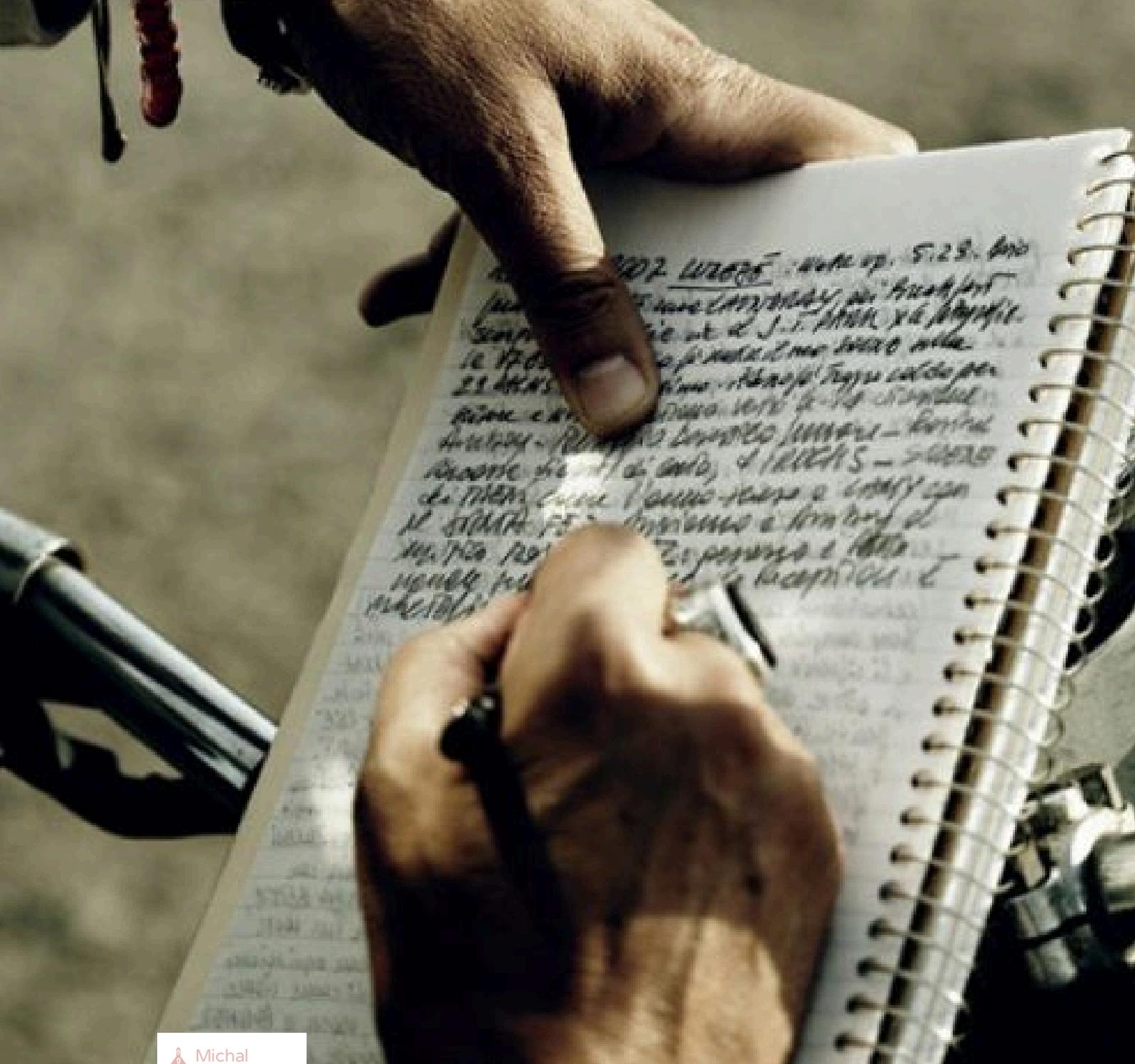
"אברא כדברא" - "אני אברא כפי שאדבר." האמירה הזו מבטאת את העיקרון שהמילים שלך יוצרות את המציאות שלך. כאשר אתה אומר משהו, אתה בעצם נותן לו כוח להתקיים, במיוחד בתור מניפסטור. כל מילה, מחשבה או הצהרה שאתה מבטא יכולות להיות הזרעים שינבטו למציאות עתידית.

המילים שלך יכולות לפתוח דלתות להזדמנויות, לחבר אנשים לכוונות שלך ולהניע שינויים מהותיים. לכן, יש חשיבות עצומה בשימוש במילים בצורה מדויקת ומודעת. עליך לשים לב לא רק למה שאתה אומר בקול רם, אלא גם למה שאתה אומר לעצמך בתוכך. מחשבות ומילים שיוצאות ממך מהדהדות בעולם ויוצרות השפעה ממשית.

בגלל ההשפעה המהירה והעמוקה של המילים שלך, חשוב להשתמש בהן מתוך כוונה ברורה ואותנטית. לעיתים, המילים שלך עשויות להניע אנשים לפעולה או להשפיע על הדרך בה הם תופסים מצבים, ולכן כדאי שתהיה זהיר בבחירת המילים כדי להבטיח שהן משרתות את הכוונות הטובות ביותר שלך ושל אחרים.

הכוח שלך הוא לא רק ביוזמות שאתה מתחיל, אלא גם באופן שבו אתה מדבר על עצמך, על החלומות שלך ועל העולם שסביבך. כל מילה היא כלי ליצירת מציאות - לכן, כאשר אתה מחזיק במילים שלך ומכוון אותן, אתה למעשה יוצר עולם שמותאם בדיוק לרצונות ולחזונות שלך.





- איפה אתה מרגיש הכי שלו וחופשי לעשות את מה שאתה רוצה, מתי שאתה רוצה?
- האם אתה יכול להשקיע יותר אנרגיה במקום הזה?
- איפה אתה מרגיש הכי כעס וחוסר עוצמה באופן קבוע?
- האם המקום הזה עדיין מרגיש כמו שימוש נכון באנרגיה שלך?
- איך אתה מתייחס לכוח שיש לך ביצירת המציאות דרך המילים שאתה מבטא?

