



לפרוץ את תקרת הזכוכית האישית שלך

איך תזהי מחסומים שמונעים ממך לבטא
את מלוא הפוטנציאל שלך, כדי שתוכלי
למצוא את הדרך לחיים מתוך התלהבות
ושמחה

מחברת: אירית וייך גצלר

תוכן עניינים

- פרק 1 : פוחדת לשבור את הכלים
 - פרק 2 : תקרת הזכוכית או למה אנחנו לא מממשות את הפוטנציאל שלנו
 - פרק 3 : מחסום 1 – מלכודת המיומנות
 - פרק 4 : מחסום 2 – יותר מידי טוב זה לא-טוב
 - פרק 5 : מחסום 3 – פשע הזריחה, הפחד להטיל צל על אדם אחר
 - פרק 6 : מחסום 4 – אין נביא בעירו
 - פרק 7 : מחסום 5 – הפחד להישאר בודדה
 - פרק 8 : הפתרון – לשבור את תקרת הזכוכית
- השלב הבא

לפרוץ את תקרת הזכוכית האישית שלך

המחסומים שמונעים ממך לבטא את מלוא הפוטנציאל שלך

לעזוב ולצמוח או להישאר ולהתפשר?

לפעמים זה ברור לך שאת חייבת שינוי אבל את פוחדת. פוחדת ללכת את הלא-נודע, פוחדת להישאר לבד, פוחדת שהדרך החדשה תאכזב בסוף ותצטערי שהלכת. אך באותו זמן, ברור לך ש'**ככה אני לא ממשיכה**' שבשביל הבריאות הנפשית שלך את חייבת לחולל שינוי בחיך.

אם את עומדת לפני שינוי ואת שואלת את עצמך "לאן אני ממשיכה מכאן?", "מהי הדרך הכי טובה בשבילי?"; ובאותו הזמן את מרגישה תסכול מכך שאינך יכולה לקבל החלטה, מכיוון שבאותה מידה שאת רוצה שינוי, רוצה לעזוב, לשבור את המסגרת (עבודה, יחסים, מצבים, סטטוס...) את מהססת.

במדריך הזה תוכלי למצוא מידע והדרכה שיעזרו לך, לא רק להבין ולקבל החלטה, אלא גם יחזקו אותך ואת החוסן הנפשי שלך להתמיד בדרך ולצאת חזקה ונחושה.

פרק 1

פוחדת לשבור את הכלים

המדריך הזה מיועד לכל הילדות הטובות שלא רוצות "לעשות גלים" ולא רוצות "לשבור את הכלים", ומתפשרות על הביטוי האישי שלהן.

ההתפשרות כשלעצמה איננה דבר שלילי מעצם מהותה. הבעיה היא שאצלנו, הילדות הטובות, התפשרות וויתור על ביטוי עצמי היא סוג של הרגל, הרגל לדכא את הרצונות שלנו ולהנמיך את עצמנו, הרגל שעד כדי כך שקענו לתוכו, עד ששכחנו כבר מי אנחנו באמת ומהם החלומות שלנו.

אם את מרגישה שאת בעצמך כבר לא יודעת למה את מסוגלת ויש קול קטן בתוכך שקורא לך לצאת ולנסות כי הוא יודע עד כמה את בעלת ערך ומדהימה, המדריך הזה יכול לפתוח לך את הדלת

אם את מרגישה שאת לא מביאה לידי ביטוי את מלוא הפוטנציאל שלך, אם את מרגישה שאת יכולה להצליח יותר, אם את מרגישה שיש לך יכולת שלא באה לידי ביטוי כרגע בחיים שלך, אם את מרגישה שרוב האנשים לא ממש מכירים אותך ולא יודעים למה את מסוגלת,

אם את מרגישה שאת בעצמך כבר לא יודעת למה את מסוגלת, ויש קול קטן בתוכך שקורא לך לצאת ולנסות כי הוא באמת יודע עד כמה את בעלת ערך ומדהימה, המדריך הזה יכול לפתוח לך את הדלת לטרנספורמציה.

את רוצה את הכבוד והערכה המגיעים לך.

את רוצה ללכת עד הסוף עם השאיפות והחלומות שלך,

ואת רוצה לנקוט עמדה ולבטא את עצמך ללא כל חשש...

במדריך הזה תמצאי הסבר מדוע ואיך את חוסמת את עצמך, ממה בנויה תקרת הזכוכית האישית שלך, ומה את צריכה לעשות כדי שבאופן טבעי, וללא מאמץ, תפסיקי לוותר על הביטוי שלך ותפרצי קדימה.

חיים מתוך פשרה

"האם לעזוב את ה'לא נורא' אל ה'לא ידוע'?"

ייתכן וחיך 'בסדר' אבל אינך מסופקת. זה מה שהופך את האתגר של השינוי להרבה יותר קשה.

איך עוזבים משהו שהוא 'לא-נורא' למשהו שהוא 'לא-ידוע'?

איך מוותרים על אחיזה במוכר ובידוע?

איך מוותרים על הביטחון וקופצים ראש אל הלא-נודע, מתוך אמונה שלא רק ש"הכל יהיה בסדר", אלא שיהיה טוב יותר.

כאן אחשוף בפניך כמה 'סודות' שיעזרו לך למגר את הפחד משינוי. תביני איך אנחנו הנשים, ואנשים בכלל, תוקעים את עצמם במצבי חיים לא-נוחים, בחיים בינוניים, בפשרה על האמת שלהם, מתוך פחד משינוי, פחד מהלא-ידוע, פחד להיות לבד ואפילו פחד מהעוצמה שלך עצמך... הביטחון העצמי שלך יגדל ואת תצמיחי כנפיים לעוף הרבה יותר גבוה...



אירית וייך גזלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 2

תקרת הזכוכית או למה אנחנו לא מממשות את הפוטנציאל שלנו

מהו הסוד הגדול ביותר שלא מדברים עליו?

זוהי תקרת הזכוכית שאנחנו שמים ושמות לעצמנו ואיך באופן לא-מודע רובנו מתכופפים ומתכופפות תחתיה ולא מנסים/ות לנפץ אותה ולעוף... מדוע? בראש ובראשונה, כי היא שקופה!!!! היא כל כך טריקית ומתוחכמת שמסווה את עצמה, כך שאנחנו לא רואים אותה.

איך אפשר לפרוץ מחסום שלכאורה לא קיים?

וממה עשויה תקרת הזכוכית האישית שלנו?

תקרת הזכוכית שלנו בנויה מאמונות מגבילות והגדרות מגבילות על עצמי ועל העולם בכלל.

אני יכולה להעיד על עצמי שהנושא של אמונות מגבילות מרתק אותי ואני חוקרת אותו כ-25 שנה. (הוצאתי ספר בנושא שנקרא "מראת הסודות - לצאת לחופשי משלטון הלא-מודע" יחד עם חברתי חוה הלפרין). היציאה מאזור הנוחות אל הבלתי ידוע ואל הצמיחה האישית גם לי הייתה קשה, אבל אני חייבת לשתף אותך במשהו שאני יודעת מתוך ניסיוני האישי ומתוך ניסיון של נשים אחרות איתן עבדתי, ששינוי, ובעיקר שינוי מהותי, הוא דבר הרבה יותר מורכב מאשר רק 'יציאה מאזור הנוחות'.

ועל זה אני הולכת לספר לך כאן.

לכל אחת מאתנו, ולכל אחד מאתנו, יש סיפורים על עצמנו. יש לנו סיפור על מי אנחנו, מי ההורים שלנו, באיזו משפחה גדלנו, מהם הערכים לפיהם אנחנו חיים, במה אנחנו מאמינים וכדו'. על כל מה שקורה לנו וקרה לנו בעבר יש לנו סיפור. ויש לנו את הסיפורים שסיפרו לנו

אחרים ואימצנו אותם. סיפורים מהתרבות, מהדת, סיפורים ששמענו מניסיונם של אחרים, סיפורים מהגננת ומהמורה. ואנחנו כל הזמן מטפחים ומחזקים את הסיפורים הללו, וכל הסיפורים הללו מסודרים אצלנו ומתחברים זה לזה כמו פאזל אחד גדול שהוא בעצם החיים שלנו, הזהות שלנו.

והסיפורים האלה הם ההגדרות והאמונות שיש לנו על המציאות, הם בהחלט לא האמת על המציאות. והסיפורים הללו נותנים לנו בטחון, אנחנו מאמינים שאנחנו הולכים בטריטוריה מוכרת, דהיינו מכירים את 'חוקי התנועה' ומה צריך לעשות כדי לנהוג בבטחה בחיים האלה. וזה מייצג את מה שאנו נוהגים לקרוא 'אזור הנוחות'.

ממה עשויה תקרת הזכוכית האישית שלנו?
תקרת הזכוכית שלנו בנויה מאמונות מגבילות והגדרות מגבילות על עצמי ועל העולם בכלל.

לכל אחד מאתנו יש סיפורים על עצמו, והם נותנים לנו בטחון, הרגשה של טריטוריה מוכרת. והסיפורים האלה הם מי שאנחנו הם הזהות שלנו. אז מה קורה לנו כאשר פתאום אנחנו מבינים שהסיפור שלנו אינו אמת? מה זה עושה לזהות שלנו?

אירית וייך גזלר - מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

ומה קורה כאשר אחד הסיפורים שלנו מתגלה כסיפור שקרי? ומה קורה כאשר הסיפור הזה הוא חלק מתמונה גדולה יותר, כך שאם הוא שקרי כל הסיפור שסיפרנו לעצמנו מתנפץ? כל הפאזל מתפרק, החיים שלנו מתפרקים. וזה לא משהו שאפשר לקרוא לו באופן פשטני מידי 'לצאת מאזור הנוחות'. לקרוא לו כך זה 'קטן' מידי. לא, זוהי התרסקות.

כי מי אני אם הסיפור שלי לא אמיתי?

אם הסיפור שלי לא נכון, ועלי להחליף אותו בסיפור אחר, אני מרגישה שנכשלתי, אני מרגישה בושה על כך שלא ראיתי את האמת וחייתי בשקר.

ומה קורה לכל הערכים שהאמנתי בהם? מה קרה לדבר שהאמנתי שהוא הפרויקט של החיים שלי? פתאום אני מקבלת 'מכה לפנים'. העולם כפי שהכרתי אותו התרסק...

למשל, כשאנו מגלים שהאדם שאנו מחשיבים הכי קרוב או החבר הכי טוב בגד בנו.

"ידע הוא כוח". אם תדעי מה חוסם אותך תוכלי לנתץ את המחסומים ולנטרל את 'ההפרעות' בדרך לביטוי מלא של הפוטנציאל שלך, או בדרך להגשמת החלומות שלך

אם זה בן-זוג, בו ברגע הזוגיות שלי, כפי שהכרתי, מתרסקת לנגד עיני. הדבר הקדוש הזה, משפחה, פתאום לא קדוש יותר, השנים שהשקעתי בטיפוח המשפחה, ההקרבה והפשרות שעשיתי, שחשבתי שהיא שווה את הכל – כל זה מתנפץ באופן פתאומי. נאמנות, חברות, שותפות – מה עם הערכים האלה? עכשיו אני צריכה לכתוב סיפור אחר. אותו הדבר כשמדובר באחים ואחיות כשרבים על ירושה, או כשאני מגלה שהחברה הכי טובה שלי פעלה נגדי מאחורי גבי.

כל הסיפור שחייתי לפיו וסיפרתי, איננו אמתי. "בעלי הוא החבר הכי טוב שלי", "אנחנו משפחה חמה ומלוכדת", "משפחה היא ערך עליון", "החברה שלי היא יותר מאחות, תמיד לצדי בטוב וברע", ועוד סיפורים ואמונות שסיפרתי לעצמי.

העולם ברגע אחד השתנה ואינו כפי שהאמנתי שהוא. אז מהי האמת? איזה סיפור לספר עכשיו? מי אני עכשיו? זאת שסיפרתי סיפור של זוגיות יציבה ונאמנות? כשהפכתי להיות אישה נבגדת הסיפור שלי התרסק, זהו סוג של מוות ממנו אני צריכה להיולד מחדש.

"לצאת מאזור הנוחות?" זה אפילו לא מתקרב. יותר נכון לומר 'טראומה' או 'הלם'...

וגם כאשר אני רוצה לעשות שינוי יזום כי 'לא טוב לי', כי 'חסר לי משהו', גם אז אותו הפחד. השקעתי במשהו כל כך הרבה, וזה יכול להיות חברים, קריירה, נישואים, וכל אלו הם חלק ממי שאני, הזהות שלי, ממה שאני מספרת לעצמי על עצמי. אז מי אני אהיה אם לא אהיה במקצוע הזה?

ועכשיו אני הולכת לספר לך את הסודות על המחסומים שלך, שלכאורה אינם קיימים. כי "ידע הוא כוח"! ואם תדעי תוכלי להתעורר, לשנות, להעז ולצמוח.

אירית וייך גצלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 3

מחסום 1: מלכודת המיומנות

את מתקתקת את החיים בידיים קשורות ובעיניים עצומות

כן, אני יודעת שאת מומחית בלתקתק את החיים. את עושה הכל במהירות וביעילות. וזאת גם הסיבה שאף אחד אחר לא יכול לעשות את זה טוב כמוך. אחזקת הבית, טיפול בילדים, עבודה, קניות – את עושה את זה כל כך טוב שכולם שמחים ורוצים שתמשיכי לעשות זאת.

את כל כך טובה במה שאת עושה שבתמורה נותנים לך עוד משימות ועוד אחריות. וכך ידייך מלאות בעשייה של דברים שאינם בתחום אחריותך רק בגלל שאת מיומנת, זריזה ויעילה. וזה גוזל ממך את הזמן והאנרגיה לעשות דברים שהם בתחום הכישרון הייחודי שלך או בתחום הגאונות שלך.

נכון, לפעמים המשימות הללו משעממות ומעיקות, נכון שלפעמים 'הוא' עוזר לך ונכון שלפעמים את מקבלת גם הערכה. אבל בינינו, תודי, האם 'הם' לא לוקחים את זה כמובן מאליו? חושבים שלך זה מאוד קל, אבל כשמישהו אחר עושה משהו זה ממש ממש קשה? ובנוסף לכך, כש'הם' עושים משהו, הם מצפים שיגידו להם אלף תודות.

ואתו הדבר קורה לך גם בעבודה: את כל כך טובה במה שאת עושה ש'בתמורה' נותנים לך עוד משימות ועוד אחריות (ובאותה משכורת כמובן) ואת מוצאת את עצמך עושה גם דברים שהם לא בתחום הגדרת התפקיד שלך... איך אמרנו? את מתקתקת את זה, אז למה שלא תעשי את זה?

את רוצה לדעת מה לא בסדר בזה?

1. תמיד, תמיד, תמיד, את יוצאת עם ההרגשה של "אני לא מספיק טובה".
2. זה כל כך מובן מאליו, וזה נראה כאילו בשבילך זה 'קלי קלות', שממש ממש לא מעריכים מספיק את הזמן ואנרגיה שאת משקיעה.
3. זה מונע ממך לעשות דברים אחרים שבהם היית יכולה להבריק, דברים שבהם את הרבה יותר טובה, שהם הייחודיות שלך, שהם באזור הכישרון או הגאונות שלך!!! ולכן זוהי מלכודת. מלכודת המיומנות.

אירית וייך גזלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 4

מחסום 2: יותר מידי טוב זה לא טוב

אחד מהסימפטומים הקטלניים לאושר והצלחה גדולה, המייצג תקרת זכוכית, היא ההרגשה של אי-נוחות התוקפת אותנו כאשר יותר מידי טוב לנו או כאשר אנו מאוד מאוד מאושרים או מאוד מאוד מצליחים.

באופן פרדוקסלי אנחנו מפחדים ומפחדות ש"אם יהיה לי יותר מידי טוב" זה לא יכול להחזיק הרבה זמן מעמד, ואז **כשהטוב הזה יגמר אני ארגיש הרבה יותר רע**.

את הבנת את זה? אנחנו לא רוצות יותר מידי טוב מהפחד שהטוב הזה ייגמר!!! לא להאמין!!!

האמונה **'יותר מידי טוב זה לא-טוב'** היא אמונה קוטלת חלומות. כי באופן לא-מודע אנחנו מגבילים את החיים שלנו ל'בערך טוב', לרמה של 'אין מה להתלונן', בסוג של 'הרוב בסדר', אבל את מתפשרת על בינוניות, וזה לא כל מה שאפשרי בשבילך, כי את יכולה להשיג הרבה יותר.

מה את עושה לעצמך?

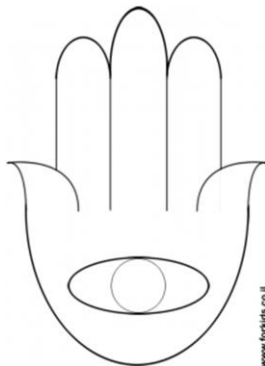
פשוט עוצרת את עצמך ולא מנסה לעוף, לממש את הפוטנציאל שלך, להצליח בגדול, לשאוף ל'יותר' ביטוי עצמי ולהיות לגמרי מאושרת.

חמסה, חמסה, חמסה

יש עוד דבר מפחיד ב"**יותר מידי טוב**" והוא 'עין רעה'.

"כל הקנאים יתעוררו, והעין הרעה שלהם תפגע בי ככה שיהיה לי הרבה יותר רע בגלל שהיה לי כל כך טוב.

ככה לפחות אני בטוחה ב'בערך טוב' ועם זה אני יכולה לחיות".



פרק 5

מחסום 3: פשע הזריחה – הפחד להטיל צל על אדם אחר

האמונה הלא-מודעת של מחסום הזריחה היא כזו:

"אסור לי להתרחב להצלחה המלאה שלי מפני שכך אני אזרח ואטיל צל על פלוני/ת ואגרום לו/לה להראות רע."

מה המשמעות של זה?

זה אומר להנמיך את עצמי כדי לחזק מישהו אחר.

המחסום הזה הוא מאוד שכיח אצל ילדים מוכשרים וגם אצל נשים. הילדים המוכשרים במשפחה אף שהם מקבלים הרבה תשומת לב מהוריהם, בו-זמנית הם מקבלים מסר סמוי "אל תבלוט יותר מידי, שלא תגרום לאחרים להרגיש רע או להראות רע". הילד המוכשר/המחונן, מורשע בכך שהוא מושך יתר תשומת לב על חשבון ילד/ים אחר/ים שהם 'חלשים' יותר. אחד מהפתרונות הלא-מודעים שילדים מחוננים מוצאים היא להוריד את הווליום של הגאונות שלהם כך שהאחרים לא ירגישו מאוימים על ידיהם.

נשים מנמיכות את עצמן כדי לא לאיים על אנשים אחרים בסביבה. זוהי האחריות שלנו 'לא לגרום לאחרים להרגיש רע'. ואם צריך לוותר על עצמי כדי שמישהו אחר לא יפגע או כדי שמישהו אחר ירגיש טוב – אז זה מה שיהיה – אני אוותר על עצמי כי זה באוטומט שלי, ככה גם עשתה אמא שלי וככה לימדו אותי...

פתרון אחר שהם מוצאים זה להמשיך ולהבריק אבל להוריד את העוצמה של ההנאה מכך. אם הם נראים סובלים הם יכולים לקבל אמפתיה וסימפתיה מאחרים במקום קנאה. הם יכולים לייצר סבל בצורות אחרות (כמו פגיעה בעצמם: השמנה, מחלות, נידוי חברתי וכדו').

אז נשים מנמיכות את עצמן כדי לא לאיים על אנשים אחרים בסביבה.

זה לא חייב להיות בן-זוג, זה יכול להיות בתוך המשפחה המורחבת, בעבודה, בעסקים.

נשים שלא מנמיכות את עצמן משלמות מחיר. הם סופגות כינויי גנאי, נחשבות ביציות, גבריות, לא-נעימות ועוד כל מיני שיטות של דחייה להבהיר להן את מקומן הנמוך יותר.

ואני עוד זוכרת ימים שהיו אומרים לבנות להסתיר את חמתן הרבה כדי שתוכלנה 'למצוא בעל'. כי "גברים לא אוהבים נשים יותר מידי חכמות..."

אבל, בינינו, תודי שאנו הנשים מיומנות ב'לא לגרום לאחרים להרגיש רע'. אנחנו לוקחות אחריות על איך האנשים שאנחנו אוהבות מרגישים ונעשה כל מה שאנו יכולות שירגישו טוב, כולל 'הקרבה עצמית'.

ועוד לא דברנו על "לא מגיע לי".

זוהי מן הרגשה בסיסית של חוסר ערך (לא מודעת) או של רגשי אשמה ('ילדה טובה' מחכה שיתנו לה...).

אירית וייך גצלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 6

מחסום 4: אין נביא בעירו

כשאת מתחילה לשתף את העולם ברעיונות שלך, ביצירה שלך, או בפרויקטים נהדרים/משמעותיים שאת מתכננת לעשות, חלק מן האנשים הקרובים אליך ביותר לא מבינים מה העניין ו/או לא יודעים/יכולים להעריך אותך ו/או את מעשיך.

הפחד שאנשים שאוהבים אותך לא יפרגנו לך, הפחד שאנשים שאוהבים אותך יוציאו לך את הרוח מן המפרשים מונע ממך לעוף למחוזות לא מוכרים.

זה יכול להתבטא בכל מיני צורות: הם חושבים עליך שאת מתנשאת, הם מתקשים לראות אותך מצליחה יותר ממה שהם חושבים שאת יכולה, או שהם מתחילים לחפש פגמים ומצביעים על דברים שיש לשפר, או למה זה לא יצליח. לעיתים, אפילו לא אומרים שום דבר, מתעלמים, שזה הכי גרוע. כאילו לא עשית כלום...

בקיצור, את בשיא ההתרגשות והאנשים מסביבך, שאוהבים אותך ואת סומכת עליהם, מוציאים לך את הרוח מן המפרשים.

היית רוצה שיגידו "וואו, איזה יופי, תמיד ידעתי שאת מוכשרת", "תמיד ידענו שאת יכולה לעשות דברים כאלה", "זה משהו שצריך לספר לכולם, להראות לכל העולם", "איך אני יכול לעזור לך להפיץ את זה?" "איך אני יכול לעזור לך לפתח את זה ולהרחיב את זה?"

אבל כל מה שאת מקבלת זה 'הדיפה' או במקרה הטוב שבח מזויף, או אפילו אדישות.

עם הזמן, **את לומדת לחנוק את היוזמות שלך ואת הרעיונות הגדולים שלך, ולא לדבר עליהם.** את כבר בעלת ניסיון באכזבה, בעיקר אכזבה עצמית. את לא מצליחה לעוף אחרי שמקצצים לך את הכנפיים. וזה כואב ...



"הדבר היחיד שמנפץ חלומות הוא פשרה"

ריצ'ארד באך - ספר עזר למשיח

אירית וייך גצלר - מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 7

מחסום 5: הפחד להישאר בודדה

"אני לא יכולה להתרחב להצלחה המלאה שלי בגלל שזה יגרום לי להישאר בודדה"

"אם אני אצמח יותר מידי אשאיר מאחור את האנשים שאני אוהבת".

הפחד להישאר לבד, זוהי סיבה ענקית מדוע לא לנפץ את תקרת הזכוכית.

ואיך הצלחה קשורה לבדידות?

כי כאשר את מתפתחת את עולה כיתה, ולעיתים מספר כיתות. והאנשים שאת אוהבת, שלא עשו את הדרך שלך, נשארו באותה כיתה. לאט לאט, עם הזמן, כבר קשה למצוא שפה משותפת, אין תחומי עניין משותפים, וכבר לא חולקים מחשבות דומות. וזה מרחיק. הפחד שהתפתחות שלי תרחיק אותי מאהובי סותר את אחד מערכי היסוד שלנו כנשים והוא חשיבות המשפחה והחברים.

אירית וייך גזלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

פרק 8

הפתרון – לשבור את תקרת הזכוכית

כיצד ניתן לנתץ את 'תקרת הזכוכית' בחיי היומיום?

מסע החקירה של הסיפורים (=אמונות והגדרות) הבונים את תקרת הזכוכית שלך, אינו אמור להיות מסע ביקורתי, גם לא מסע של האשמה, אלא מסע של חקירה. מודעות היא המפתח.

הרעיון הוא ללמוד לעקוב אחר ההתנהגויות המגבילות שלנו. לעשות **תהליך תחזוקה קבוע** בדיוק כמו צחצוח שיניים או בדומה להתאמת מראות המכונית. כך נוכל לפרוץ את תקרת הזכוכית ולחיות ולפעול במלוא הפוטנציאל שלנו. כדי שנוכל לעשות זאת עלינו לדעת כיצד או באיזה שיטות מתוחכמות ולא מודעות אנחנו **'מושכות את עצמנו למטה'**.

רק מודעות תאפשר לך לנטרל את האמונות המגבילות שמהן מורכבת תקרת הזכוכית שלך.

בסופו של דבר, המחסומים שלך הם בתוכך. מה שבחוץ רק משקף לך את האמונות שלך וההגדרות שיש לך, לגבי עצמך ולגבי העולם בחזרה.

השתמשי במדריך זה ושימי לב האם במהלך היומיום שלך את נתקלת במחסומים שהוצגו בפניך כאן. רק מודעות תאפשר לך לנטרל אותם ולשנות את הסיפורים שאת מספרת לעצמך.

ניסיתי כאן להאיר לך בפנס על חלק מן הסיפורים 'התוקעים' שאנחנו הנשים מספרות לעצמנו, שגורמים לנו לוותר, להנמיך את עצמנו, להקריב את הביטוי האישי הייחודי שלנו, לוותר על העוצמה הפנימית שלנו עבור משהו שהוא בסופו של דבר סיפור ולא אמת.

יש נוסחה ושיטה. אחרי שלומדים אותה היא מאוד פשוטה ליישום.

בסדנאות שאני מעבירה, או במפגשים אישיים, אנחנו חוקרות ומדייקות את האמונות האישיות שלך בווריאציות השונות שלהן. זה חשוב בשבילך מפני שהמציאות והחויות שאת חווה הן תוצאה ישירה של האמונות שלך ושל הסיפורים שלך על עצמך, והן מונעות ממך להיות 'הכי אני שאני יכולה להיות', מלבטא את מלוא הפוטנציאל שלי ולהיות אישה שמחה.

אני מזמינה אותך לצאת לאור, לעשות שינוי, לעשות חישוב מחדש ולמצוא את הדרך הייחודית שלך בעולם הזה, דרך שתוביל אותך לחיים מתוך התלהבות ושמחה.



אירית וייך גזלר – מורת דרך לטרנספורמציה

טל' 052-3251812 דוא"ל: gezler@netvision.net.il אתר: www.gezler.co.il

השלב הבא

- אם זיהית שיש לך חלק מן המחסומים הללו,
- אם את מרגישה שהחיים שלך נעצרו ואינך יודעת מהן הסיבות לכך,
- אם את רוצה שינוי וצריכה תמיכה,
- אם את אוהבת ללמוד על עצמך,

את מוזמנת לבוא להשתתף בסדנאות או לאימון אישי איתי אחד-על-אחד ולברר מה חוסם אותך ואיך לנפץ את תקרת הזכוכית האישית שלך.

תודה שקראת את המדריך

"איך לפרוץ את תקרת הזכוכית האישית שלך"

בהוקרה,

אירית וייך גצלר

לחצי על הקישור << < [כאן](#) ושלחי לי הודעה במייל (ואפשר גם טלפון לשיחה אישית) ואחזור אלייך בהקדם.

