

## המלצה מאביבה באומל, מאמנת בכירה

חלק בלתי נפרד מתהליך אימון מוקדש לחסמים והתנהגויות המעכבים את התקדמות המתאמן לעבר הגשמת האג'נדה שבחר. חסמים והתנהגויות אלו "השדונים" הינם קולות מוכרים בתהליך ולעתים משתלטים על רצון המתאמן לשנות את דפוסי התנהגותו. אחת האסטרטגיות היעילות להתמודד עם שדונים אלו היא לזהות אותם, להכיר בהם כדי להתמודד אתם. קלפי "ארץ יצורי הנפש" מאפשרים לזהות את אותם קולות מעכבים, לבחור באילו מהם הוא מעדיף להתמקד, ולשפר בכך את המודעות העצמית שלו ביחס אליהם ומנגד – להיעזר ב"כוחות קסם" כדי להתמודד אתם, הלכה למעשה, אם וכאשר יופיעו בתהליך. כאשר קלפי השדונים נשלפים מהקופסה ונחשפים – הם מתחילים לאבד מכוחם. כאשר קלפי הקסם נשלפים ונחשפים – המתאמן מתחיל להתחזק וללמוד להשתחרר בהדרגה מהשפעתם.

כמאמנת, אני נעזרת רבות בקלפים המאפשרים למתאמנים שלי להתבונן מעצמם – מבחוץ, להתבונן בהתנהגות המעכבת אותם ולהשקיף עליה כאילו הייתה "אורחת לא קרואה", לפתח מודעות לגבי המצבים והתרחישים שמזמנים אותה לחייו של המתאמן – ולבחור בקסם שיאפשר לו להציב מולה "דמות מיטיבה" אחרת. ההתבוננות מבחוץ על הנעשה בפנים מאפשרת תהליך מודע ומכוון מלווה בהומור, בצבעים ובצבע

CPCC, MCIL, עו"ד אביבה באומל  
אימון אישי, מקצועי ותעסוקתי  
ליווי וייעוץ אתי ליחידים ולארגונים

