

"חשיבות החיבור למראה ולהתנהגות"

ההיכרות הפנימית שלנו עם עצמנו זוהי הרפתקת החיים שאינה נגמרת.

שלב חשוב ויסודי בדרך להכיר את עולמנו הפנימי הוא הכרות עם התנהגותינו החיצונית. זהו הבסיס להיכרות עם ה"אני" הייחודי שלנו. ההיכרות החיצונית

היא פתח להיכרות עם הרבדים העמוקים יותר בתוכנו.

התינוק גם הוא מתחיל את מסע ההיכרות עם עצמו דרך המודעות לגופו. התינוק מבחין אט אט כי יש לו גוף נפרד במציאות, ועם הזמן הוא מתקדם בתפיסה

שלו את עצמו.

את חשיבות החיבור למראה החיצוני ניתן לראות דרך העובדה שאנו עצמנו תופסים אחד את השני קודם כל על פי המראה החיצוני. כך שכשהאדם מחובר

למראה, הוא מסוגל לדמיין כיצד הוא נראה גם בעיני אחרים.

יתר על כן אנו רואים כי הלבוש והמראה החיצוני, משפיע על תחושתנו הפנימית, על ההרגשה ועל ההתנהגות.

ישנם לבושים שנותנים תחושה נעימה, תחושת מרץ, רעננות או אופטימיות, וישנם לבושים אחרים שנותנים תחושות שליליות יותר כגון לאות, דכדוך וכדומה.

בשלב זה של עבודת המודעות אנו מנסים לשים לב להתנהגויות האוטומטיות שלנו במשך היום. שאיפתנו הינה לחבר את עצמנו למעשינו, ובכך לאפשר לנו

לבחון ולבחור את מעשינו והתנהגותינו.

באופן טבעי התנהגותנו משתנה במצבים שונים, בזמנים שונים ובסיטואציות שונות. תשומת הלב להבדלים הללו פותחת לנו פתח חדש ותובנות מעניינות

אודותינו.

שלב נוסף בעבודתנו זו הוא פיתוח הבנת המניעים להתנהגותנו. דרך הבנה זו ניתן לשנות ולנתב את התנהגותנו בקלות רבה יותר. **פרק ד' – חשיבות**

החיבור למראה ולהתנהגות**1. היכרות חיצונית כמפתח להיכרות פנימית**

ההיכרות שלנו עם עצמנו היא הרפתקת חיים אינסופית. שלב יסודי במסע זה הוא ההכרות עם ההתנהלות החיצונית שלנו – הגוף, המראה, התנהגותנו.

הכרות חיצונית זו היא פתח לעומק פנימי ולהבנה טובה יותר של ה"אני" הייחודי שלנו.

2. המודעות לגוף והתחלה מוקדמת של ההיכרות העצמית

גם התינוק מתחיל את מסעו להיכרות עצמית דרך מודעות לגופו. בהדרגה הוא מבדיל את עצמו מהסביבה, לומד לזהות את גבולותיו, ומתקדם בתפיסה

העצמית שלו. תהליך זה ממחיש את החשיבות שבחיבור לגוף ולמראה – בסיס לכל גילוי פנימי מאוחר יותר.

3. חיבור למראה החיצוני והשפעתו על תפיסת העצמי

המראה החיצוני מהווה את נקודת המפגש הראשונה שלנו עם עצמנו ואחרים. כשאדם מחובר למראהו, הוא מסוגל לדמיין כיצד הוא נתפס בעיני אחרים.

תחושת היכולת הזו מחזקת את הביטחון העצמי ומאפשרת אינטראקציה בריאה עם הסביבה.

4. השפעת הלבוש והמראה על התחושה הפנימית

הלבוש והמראה החיצוני משפיעים על התחושה הפנימית שלנו ועל ההתנהגות:

• לבוש שנותן תחושת רעננות, נעימות או אופטימיות מעלה את המוטיבציה והאנרגיה שלנו.

• לבוש היוצר תחושות שליליות, עייפות או דכדוך עשוי להשפיע לרעה על מצב הרוח וההתנהלות היומית.

5. מודעות להתנהגויות אוטומטיות

בחיי היום-יום, התנהגותנו משתנה במצבים, בזמנים ובסיטואציות שונות. תשומת לב למעשינו האוטומטיים מאפשרת לנו לחבר את ההתנהגות לחוויה

הפנימית ולבחור את מעשינו באופן מודע.

6. פיתוח הבנה של מניעי ההתנהגות

כאשר אנו מבינים את המניעים שמאחורי ההתנהגות שלנו, מתאפשר לנו לנתב את המעשים והתגובות שלנו בצורה יעילה ומועילה יותר.

סיפורים להמחשת התובנות**1. היכרות חיצונית כמפתח להיכרות פנימית**

דנה הרגישה שאינה יודעת מה באמת מתאים לה מבחינת סגנון ואופי. היא החלה לשים לב למה שהיא לובשת, איך היא נעה ואיך היא מתקשרת עם

אחרים. בהדרגה היא גילתה שהיא נוטה להיות אסרטיבית ושקטה בו-זמנית, תכונה שלא הבחינה בה קודם.

2. המודעות לגוף והתחלה מוקדמת של ההיכרות העצמית

נועם, צעיר שמתחיל להתאמן בחדר כושר, שם לב שדרך התנועות והיציבה שלו הוא מתמודד עם חוסר ביטחון מול אחרים. בהכרה זו הוא התחיל לשפר

את היציבה והדימוי העצמי, וגילה שהשינוי החיצוני מחזק גם את ההרגשה הפנימית.

3. חיבור למראה החיצוני והשפעתו על תפיסת העצמי

ליאת הבחינה שכאשר היא מתאפרת מעט ומלבישה בגדים שמתאימים למקצוע שלה, היא מרגישה בטוחה ומוכנה יותר לשיחות עם לקוחות. התחושה

הפנימית וההתנהגות המקצועית שלה השתפרו בעקבות ההתאמה החיצונית.

4. השפעת הלבוש והמראה על התחושה הפנימית

רמי הבחין שכאשר הוא לובש בגדים כהים וחסרי נוחות, הוא פחות מרוכז ונטול אנרגיה. לעומת זאת, בבגדים צבעוניים ונעימים הוא חש שמח וערני יותר

לאורך היום.

5. מודעות להתנהגויות אוטומטיות

שרה הרגישה שהיא נוטה להתעצבן מול עמיתים מסוימים. היא החלה לרשום את הרגעים הללו ביומן ולהבין את הדפוסים שלה. ההבנה נתנה לה אפשרות

לבחור מתי לשוחח ומתי להתרחק, והתגובות שלה הפכו מודעות יותר.

6. פיתוח הבנה של מניעי ההתנהגות

יונתן הבחין שהוא נוטה לדחות משימות בגלל תחושת לחץ. לאחר שהתבונן במניעי ההתנהגות שלו – הרצון להימנע מהתסכול – הוא התחיל לחלק את

המשימות לחלקים קטנים ולמנוע תחושת עומס.

תרגילים מעשיים ליישום**• התבוננות במראה החיצוני**

במשך שבוע, הקדש זמן לראות את עצמך במראה בבוקר. שאל: איך אני מרגיש? איך המראה שלי משפיע על תחושותי היום?

• **בחירת לבוש להרגשה פנימית בכל יום** בחר בגדים שמעניקים לך תחושת מרץ או נינוחות. רשום ביומן את ההשפעה על מצב הרוח וההתנהגות.

• מודעות להתנהגויות אוטומטיות

במהלך היום, רשום לפחות שתי פעולות אוטומטיות שלך. שאל את עצמך: מה גרם לי לפעול כך? האם רצוי לי לשנות את ההתנהגות הזו?

• **חיבור למניעי ההתנהגות** בחר מצב שבו רגשותיך משתנים לעיתים קרובות. רשום מה מניע את התגובה שלך, וחשוב כיצד תוכל לנתב את ההתנהגות

באופן חיובי.

• **חיבור פנימי דרך תנועה ומראה** הקדש חמש דקות ביום להתבוננות בתנועותיך, יציבה והבעת פנים. כתוב כיצד שינוי קטן בתנועה או במבט משנה את

תחושתך הפנימית.