

**תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה**  
**בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

## מהו אימון אישי ואיך הוא משנה חיים

"אני יודע מה זה אימון אישי, כל המאמנים אותו דבר" אני שומע לעיתים בשיחות בין חבריי או סתם, בין עוברים ושבים.

באמת? האם אתם באמת יודעים מהו אימון אישי? בדר"כ אני נוטה שלא להתערב בשיחה, אחרי הכל זה לא קשור אלי ובטח שלא למקצוע, אך הפעם החלטתי לפעול ע"פי "עיקרון השירות". עיקרון השירות פשוט ביותר, הוא מעיר את תשומת ליבנו לעובדה שלפעמים מילה אחת או מעשה שעלול להיות חסר חשיבות בשבילך שווה המון לאדם אחר. לפעמים ניתן להשקיע יותר וכך בחרתי הפעם.

בבר קטן ושכונתי ברחוב נחלת בינימין התערבתי בשיחה ושאלתי: "מה זאת אומרת כל המאמנים אותו הדבר?" קיבלתי תשובה שהעלתה חיוך על פניי – "מאמן נותן לך משימות ואתה עושה אותן – מה אני צריך מאמן שיאמר לי מה לעשות?" ובכן, מדוע אינך עושה את הפעולות שברצונך לעשות לפעמים? שאלתי. התשובה הייתה: "משום שלפעמים אין כח", תשובה נפוצה מאוד שאולי תוכלו להזדהות איתה.

"יופי", עניתי, "תאר לעצמך שבכל פעם שהיית רוצה לבצע פעולה היית פשוט ניגש ועושה אותה, נכון שהחיים היו הרבה יותר קלים?" ניכרת היתה הבעת הסכמה על פניו כאילו הדבר מובן מאליו. יכול להיות שהגורם שמונע ממך לקום ולנקות את הבית, בוא נקרא לזה לצורך העניין דחיינות, קיים בעוד תחומים בחיים? נאמר עבודה, לימודים, דייטים וכו'? שאלתי. לאחר מחשבה של כמה שניות קיבלתי את התשובה: "וואלה, עכשיו כשאני חושב על זה, כבר שבוע שאני רוצה להתקשר לאיזו מישהי לקבוע איתה". שאלתי אותו מה הסיבה שלא מתקשר ומתברר שהפחד הרגיל מדחיייה הוא הסיבה העיקרית.

שאלתי אותו מתי לקח את המספר ומה לדעתו הוא מפסיד מכך שלא מתקשר. הבחור ענה: "אם לא אתקשר לא נצא". "ומה קורה עכשיו?" שאלתי. "כלום" הוא ענה. חייכתי ושתקנו לכמה רגעים, לפתע הבחור חייך, נפל האסימון: "כרגע התוצאה היא כלום, אם אתקשר התוצאה יכולה גם להיות כלום, עם זאת היא יכולה להיות גם דייט". שאלתי אותו: האם אתה לעיתים קרובות מוותר על האפשרות לדייט עם בחורה שאתה מעוניין בה? זה חשוב לך? שוב היתה שתיקה של שניה ואז שאלתי: "אז מה אתה רוצה לעשות בנדון?" הבחור ענה: "אני מסמס לה עכשיו". "מזל טוב" אמרתי, "כרגע עברת את האימון הראשון שלך".

הבחור הבין שמאמן לא "נותן משימות" למאמן, אלא המאמן נותן לעצמו משימות ועומד בהן על ידי השימוש בכח רצון החזק ביותר – ההבנה "מה אני מפסיד אם לא". לעיתים קרובות אנו מנהלים דיאלוג שקרי עם עצמנו שאם אדם אחר היה שומע אותו, הוא היה בוודאי אומר לעצמו: "על מי הוא עובד?". מגננון השקרים העצמיים מאפשר לנו לתרץ ולדחות, להאשים ולהתנגח מבלי להביט על המציאות כפי שהיא.

תפקידו של המאמן האישי הוא לשקף ככל הניתן ובצורה הברורה ביותר את ההתנהלות, "הדיאלוג הפנימי" של המאמן. על ידי זה לזרז את הדחף לפעול בצורה שאנו רוצים לפעול בה. בסופו של דבר כולם מגיעים לשם – יש שיעשו זאת במשך שנה ויש שיעשו זאת בארבעים. לעומת זאת יש אנשים שמוכנים להתאמן עם מאמן אישי, כן כן בדיוק כמו אימון פיזי, להם יקח שבועות בודדים להגיע ליעדים.

אז בפעם הבאה שאתם פותחים עסק, רוצים זוגיות או סתם מוצאים קושי בביצוע פעולה שהייתם רוצים לבצע – תחשבו על מאמן אישי כאופציה ראויה. בהצלחה.