

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט
< ידועון 2011 < ספטמבר 2011

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

שיטת מוח אחד - כיצד ניצור שינוי בחיינו?

כיצד ניצור שינוי בחיינו ?

שיטת מח אחד –תמר חרפ"ק - מכללת וינגייט

נו די!!!

לא אחת אנו מתמודדים עם דפוס התנהגות שאיננו מרוצים ממנו, או לא אוהבים בעצמנו.
בינינו לבין עצמנו אנו מבטיחים לעצמנו שבפעם הבאה ננהג אחרת, נגיב אחרת, אך ברגע
האמת אנו

מגיבים בדיוק באותה הצורה, ובכן זה אינו מקרי.

רב הזמן אנו מגיבים לרשמי זיכרון העבר ולא באמת בוחרים בחירות בהווה, לפיכך אירוע מסוים
בו

חוינו רגש מסוים ייצר דפוס התנהגות, בכל פעם שהמוח יזהה סיטואציה דומה הוא ישחזר את
החוויה הקודמת. כך שאם חוינו אותה כחוויה שלילית גם עכשיו נחווה זאת כחוויה שלילית (כמו
במצב של חרדת בחינות לדוגמא), אולם אם חוינו כחוויה חיובית כך נחווה אותה גם עכשיו.
איננו יכולים למחוק זיכרונות טראומטיים, אך אנו יכולים לבחור להתייחס אליהם בצורה שונה
וע"י כך ליצור שינוי התנהגותי.

במה זה עוזר?

בדרך זו אפשר להשתחרר מחרדות, לשנות התנהגות קורבנית, לשנות תקשורת בין אישית
ועוד .

המתח לרוב מושפע מתפיסה שאין לנו בחירה לפעול אחרת במשאבים הנגישים לנו.
גם אם במודע אנו רוצים ליצור שינוי, זיכרונות העבר בתת המודע, הפחדים הכישלונות, חוסר
ההצלחות, הכאב והפחד מהכאב הנוסף משמרים דפוסי התנהגות קודמים ומונעים מאיתנו
להיות

נוכחים בהווה. המח רושם נתונים מאירועי העבר ומקטלג אותם בצורות שונות, זיכרון טווח קצר/
טווח

ארוך, זיכרון סובייקטיבי ואובייקטיבי, דקלרטיבי ונון-דקלרטיבי, חזותי, צילומי, שמיעתי, זיכרון
המופעל מהמערכת הלימבית (ריח) ועוד, כך שגם אם הזיכרון אינו מודע הוא יכול לעורר מתח.
איך זה עובד?

מאחר והמח זוכר את כל הזיכרונות גם את אילו שאינם ברמה המודעת באמצעות משוב
מהשריר

(קיניסילוגיה) אנו יכולים להיות נגישים למידע שאיננו זוכרים.

לכל שריר יש טונוס פיזיולוגי חזק או חלש וכל שריר יכול לבצע פעולה של כיווץ והארכה.
מאחר והפקודה להניע את השריר ניתנת ע"י מערכת העצבים והיא חשמלית, בכל שריר יש גם
טונוס

חשמלי. תחושה של פיק ברכיים היא מצב בו יש היפוך חשמלי בקבוצה של שרירים בו זמנית,
לרב

כתגובה לפחד. על הטונוס הפיזיולוגי אנו יכולים לשלוט, בטונוס החשמלי איננו שולטים.
מח אחד מאפשרת לנו לטפל בדברים לפי סדרי העדיפויות של המודרך ולתת את הפתרונות
המדויקים ביותר עבורו. לתפישת **שיטת מוח אחד** האדם הוא הסמכות הבלעדית לאינפורמציה
המהותית ולאינדיבידואליות האינסטיקטיבית שלו.

אני מזמינה אותך להצטרף אלי למסע ב **לימודי מוח אחד במכללה האקדמית בוינגייט**, לרכוש
מקצוע, לשנות את הטעון שינוי ושיפור בחייך,

ולהצליח להשפיע, לעזור להעביר אחרים את המסע הזה

הכותבת היא מרצה בשיטת מח אחד, ארכיאולוגית במקצוע עם רקע באנתרופולוגיה פיזית,
פסיכולוגיה וקרימינולוגיה