

## שנת ההצלחה שלי / להפוך אושר והצלחה להרגל...



### המודע ותת-המודע:

על מנת להקריין על מסך חייכם את המציאות הרצויה שבאפשרותכם להימצא בה, עליכם להבין את שני המושגים הללו.

**המודע** הוא החלק הרציונאלי שבאמצעותו אתם חושבים. דרכו אתם בוחרים ומחליטים את החלטותיכם בנושאים שגרתיים מחיי היום יום, כגון: דירה, רכב, לימודים, עבודה, בני זוג, ספר, סרט וכו'...

**תת-המודע** הוא החלק הבלתי רציונאלי. כל הדברים שעולים במחשבותיכם – שוקעים לתוך תת-המודע שלכם, ומוקרנים ביום מן הימים על מסך המציאות.

**המודע** משתווה למכשיר הקלטה רב עצמה, בעוד **שתת המודע** משתווה למקרן בעל ערך נעלה. אם אתם עסוקים כל היום במחשבות טורדניות, הרסניות ושליליות – יעברו דפוסים אלו לתת-המודע שלכם ושם יחל כמעט באופן אוטומטי תהליך של מימוש.

**חייכם הם מראה - מה שאתם מפנימים הופך להיות מה שאתם מקרינים.**

אחת הסיבות ש"העפתי" בזמנו את הספר "כוחו של תת-המודע" לארון – הייתה ההכרה בדפוס החשיבה השלייליים שלי. עובדה זו הביאה אותי לברור המון מחשבות ולפקח עליהן כמעט עשרים וארבע שעות ביממה. עצם החשיבה על כך מתישה בפני עצמה.

זה נשמע מטורף "לשמור" על המחשבות שלך במשך רוב שעות היום. זו הסיבה שמודעות עצמית היא דרך חיים ולא משהו שמשתמשים בו שבועות ספורים.

### זכרו:

בעת החדרת רעיון/מחשבה/יעד חדש אל תת-המודע, המודע נוטה להתנגד. עליכם להבין שבידכם הכוח לשלוט במוחכם ולא בכוחו לשלוט בכם!

© כל הזכויות שמורות לאייל סבג

אייל סבג, מאמן, מרצה ומנחה סדנאות בתחום החשיבה החיובית וההגשמה העצמית  
נייד: 050-5362-215 | אתר האינטרנט: [www.eyalsabag.com](http://www.eyalsabag.com) | דוא"ל: [e\\_sabag@017.net.il](mailto:e_sabag@017.net.il)