

המוח של התלהבות. איך המכונה פועלת (האדם)? מטה קוגניציה

האדם כמכונה

- **האדם, הוא סוג של מכונה.** יש לו מנוח (מחשב), ידיים ורגליים כמו של רובוט. המוח מעבד / מנתח מצבים, האדם בוחר התנהגות/ביצוע, ופוקד על הגוף לבצע. האדם הוא מכונה חכמה. אבל מכונה. אפשר ללמד את המכונה מלא דברים.
- **ככל שהאדם יותר מודע לעיבוד/לניתוח של מצבים,** ככה הוא יותר שולט במצבים. אם לא, רוב ההתנהגות של האדם היא אוטומטית. משהו מגרה אותו, והוא מגיב אוטומט ומהר.
- **אפשר לדמות אדם לטיל מונחה.** יש מטרה/רצון. יש מצלמה שמתבייתת על יעד. יש רוח שמזיזה אותו. הוא קולט נתונים של מרחק ממטרה. ונותן תיקון לכנפיים לזוז, כדי להתקרב למטרה. האדם הוא טיל, עם מצלמה, מחשב, חישוב מרחק ממטרה, ותיקון מסלול. חישוב מסלול מחדש. העיניים והאוזניים קולטות נתונים. הנתונים עוברים למוח לעיבוד. והאדם מקבל החלטות לעשות A או B.

קבלת החלטות בהתנהגות

- **בין גירוי לתגובה יש חלל.** של שניות. אפשר לעשות את החלל הזה ארוך יותר, ולהגיב תוך 3 שניות ולא שניה.
- בעצם יש לאנשים **תהליך של קבלת החלטות** שהם לא מודעים לו. השקלול / הערכה של מה כדאי לעשות. **צומת T** של בחירת התנהגות שהם לא עוצרים בה לבחור A או B. ככל שאתה יודע מודע לנקודת הבחירה שלך במעשים (איזה אוכל אני אוכל? איך אני מגיב לילד שלי?) אז ככה אתה משפר ביצועים והצלחות.
- לכל תהליך ההתבוננות הזה, על עצמך, קוראים **מטה קוגניציה**. להסתכל מלמעלה/מהצד, על ההתנהגות ההרגשות והמחשבות שלך. לכל אדם יש רמה שונה של מודעות, רמה שונה של מטה קוגניציה. **ניתן לשפר את המטה קוגניציה** על ידי חשיבה על המחשבות. חשיבה על עצמך. חשיבה על ניתוח של אנשים אחרים ושל עצמך.
- כאיש תהליכים ומכונות, אני רואה התנהגות של אנשים **כתרשים זרימה. כתהליך.** ככה יותר מגניב לדעתי להביט בהתנהגות. אני קורא לרמת המודעות להתנהגות כתהליך, כ **Process Awareness = PAL** Level כלומר כמה אתה מצליח להכניס אירועים שקורים או התנהגויות ותגובות, לתרשים זרימה. לתהליך, שאתה משפר אותו.

למידה וניסוי בהתנהגות

- **למידה, זה אירוע טכני.** כולל **מודעות למבוכה Embarrassment Awareness**. אתה יודע שמבוכה עוצרת למידה והתפתחות או **ניסוי**. ומנצח את המבוכה. לא נותן לה לעצור אותך, על ידי דיבור למחשבות שלך ("מבוכה לא תנהל אותי") ולהזכיר לעצמך בראש שהמחיר על ניסוי ברוב המקרים לא גדול בכלל. או לא קיים בכלל.
- המילה "**ניסוי**" בהתנהגות סופר חשובה. איזה ניסוי אתה עושה היום? איזה פריצה/שינוי/ניסוי, אתה עושה היום? **על מה אתה עובד? על מה אתה מתאמן?** על איזו תכונה? (אסרטיביות, אומץ, פרא, קלילות). אפשר להגדיר ניסויים בהתנהגות כ-אימון. Behavioral Training. Training. **BT**.
- **שינוי של 1% ביום = שיפור של 37% בשנה.** ראו הספר "הרגלים אטומיים". המשמעות אדירה. גם אם תעשה שינוי ממש ממש קטן ביום, בראייה שנתית, תשיג דברים מדהימים.
- ניהול מחשבות מתייחס לעובדה שאתה יכול לשלוא במחשבות שלך במידה רבה.
- יש 2 סוגים של מחשבות שלא מודעים להם: מחשבות לא רצונית / אוטומטיות. ומחשבות רצונית, יזומות, שאתה בחרת לחשוב אותן.

מחשבות לא רצוניות. אוטומטיות.

- **98% מהמחשבות שלנו, לא רצוניות. אוטומטיות.** והן מגיעות מהרגלי ההגנה של המוח שלנו עלינו. המוח שלנו אבולוציונית חושב שאנו עדין במערה, כמו פעם, ויש נמרים ועקרבים, וצריך להיות שלילי ולהזהיר. עוזרת לו בזה מרכיב במוח שנקרא "אמיגדלה" שהוא כמו צ'אקלקה שאומרת למוח כל הזמן להיזהר ושזה לא ילך לך. המוח הוא מאנייק שלילי. איך של בן אדם. סקפטי. שלילי. מוריד. לא מרים. אם אתה יודע את זה, אז לפחות אל תאמין לו. תתווכח איתו. תדבר אליו. תגיד לו "סתום" ואני אחליט על עצמי. אתה עובד אצלי ולא אני עובד אצלך.
- **מחשבה זה כוללה דבר טכני. כמו פקודה במחשב.** ברגע שאתה מבין את המבנה הזה, אז אתה פחות נותן משקל, למחשבות, ולמחשבות אוטומטיות, ויותר נותן משקל, למחשבות שאת/ה! מכניס למוח שלך.
- **מחשבה זו ג'ולה ניררו כימית** (ניצוץ חשמלי, שעובר להיות כימי), שעוברת ממקום למקום במוח, בתוך רשת שנקראת "סינאפסות" (רשת נירונים). הצורה של הרשת היא כמו לוח של איקס עיגול.
- **יש כ 50,000-30,000 מחשבות ליום בערך.** הרוב, לא רצוניות.

תשובות למחשבות

- **יש כ 10 מחשבות שליליות, שחוזרות שוב ושוב ושוב:** איזה גוף יש לי, איזה אבא אני או אדם, מה יהיה עם הכסף, אין לי כוח, ...
- אם אני יודע שיש כ 10 מחשבות מטרידות שחוזרות, אז לפחות שאלמד לענות להן. **לענות למוח שלי.**
- **המוח אומר? תענה לו.**
- **אפשר לעשות ממש טבלה של מה המוח אומר לך, ומה אתה עונה לו.**

אני עונה לו	המוח אומר לי
יש בי דברים ש-כן טובים	הגוף שלך לא משהו
לא נכון. יש בי אחלה דברים. יש לי לב ואני משתדל	אתה אדם לא משהו
אני אשפר ידע, אבנה שיטות, אפשר ערך שלי, ואבקש שכר יותר גבוה על השעות שלי	מה יהיה עם הכסף?

הכנסת מחשבות

- סוג המחשבות השני, שהוא הכי טוב בעולם, הוא "**הכנסת מחשבות**". אני באופן עצמאי אומר לעצמי דברים כל היום: חיים פעם 1, דום דבר לא ישבור אותי, יש כיוון = יש תקוה, TTP טראסט דה פרוסו, אתה לא יכול לבחור מה יבוא עליך אתה יכול לבחור איך תגיב, מודה אני, פרופורציה, ...
- **כמה שאתה יודע מדייק, את המחשבות שאתה מכניס, ככה תתחזק יותר.** מנטלית.
- ככל שאתה מכניס יותר מחשבות, **ומלווה את זה בשינוי יציבה או תנועות ידיים/ואו נשימה**, נוצרת "**צריבה**" חדשה במוח, ונתיב חדש. סינאפסות חדשות. זה נקרא "**המוח הגמיש**". זה מוכח מחקרית כעובד. על ידי אימון והמשכיות.
- **ככה (בהכנסת מחשבות תומכות) אתה יכול לעבוד על:** הבטחון העצמי שלך, על החוזקות שלך, על הרגישות שלך, על החיזור שלך, על האסרטיביות שלך, על הפחד והמבוכה שלך, על הערך שלך המקצועי, על התגובות שלך, על התזונה שלך, על הספורט שלך, על ההתמדה שלך, ...