מנוי יקר שלום,

היום אני שולח לך תרגיל חזק שלי.

התרגיל נועד לחשוף את המחיר אותו אתה משלם עבור הבעיה שלך כרגע.

הכוונה שלי היא שיש כרגע לפחות דבר אחד שלא עובד בחיים שלך...

אולי כאב באחד האיברים בגוף שלך....

אולי משהו תקוע בפרויקט או בעסק שאתה עובד עליו ואין מספיק תוצאות...

אולי מדובר בחוסר ידע שלך לדעת איך להוביל בחורה מהמספר שלה, לדייט איתך והלאה.. בלי לאבד אותה בדרך...

אולי משהו כרגע לא בסדר איתך... אתה מרגיש עצוב, מוטרד, מודאג, חלש ואתה לא מצליח לצאת מזה...

אולי אתה עייף ומרגיש מותש לאחרונה...

אולי קשה לך ביום יום לך לגשת לבחורות שתופסות לך את העין ואז אתה אוכל את עצמך שלא עשית כלום...

אולי אתה מביא ביד יותר מדי ובורח מדברים חשובים יותר...

אולי אתה חי די לבד.. בלי יותר מדי חברים.. רוב הזמן מדבר עם עצמך ובשאר הזמן נמצא עם אנשים שאתה 'חייב' להיות לידם... אנשים עם מנטליות די שלילית או 'לא מקדמת' נקרא לזה ככה....

עכשיו אנחנו מתקרבים ליום כיפור ויש דבר מאוד מטומטם שאנשים עושים ביום כיפור.

חשבון נפש.

זה מטומטם כי 'אנשים מחכים' ל'יום כיפור' או לימים שנקבעו על ידי מי יודע... בשביל לעשות חשבון נפש.

חשבון נפש זה דבר שאתה רוצה לעשות כל יום, בכל פרויקט, כל מערכת יחסים וכל תחום.

ככה המשתתפים בתוכנית ה'סופרסטאר' שלי צמחים באגרסיביות גם באישיות שלהם, גם ביכולות תקשורת שלהם, גם במערכות יחסים שלהם וגם בתוצאות שהם מקבלים בפרויקטים ובתחומים שהם עובדים עליהם.

לא רק חשבון נפש יומי, אלא שבועי וחודשי.

יותר מזה, הם יודעים שבכל שיחה שלנו, בכל פגישה שלנו, הם יהיו 'על המוקד'.

יש מישהו שהם ייצטרכו לשלוח לו מייל, לעדכן אותו ולספר לו 'מה בוצע'.

דבר שגורם להם להיות מחויבים מאשר הם לבד עם עצמם.. מחויבים 'רק לעצמם'.

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות

שזה לא מספיק לגבר הממוצע.

הגבר הממוצע חי במסגרת כל חייו וייצטרך מסגרות כלשהם כל חייו. זה נורמלי. מגן חובה, ועד יסודי, תיכון, צבא ואוניברסיטה.

המח שלנו רגיל לחיות במסגרות.

והגבר המצליח שם לעצמו מטרה להקיף את עצמו ולהיות חלק ממסגרות שיוציאו ממנו את המיטב. את הכי טוב שלו.

כי מי שאתה זה המסגרת תחתיה אתה נמצא.

אין לך סיכוי <u>לא להיות מושפע</u> מאנשים בעבודה שלך. במשפחה שלך. בקבוצת החברים שלך.

אבל יש לך סיכוי ויכולת לשים את עצמך באופן מודע וידני בסביבה ותחת מסגרת שתצמיח אותך ותוציא ממך את החלקים הכי טובים בך.

אבל אם אין לך <u>סיבה</u> שמכריחה אותך להיות הכי טוב שלך... **למה שהמח שלך** יעיר אותך עם יצירתיות, כוחות ואנרגיות להיות הכי טוב שלך?

רצון ומוטיבציה הם כלום ושום דבר בעולם האמיתי.

נאדא.

מה שנדרש זה רצון (אותנטי ואמיתי שנובע מהבשר שלך) + ה'איך' (במילים אחרות - הידע המדויק, המוכח והספציפי שיביא את הרצון הזה למימוש) + **מסגרת** (מחויבות למישהו ועזרה מאנשים, כולל קשרים, שגם ייקצרו לך את הדרך וגם יהיה מישהו שם בחוץ שיתפוס אותך אם אתה פתאום מחרטט או מתעצל או מפחד או מתחיל לחזור בעצמך).

ככה מצליחים.

לא מצליחים כי רוצים.

לא מצליחים כי מרגישים טוב.

לא מצליחים כי יש לך רעיון טוב.

לא מצליחים כי אתה פתאום שמח ובטוח בעצמך.

זה ההבדל הגדול בין הסופרסטארים שלי לאנשים רגילים.

כן...

כל הזכויות שמורות © מגנט צמיחה בע"מ

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות

אתה יכול 'להרגיש טוב' היום ואז בעוד יומיים אתה חוזר להרגיש 'מעורער' או 'לא סגור על עצמך' ואז העשייה שלך יורדת לטימיון.

אבל ברגע שאתה משלב את הפורמולה של 'רצון + ידע + מסגרת מחייבת', אתה מבטיח לעצמך הצלחה...

אבל לא בדיוק.

לא עדיין.

כי תראה..

אם אתה מתחרה במירוץ כמו מקצוען...

הרכב שלך הוא פרארי...

הרכב של היריב שלך הוא מיצובישי....

אתה **רוצה** לנצח...

אתה יודע **איך** לנצח....

ויש איתך **מסגרת מחייבת ותומכת**...

זה עדיין לא מספיק בעולם האמיתי.

זה לא מספיק בגלל סיבה אחת שלא תוכל לשנות אותה לעולם:

אתה בן אדם.

והרכב הוא לא הכל. הבן אדם שיושב מאחורי הרכב קובע את ההצלחה.

האם אתה <u>תמשיך</u> ללחוץ על הגז לאורך זמן?

האם אתה תעצור באמצע?

האם אתה בכלל תתחיל ותפעל או ששוב תחכה להרגיש מוכן?

האם אתה תמשיך ללחוץ על הגז גם כשאתה מתחיל לנצח או שתוריד הילוך בגלל שאתה מרגיש טוב?

ולכן החלק הרביעי הוא <u>זיהוי האויבים הפנימיים שלך</u> ולהיות **מאסטר עליהם**.

מאסטר עליהם הכוונה היא 'לשלוט בהם מאשר הם יישלטו בך'.

כל הזכויות שמורות © מגנט הצלחה בע"מ

ויש 2 רמות של מאסטרים. 'להעלים אותם' או 'להיות מודע אליהם ולדעת איך לשלוט בהם'.

בטבע האישי שלך אתה כנראה היית רוצה 'לא להרגיש' מפוחד כשאתה ניגש לבחורה באוטובוס.

אבל ברגע שאתה **מאסטר** אתה תדע איך לנהל את הפחד שלך בצורה כזו שזה יבוא לטובתך. בצורה כזו שהפחד או הרגש או החשש או מה שזה לא יהיה לא מצליח להזיז אותך לכאן או לכאן.

ועד שאחד לא הופך להיות **מאסטר** על עצמו,ה

הוא תמיד יהיה מנוהל על ידי אחד מהגורמים הבאים:

המחשבות של עצמו

הרגשות שלו

או התחושות הפיזיות שלו...

שאלה לרגע זה: איזה מהגורמים הבאים כרגע בזמן הקריאה שלך משפיע עליך עכשיו ומנהל את העשייה וההתנהגות שלך עכשיו?

***

זו הסיבה שכל סשן ראשון שלי ב6+ שנים האחרונות בהם אני מלווה אנשים בתוכנית הסופרסטאר שלי

הוא סשן 'הניתוח'.

והניתוח כולל 3 שלבים: לזהות את הוירוס (האויב הפנימי שלהם) האישי שלהם שמחבל להם ביכולת שלהם גם להצליח וגם להמשיך להצליח + להשמיד אחת ולתמיד את ההשפעה שיש לוירוס הזה על ההתנהגות שלהם + להיות מאסטר עליו ולדעת איך לנהל אותו במקום שהוא יינהל אותם.

ואז יש לך פה פורמולה קילרית שיוצרת סופרסטאר חסר פחדים ובלתי ניתן לעצירה: רצון + ידע + מסגרת מחייבת + מאסטר על האישיות של עצמו

אז היום, לכבוד כיפור ואת האמת זה סתם יוצא ביחד עם כיפור, אני מצרף לך כאן **תרגיל** עוצמתי שיעשה בשבילך 2 דברים

כל הזכויות שמורות © חיים כהן סבן

#1 - הוא יחשוף לך את המחיר שאתה משלם על כך שאתה לא פותר את מה שמעכב אותך, את מה שמונע ממך שמחת חיים ואת מה שעוצר אותך מלעשות יותר עבור היעדים והתחומים שחשובים לך... (הצלחה עם נשים, לצאת ליותר דייטים, למצוא אהבה, להשיג קוביות בבטן, לפתח ידיים גדולות יותר, להחליט על כיוון עסקי כדי שתכניס יותר כסף, להשיג עוד מקור הכנסה או עוד לקוחות לרעיון הקיים שלך, לעבור דירה מההורים כדי להיות עצמאי, למצוא עבודה חדשה או כל דבר שאתה מתמקד בו כרגע)

#2 - התרגיל יחשוף לך למה כדאי לך עכשיו לפתור ולהעלים את הגורם העיקרי שמעכב אותך מלהיות **עוצמתי**.

עכשיו אני אסביר 2 דברים:

#1 - פירוש המילה עוצמתי: **עוצמה שווה מבחינתי** עשייה ללא הפרעות. דמיין את עצמך נכנס למועדון ופשוט מדבר עם כולם בלי רגע של חשיבה. מהסלקטורית שחייכה אליך, למאבטח שהכניס אותך עם קריצה והנהון של כבוד, לקבוצת הבנות שישבו בשולחן הראשון בכניסה למועדון שחייכו אליך והפשיטו אותך עם המבטים, לDJ שסימן לך שלום, ואתה פשוט עובר מדבר לדבר בלי עצירה. רוקד, שותה, מחייך, צוחק, מדבר, נהנה עם החברים ואין הפרעות. זהו הפירוש האמיתי של **עוצמה**. אתה בעשייה ללא הפרעות, חשיבה, היסוס, 'ניסיון לעשות משהו בצורה נכונה'. אתה **פשוט יודע** מה נכון לעשות ואתה **פשוט עושה את זה**. כמו שמשתתף חדש בתוכנית הסופרסטאר מספטמבר 2022 אמר לי:

"חיים, אחרי הסשן הראשון שלנו **פתאום**....."

והמילה 'פתאום' היא המילה שחוזרת על עצמה אצל משתתפי הסופרסטאר.

הם **פתאום** יכולים **הכל**. או לפחות יכולים את מה שהם לא היו יכולים לפני כן.

זה לא 'הייתי צריך לעבוד קשה' או 'חשבתי על זה ואז הצלחתי', אלא זה **פתאום**.

אז הוא אמר לי:

"חיים, אחרי הסשן הראשון שלנו **פתאום הרגליים שלי זזות לבחורות שמגיעות לבר שאני עובד בו** ואני פשוט מדבר איתם, מצחיק אותן ואני כזה סוג של מסתכל מהצד בהלם מעצמי איך אני עושה את זה... **פתאום** הבנות בעבודה מזמינות אותי לשבת איתן אחרי עבודה מתעניינות בי ובפעם הראשונה שזה קרה הייתי משוכנע שהן רוצות משהו ממני או שהן זוממות משהו אבל כשזה קרה שוב ושוב ושוב הבנתי שמשהו השתנה בי כנראה. אחת מהן אפילו ביקשה ממני את האינסטגרם שלי ואני די משוכנע שאם אציע לה לצאת היא תהיה בקטע. **פתאום** אני מתאמן וכיף לי. אני עושה אפילו יותר למרות שלפני כמה שבועות הייתי צריך לסחוב את עצמי לחדר כושר בשביל להתאמן.
פתאום אני יושב עם המשפחה שלי ואני כבר לא מנסה לשנות אותם או להתעצבן מההערות שלהם. פשוט כיף לי איתם. ואני זורם עם כל מה שהם אומרים. הכי משוגע זה אבא שלי ואני עושים הליכה ביחד וקלטתי כמה כיף לי איתו."

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות

--

אוקיי, הדבר השני שאני אסביר (כי הבטחתי שני דברים למקרה ששכחת) זה הנושא של למה זה קריטי לפתור את מה שמעכב אותך עכשיו.

כי ההבדל המרכזי בין אנשים שהם מצליחים מאוד לבין אלו שלא, הוא 'דחיפות להצלחה'. זאת אומרת הם נולדים עם 'רצון לנצח' חזק יותר מאשר אחרים. זה לא משהו שאתה יכול לשנות בעצמך.

אין מה לעשות.

יש אנשים שהם פשוט **רעבים יותר להצלחה** וזה קשור בעיקר לסביבה שבה הם גדלו וגם לאירועים מהילדות שלהם.

ולכן יש להם 'תחושה של דחיפות להצלחה'. זה **דחוף להם** להצליח **עכשיו**.

וכשאין לך את הדחיפות הזו, **אתה מרגיש (במיוחד אם אתה בגיל 20+)** שיש לך זמן. לא חייב עכשיו. יש עוד זמן. מלא זמן. אז אתה מחכה. מחכה לגיל מסוים, מחכה שהחיים יכריחו אותך, מחכה לאסון, מחכה שהבת זוג תיפרד ממך, מחכה שייפטרו אותך, מחכה שייקרה אסון במשפחה שלך, מחכה לתאונת דרכים, מחכה לקיץ או לחורף, מחכה שייכאב לך מספיק, מחכה שיהיה מינוס גדול יותר בבנק, מחכה שאח שלך או חברים שלך ייעקפו אותך... מחכה לאיזשהי חתונה או אירוע חברתי כדי לראות חבר מהעבר שלך שואל אותך 'מה הולך איתך' ואין לך שום דבר מרשים להגיד לו....

וזו אחת הבעיות בלהיות **בן אדם**.

אחת מהטכניקות שבני האדם משתמשים בה כדי לשרוד היא להימנע מלשים את עצמם במצבים שיוצרים אצלך 'לחץ' או 'דחיפות'. זה למה יש לנו סופרמרקטים. **נוחות** היא **מס' 1 בשביל בני האדם**.

אחרת כל בוקר היית צריך לצאת מהבית בשביל לצוד את האוכל שלך.

אז כשאתה לא מודע כמה עצם זה שאתה בן אדם מעכב את ההצלחה שלך, אתה מתעורר כמו חלק מהסופרסטארים שלי בגיל 30+ או אפילו 40+ וקולט כמה לא נשאר לך זמן.

בחורות צעירות ויפות קשות להשגה יותר כשאתה מתחיל להגיע לגיל 30, 35 ו40... ואז האופציות בדייטים לא נראות טוב (תרתי משמע).

האנרגיה שלך היא לא מה שהיא הייתה בגיל 20+...

האמונה העצמית שלך מתבססת על העשור האחרון שלך ומשפיעה על 'מה לדעתך אפשרי לעתיד שלך בעשור הבא'...

ואם לא עשית כלום או היית כלום בגיל ה20+ שלך, לא יהיה לך 'שם' או 'מוניטין' בגיל 30+....

וזו החשיבות של התרגיל שלפניך כרגע.

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות

לזהות את המחיר שאתה משלם כרגע ותשלם בעתיד ולחשוף לעצמך למה זה קריטי לטפל בגורם שמעכב אותך בסדר עדיפות #1

--

התרגיל

הדבר המציק. (תחזור אחריי ותגיד לעצמך 'הדבר המציק').

--

**

הגדר במשפט אחד את הבעיה שלך כרגע (**הדבר שהכי מציק לך כרגע**)

התחל את המשפט כך: 'הדבר שהכי מציק לי כרגע הוא _____'

**

למה לדעתך זה מציק לך ומפריע לך כרגע (זה לא מובן מאליו שזה מפריע לך. אז למה 'לדעתך' זה מפריע לך)

זה מציק לי שזה ככה כי _____--

**

מהו המחיר שאתה משלם על זה שהדבר המציק עדיין נמצא בחייך?

המחיר הרגשי שאני משלם הוא בכך שאני מרגיש ביום יום שלי _____ (תאר איך הדבר המציק משפיע על הרגשות שלך. לדוגמא, אני מרגיש מוטרד ולא שמח)

המחיר ההזדמנותי האישי שאני משלם הוא בכך ש_____ (תאר איך הדבר המציק משפיע על הזדמנויות אישיות שאתה נתקל בהן או חושב עליהן ביום יום שלך. כמו להכיר חברים חדשים, להכיר בנות, להיות חברותי, להתאמן יותר וכו')

המחיר ההזדמנותי העסקי והכספי שאני משלם הוא בכך ש_____ (תאר איך הדבר המציק משפיע על הזדמנויות כספיות ועסקיות כמו לא מקבל קידום בעבודה, נותן לרעיונות טובים שלי לשבת במגירה ואחרים ייקחו לי אותם יום אחד ויעשו את זה בעצמם, לא עושה יותר שיחות מכירה, לא מגיש קורות חיים וכו')

המחיר בכסף כמותי ששילמתי בכל השנה האחרונה בגלל שהדבר המציק עדיין בחיי הוא בערך _____ (כמה כסף לדעתך לא הרווחת ולא הכנסת בגלל שהדבר המציק נמצא בחייך) – כדוגמא ממשתתף בתוכנית של סופרסטאר, אשר הצטרף ביולי 2022, אצלו המחיר היה לפחות 90,000 שח לטענתו. הוא שם לב שבגלל שהוא עדיין לא שכב עם בחורה בחייו, הנושא מפריע לו ביום יום שלו ומונע ממנו להתקמד עד הסוף בלמכור את השירותים שהוא מציע כי הוא

כל הזכויות שמורות © מגנט הצלחה בע"מ

מרגיש פחד לפספס בנות ולהישאר מאחור). משתתף אחר טען שזה עולה לו לפחות 15,000-20,000 שח בחודש. הוא שם לב שבגלל שהוא לא משוחרר בשיחות עם אחרים וקשה לו לתקשר באופן חופשי ואותנטי, הוא עושה פחות שיחות שיימכרו את העסק שלו, פחות מדבר עם אנשים ומנסה כמה שפחות להיות במצב שיידחו אותו או יגידו לו 'לא'. כמה כסף זה עולה לך כל חודש שאתה לא פותר את מה שמעכב אותך?

**

אם הדבר המציק <u>ממשיך להיות בחיי</u> למשך שנה נוספת, מה כנראה יישאר אותו הדבר בחיי או גרוע יותר ב3 תחומים שונים שאני מתעסק בהם כרגע.... _____ (לדוגמא, אני אשאר באותו משקל או עדיין אגור אצל ההורים או עדיין ייצפה בהרבה פורנו)

**

אם הדבר המציק ייעלם מחיי במהירות של נקישת אצבע (נגיד שזה אפשרי) איך כנראה ארגיש עם עצמי

לדעתי אני ארגיש _____

**

אם הדבר המציק ייעלם מחיי במהירות של נקישת אצבע (נגיד שזה אפשרי) איך זה ישפיע פרקטיות על מערכות היחסים שלי ועל התחומים שחשוב לי להצליח בהם

תחום #1 / מערכת יחסים #1 - ההשפעה תהיה בכך ש _____

תחום #2 / מערכת יחסים #2 - ההשפעה תהיה בכך ש _____

תחום #3 / מערכת יחסים #3 - ההשפעה תהיה בכך ש _____

(לדוגמא, תהיה לי חברה בטעם שלי. לדוגמא, אני אשן יותר טוב בלילה. לדוגמא, הגוף שלי יהיה חטוב יותר).

**

לְמָה בדיוק אני מחכה בשביל לטפל בדבר המציק הזה

_____

(לדוגמא: אני מחכה שייכאב לי מספיק. לדוגמא, אני מחכה שאני ארגיש שבא לי לטפל בדבר הזה).
במילים אחרות, איך אתה עובד על עצמך ומשכנע את עצמך לחכות עם לטפל בדבר המציק הזה?

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות

**

מה הוא רעיון / או רעיונות שכבר עלו לי לראש שיעזרו לי באופן ניכר ומשמעותי בשביל לטפל בדבר המציק הזה אחת ולתמיד _____

(לדוגמא, להיעזר במאמן כושר שראיתי באינטרנט).

**

מהי תובנה עיקרית שלך מכל הכתיבה שלך (מה אתה רואה ומבין וקולט כרגע)

**

מהי פעולה מיקרוסקופית שתעזור לך בוודאות להתקדם לטפל בדבר המציק הזה אפילו אם מדובר בהתקדמות של 0.1%?

_____

**

לְמָה זה שווה בשבילך כן לעשות את הפעולה המיקרוסקופית הזו לפחות היום? (איך זה בוודאות יכול לתרום לאיכות החיים שלך, למצב רוח שלך ולתוצאות שאתה מקבל בתחומים שחשוב לך להצליח בהם)

_____

**

מהי פעולה בינונית שתעזור לך בוודאות להתקדם לטפל בדבר המציק הזה באופן די משמעותי?

_____

**

מהי פעולה גדולה שתעזור לך בוודאות להתקדם לטפל בדבר המציק הזה באופן כמעט או אפילו טוטאלי?

_____

בית הזכויות שמורות © חיים כהן הצלחה בע"מ

*

אוקיי. אז דבר ראשון, הנה נתונים שאתה רוצה לדעת על התרגיל כאן.

דבר ראשון, הוא **מוכח** לעשות הבדל בחיים שלך כבר היום.

דבר שני, הוא עובד רק כאשר אתה עונה באופן אותנטי לכל סעיף ולא סתם עונה כדי לסיים אותו ולראות מה יוצא לך. **אלא באמת לתת את הזמן המתאים לכל שאלה.**

דבר שלישי, 90% ממי שייראה את התרגיל הזה לא יעשה אותו. ככה זה. אין מה לעשות. אנשים רוצים לקבל בלי לתת. והתרגיל עובד כאשר אתה קודם כל נותן (כתיבה שלך) ורק אחר כך מקבל (רואה משהו שמשפיע על העשייה שלך ועל התחושה שלך כבר היום).

דבר רביעי, לא שילמת לי על התרגיל הזה, משמע קיבלת אותו בחינם, משמע הסיכויים שאתה תעשה אותו עוד יותר יורדים כי 'לא עשית כלום בשביל לקבל אותו'. זו הסיבה למה כאשר משתתפים בתוכנית הסופרסטאר מקבלים 'תרגיל באורך 3-4 שעות' (תלוי במהירות הכתיבה שלהם) עוד לפני שהם נפגשים איתי הם ממלאים הכל. הכל. למה? כי הם השקיעו כסף, וכסף מחייב אנשים.

דבר חמישי, אם מילאת את התרגיל, אני לא צריך להגיד לך שאתה כנראה מרגיש מאוד גאה בעצמך שעשית את זה כי פתאום אתה רואה משהו. וזה כנראה עשה לך את היום. ומגיע לך על זה כל הכבוד.

כתיבה אותנטית וחושפת אמת שתהיה לך קורא יקר,

חיים כהן סבן.

--

נ.ב – אוקיי. הנה הסיבה האמיתית למה אני משתף איתך את התרגיל הזה. אני פשוט חושב שהוא ממש טוב והוא 'נגזרת וחלק קטן' מתוך תרגיל גדול יותר אותו אני שולח בדרך כלל למשתתפים בתוכנית הסופרסטאר שלי בתקופות חגים או לפני תחילה של שנה חדשה. והרגשתי 'יאללה, בוא נעזור גם למנויים ברשימה שלי'. כי לא חייב לסבול. לא חייב להיות מוטרד. לא חייב להרגיש מצוברח. ובתור גבר צעיר אתה רוצה לעשות את המקסימום שלך להנות מכל רגע, להתקדם במהירות ובהנאה לעבר היעדים שחשובים לך ולצבור לעצמך חוויות וזכרונות שיימלאו לך את הנשמה. לפחות ככה אני חושב 😎.

חיים כהן סבן © כל הזכויות שמורות