

דמיון מודרך

לחיות את העתיד בהווה

אנחנו יכולים להשפיע רק בהווה אין לנו שליטה לא על העבר כי הסתיים ולא על העתיד כי טרם קרה, לכן שאני פועל בהווה אני יכול לסמוך רק עליי, כדי להקל על ההרגשה אנו נשתמש בהדמיה – דמיון מודרך, נעצום את העניים ונדמיין את העתיד ואיך אני מתנהל בו כדי שאגיע לרגע לא בהכרח יהיה זהה אך הסביבה והסיטואציה תהיה דומה ומוכרת וארגיש בה נוח

הרעיון של דמיון מודרך היא לדמיין מצב שקורה לי במשחק וכאשר אגיע לסיטואציה במשחק היא תהיה לי מוכרת ובגלל שהיא מוכרת אני אפעל לפי מה שתכננתי לדוגמא: נינג'ה ישראל רואים את המשתתפים מדמיינים איך הם הולכים לעבור מכשול

ההדמיה יכולה להיות רגע לפני הביצוע או בתרגול יומי לפני משחק

איך זה מתבצע?

ע"י תכנון מוקדם, התכנון יכיל את מירב הפרטים כדי שההדמיה תהיה כמה שיותר מוחשית

- מה סיטואציה
- איפה זה קורה
- מתי זה קורה
- מול מי אתם מתמודדים
- מה לובשים
- מה אתם רואים סביבכם
- מה אתם מרגישים

ובסוף איך אתם רוצים להתנהל בתוך ההדמיה

עכשיו מתי ואיפה לבצע את ההדמיה, המלצה:

כאשר אתם לבד בסביבה נעימה בה לא יפריעו לכם לראות סרטון ביוטיוב עם שחקן במבצע את הפעולה בצורה מושלמת הרגיעו עצמכם לפני תחילת ההדמיה ע"י מוזיקה נעימה, נשימות עמוקות, יוגה ועכשיו אתם עוצמים את העניים ומתחילים להריץ את ההדמיה

בחרו כמה הדמיות (עד 3) הריצו את ההדמיות כמה פעמים בשבוע אורך ההדמיה לא צריך לעלות על דקה

בהצלחה, גיל