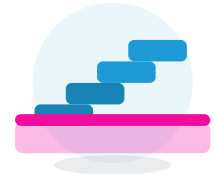


חיווט מחדש דרך פעולה

אתם יכולים להבין הכל בראש, אבל אם ברגע האמת אתם נשארים על הכיסא ולא זזים, שום דבר לא ישתנה. כאן מדובר ברגע שבו הגוף קופא, ובדרך לעקוף אותו תוך שניות.

1 מחשבה בלי פעולה משתקת

אתם עומדים על שפת הבריכה, מכניסים אצבע אחת ומנהלים משא ומתן עם המים. אתם מחכים שהמים יתחממו, כלומר שהפחד ייעלם. **ככל שמחכים יותר, המוח מייצר יותר תירוצים.**



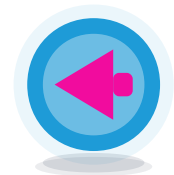
2 חלון של חמש שניות

ברגע שעולה דחף לעשות משהו שקצת מפחיד, אם לא זזתם בתוך חמש שניות המוח מזהה את זה כסכנה ומציף אתכם בסיבות לזוותר. הגוף מתכווץ וההזדמנות נסגרת. **חמש שניות לזוז לפני שהחלון נסגר.**



3 תנועה קוטעת את הלופ

ספירה לאחור דורשת מהמוח פוקוס, מנטרלת את רעש הרקע ומדליקה את החלק שאחראי על פעולה. תנועה פיזית קובעת עובדה בשטח. **המוח לא יכול לעצור גוף שכבר בתנועה.**



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "חוק ה-5 שניות"

ברגע שההיסוס מתחיל לחלחל, סופרים לאחור בראש, ובאחת עושים תנועה פיזית קטנה קדימה: קמים מהכיסא, פותחים את הפה, עושים צעד אחד פנימה:

"5, 4, 3, 2, 1, וזזים"

