

## הכשרה 3: שאלה חוזרת ונשנית

### מטרה

התרגיל הזה מלמד אותך איך לשאול משהו שוב ושוב, אבל בכל פעם לשאול את זה מחדש, כאילו זה מעולם לא נשאל לפני כן ואתה בדיוק חשבת על זה. המיומנות הזאת שימושית כשאתה לא מקבל תשובה על שאלה שאתה שואל ואתה צריך לשאול אותה שוב.

### תנוחה

אתה ואדם נוסף יושבים פנים אל פנים, במרחק של בערך מטר אחד מהשני.

### שאלות

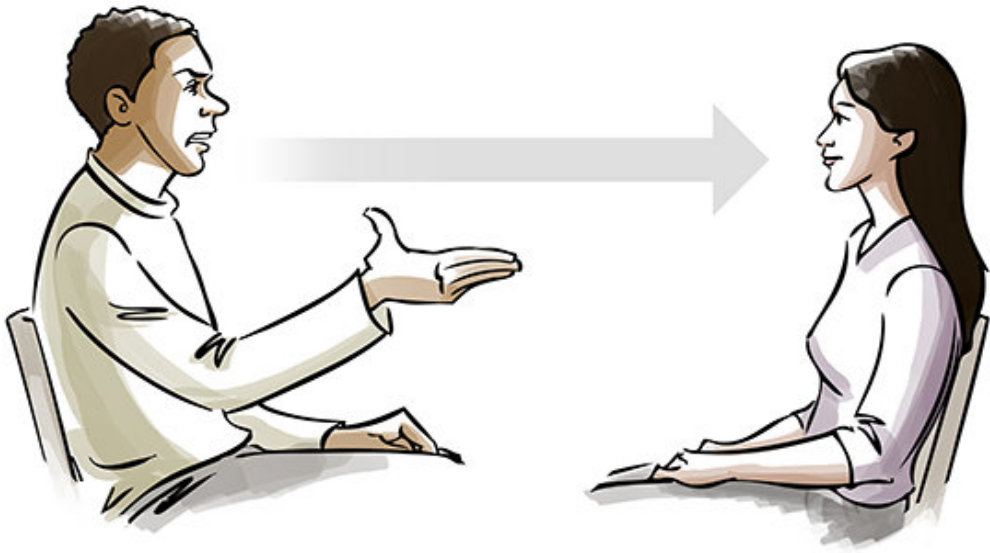
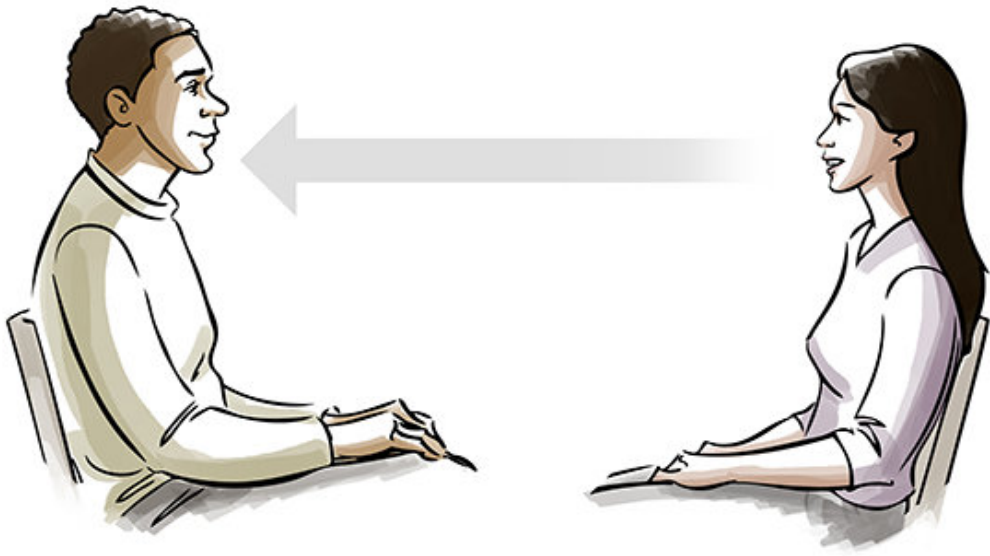
בתרגיל הזה, אתה שואל את האדם מולך אחת מהשאלות הבאות:

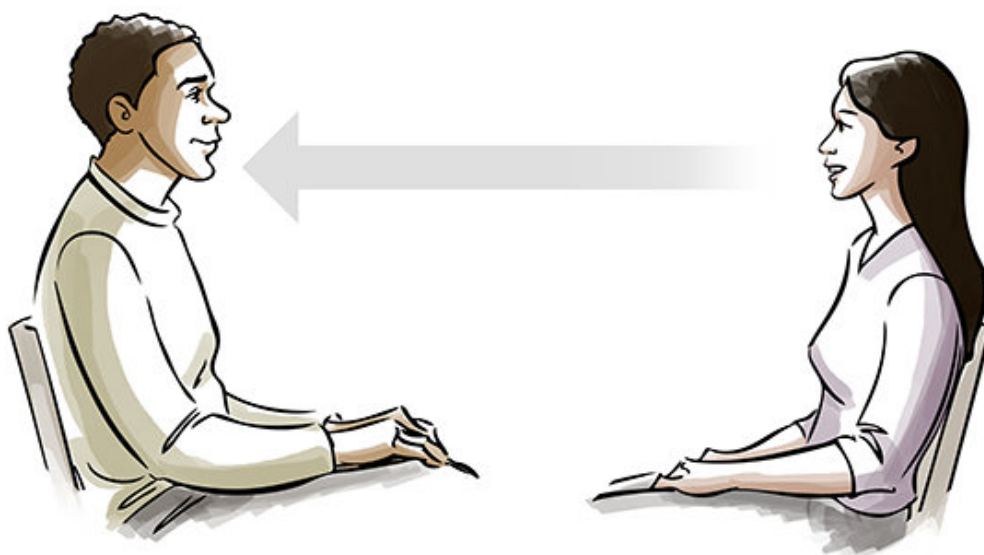
"האם ציפורים עפות?"

או

"האם דגים שוחים?"

משתמשים בשאלות האלה כי אלה שאלות שכל אחד יכול לענות עליהן. בחר אחת מהשאלות כדי להשתמש בה בתרגיל והשתמש בה שוב ושוב. אל תערבב בין שתי השאלות.





## הנחיות

התרגיל הזה מבוצע באופן הבא:

אתה: שאל את המאמן שלך "האם ציפורים עפות?" או "האם דגים שוחים?"

מאמן: ענה על השאלה.

אתה: ברגע שהמאמן שלך ענה על השאלה, תן וידוע על התשובה.

לאחר מכן שאל את אותה השאלה שוב, *מחדש*, כאילו היא מעולם לא נשאלה לפני כן ואתה בדיוק חשבת עליה.

## נוסח דיבור

המאמן משתמש ב-"התחל" וב-"זהו זה" כמו בת"רים קודמים. אבל, המאמן לא מחויב לענות על שאלת התלמיד. במקום זאת הוא יכול להעיר משהו שלא באמת עונה על השאלה כדי לבלבל את התלמיד. דוגמה:

תלמיד: "האם דגים שוחים?"

מאמן: "אתה לא רעב?"

תלמיד: "כן".

מאמן: "זהו זה".

## **תוצאה סופית**

עושים את התרגיל עד שקורה כל אחד מהדברים הבאים:

1. אתה יכול לשאול בנוחות את אותה השאלה, שוב ושוב, כאילו מעולם לא שאלת אותה לפני כן.

2. אתה מסוגל לתת וידוע על התשובה של המאמן שלך בכל פעם.

3. המאמן שלך מרוצה מכך שאתה יכול לעשות את זה.