

התחלתי לחיות באמת רק כשהלכתי למות

הוא הפסיק לנשום באמצע טיסה בגלל קריסת ריאה, ראה את חייו נגמרים לנגד עיניו, אבל ניצל ברגע האחרון. אחרי ניתוח טראומטי של כריתת שליש מהריאה, יצא למסע מתיחת גבולות, שבשיאו צלח את תחרות 'איש הברזל' באריזונה. את מה שהגשים נגד כל הסיכויים מינף **אלון אולמן** לפס ייצור משומן של מימוש עצמי להמונים. הרוק סטאר של התעשייה ילמד אתכם לאמן את התודעה כדי להפוך מאסטרס בפרויקט הכי גדול של החיים שלכם: החיים שלכם. והוא לא יפסיק עד שיגיע למיליון ישראלים

איפור: מורן וקסמן לירן שחרן

ורד רמון ריבלין :: צילום: רמי זרנגר

"הפספוס הגדול של רוב האנשים הוא שהם לא מכירים את תוכנת ההפעלה. אני חי את זה היום, רואה את המחשבות שלי. העולם נהיה כמו ספר פתוח"



"מי שרוצה לצמוח באותה תשוקה שהוא רוצה לנשום, אין סיכוי שהחיים שלו לא יגדלו"

(צילום: אוהד רומנו)

נקודת המפנה בחייו. "כשחציתי את קו הסיום הבנתי שאת האושר הזה משיגים כשמגשימים מטרות שיא. כשאתה עושה משהו שמרגש ומפחיד אותך, אתה מרגיש שצמחת".

יש לא מעט אנשים שחותרים להיות במקום הזה, מתחילים ונשברים בדרך.

"אני לא יודע לעזוב. מנצחים לא עוזבים כאמצע. לא יודע לפרק מסגרות. כל האנשים רוצים להיות על פסגות בתחומים שונים בחיים, אבל רובם לא מוכנים לטפס. רוב האנשים עוזרים כשנהיה קצת קשה. אני אוהב להיות מפקד. אבל 23 שנים בצבא, רבאק? לא יכולתי להבין אחרי שבע שנים? יכולתי לצאת משם בגיל 30 ועדיין להיות עם כל התארים.

"בפו"מ הבנתי שאני טוב בלהפוך לאנשים את הלב, אבל לא ידעתי מה לעשות עם זה, כי אין מקצוע כזה". ב־2007 הוא התחיל להרצות על 'פריצת גבולות', ושנתיים אחר כך, אחרי שהתוודע לסדנאות של גורואים בעולם, פיתח את סדנת 'קוד המנצח', שנמשכת שלושה ימים ומיועדת לאנשים שרוצים לפרוץ גבולות ולהגשים יעדי שיא.

גם בלהקת רוק יש היכוכים
התחלת עם שותף, ערן שטרן. אחרי כמה שנים קנית אותו החוצה.

"אני מודה לו שהיה לו אומץ לעזוב ולשחרר משהו טוב בחברה. אני גדלתי כילד במריכות בין הורים, ויש לי טראומות מזה. אני לא אוהב קונפליקטים. בגלל זה הנישואים שלי מצוינים, אני מאוד שומר על המסגרות שלי. "הצבתי מטרה מגלומנית להגיע לסדנאות דינמיות של 200 איש. הכול הצליח וקרה, ואז השותף שלי הודיע שהוא רוצה לעזוב. גם בלהקת רוק מצליחה יש היכוכים, יש סולן ויש גיטריסט. כשאתה גם המנכ"ל וגם הבעלים וגם הפרפורמר, אתה מסתכל אחרת על העסק".

"פעם אשתי לקחה אותי לסדנה אזוטריה. נורא התלהבתי, אבל אמרתי לה: 'אני לא יכול ללכת, אני מפקד סטי"ל. זה יהפוך אותי לסיסי, ללא תחרותי'. זה היה פחד. שילמתי עליו המון מחירים. הריאות, למשל. אכלתי את עצמי מבכנים ותראי מה קרה. הידע שהשגתי שינה לי את החיים"

מה שייזכר לימים כאירוע המכונן. הריאה שלו קרסה, והוא הפסיק לנשום. "אתה מבין שזהו, אתה עומד למות בתוך שניות", הוא משחזר. "ברגע האחרון הגיעה אליי דיילת ומשכתי ממנה את מסיכת החמצן". בועית אוויר, מסתבר, התפוצצה על מעטפת הריאה של אולמן.

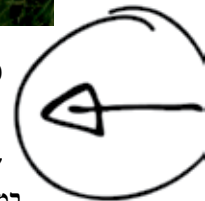
אחרי שעבר שני ניתוחים אלימים וכואבים מאוד, שבמהלכם גם נכרת לו שליש ריאה, הוא חזר לצבא, אבל לא יכול היה עוד לשרת בים. הוא התמנה לתפקיד מפקד בכיר בפו"מ, והתעטף דאגה מפני האופק הבריאותי שלו. דווקא האיום הגדול של מצבו הרפואי השברירי הביא אותו לנסות למתוח את הגבולות הפיזיולוגיים, ולאתגר את עצמו. בגיל 42 הוא נרשם לתחרות אירון־מן באריוונה, מתחרויות הספורט הקשות בעולם. אחרי כשמונה חודשים של אימונים הוא הצליח לשחות 3.8 קילומטר, לרכוב על אופניים 180 קילומטר (כמו המרחק מתל אביב לקריית שמונה) ואז לרוץ מרתון (42 קילומטר), וכל זה ברצף של 12 שעות. זו הייתה

1,200 איש גרשו את האולם בבוקר ההרצאה על 'פריצת גבולות', אירוע שהוביל 400 מתוכם להירשם לסדנת 'קוד המנצח', שנמשכת שלושה ימים, במחיר של 2,500 שקל לאדם. משם המשיכו המורעלים באמת ל'נבחרת', שם כבר התבקשו להפקיד 23 אלף שקל לשנה.

ככה נראית תעשיית המימוש העצמי של אולמן. קו ייצור לאנשים משודרגים. בתעשיית ההתפתחות האישית שהולכת ותופסת תאוצה, אולמן מביא סוג של רוקנרול. הוא מאובזר בסיפור אישי יוצא דופן ובמתודולוגיה סדורה, שגורמים לך לחשוב שאם הוא עשה את הטרנספורמציה, אז אולי זה בכל זאת אפשרי. בכלל, אולמן ינסה להחדיר לכם לראש שהכול אפשרי, שהוא פיצח את הקוד להגשמת יעדים. הוא משריץ כריזמה, מגיש באנרגיה גבוהה ובמהירות כמויות אדירות של ידע. יש סדנאות אחרות שעובדות בעוצמה על הצד הרגשי, אולמן מדבר אל השכל, לא, לא באופן דידקטי. הכי לא. הוא ינסה לשכנע בשפה סחבקית, יקרע אתכם מצחוק, יזוז כמו ג'אגר על הבמה ויפציץ בים של תובנות מהספרות המחקרית והמקצועית העניפה בתחום ההתפתחות האישית.

"זה מדהים אותי שהיום אנשים משלמים לי כסף עבור מה שאני אוהב לעשות בקלות נטולת מאמץ. זו התגשמות של חלום", הוא מודה. אחרי שעות ארוכות של שיחות עם האיש שהביא לכאן את האמריקנה הזו, תחת החזות המלוטשת והאלגנטית, אתה יכול לגלות שמץ מהאונטיות של הילד בן השבע, שהבין בגיל מאוד רך שהוא לא יכול להישען על אף אחד. רק על עצמו.

אולמן, 47, מתגורר בחיפה עם אורטל אשתו ושלושת ילדיו. אחרי שהיה מפקד ספינת טילים והפך מפקד בית הספר לחובלים, בגיל 30, הוא חזר מחופשה מתורכיה ובאמצע הטיסה קרה לו



הלכתם מכות מאחורי הקלעים.

”בדיעבד הייתי צריך לשלם לו על זה. הוא רצה שנפרק את החברה. אמרתי לאשתי, ‘מה אני צריך את זה? יש הרבה קשיים בשיווק, ועל משכורות אני מוציא מאות אלפי שקלים. אני מחזיק מערכת שהיא נושאת מטוסים. משלמים לי היום 10,000 שקל להרצאה. אני יכול לעשות 15 הרצאות בחורש ולחיות כמו מלך’. אבל אשתי אמרה: ‘אתה יודע מה אתה צריך’. זה יותר גדול ממני. אני רואה מה זה עושה לאנשים. טלנט איז אובר רייטד. כולם רוצים את ההרגשה של רץ מרתון, אבל הם לא מוכנים לשלם את המחיר ולקום בארבע בבוקר. יש דברים שאי אפשר לקנות בכסף”.

אתה מטיף למנוחה בדלק, איך זה מתיישב עם קימה בארבע בבוקר לריצה?

”אני לא מטיף”.

ברור שאתה מטיף. אתה הגרסה המודרנית למטיף בכנסייה.

”אני לא גורו ולא מתיימר לומר לאחרים מה טוב להם. אני פותח להם את הספקטרום, מציג להם ידע וגורם להם להרגיש. יש הרבה אנשים שמטיפים, אבל השאלה אם אתה הדבר שאתה מטיף לו, Walk The Talk”.

אתה מציע לאנשים לעשות את הדברים בקלות נטולת מאמץ, ומצד שני דוחק בהם להתאמץ ולצאת מאזור הנוחות.

”מי שמוכן לעשות רק את מה שנות, יקבל חיים מאוד לא נוחים. אני חי היום במקומות שלא חלמתי להיות בהם לפני עשר שנים, ומשפיע על המון אנשים. כשאתה יודע את החוקים ומסגל את ההרגלים המתאימים, הדברים קורים בקלות נטולת מאמץ. הפספוס הגדול של רוב האנשים הוא שהם לא מכירים את תוכנת ההפעלה.

”אני חי את זה היום, רואה את המחשבות שלי. העולם נהיה כמו ספר פתוח. הייתי אדם מצליח ובוטח, עם שני תארי כלכלה בהצטיינות, אבל היה לי בור פה (מצביע על הלב). הייתי עצבני, עם כאבי גב כל היום. בכלל לא ידעתי שהחיים שלי יכולים להיות משהו אחר. סבלתי כי הייתי לא ממומש. קלות נטולת מאמץ מושגת מטיפול, לא מירידה, עמידה במקום או בהייה בטלוויזיה. זה נובע מרצון עז לגדול. מי שרוצה לצמוח באותה תשוקה שהוא רוצה לנשום, אין סיכוי שהחיים שלו לא יגדלו, ואיתם כל הסביבה שלו”.
הנוסחאות לא תמיד עובדות בחיים. לא תמיד הערך שאתה מייצר לארגון גם מתורגם לתגמול כספי הולם.

”תראי, אנחנו ב'קוד המנצח' פועלים



"חלק בורחים מהתחושה הזו של הפספוס ומתחילים לאכול, לצרוך סמים, לברוח לריגושים כמו בגידות. אבל הבור נשאר"

פריצת גבולות. השלבים

- להציב יעד ראוי, מרגש ומפחיד** שיהווה פריצה תודעתית במחשבה ו"חשוב לשנות פרדיגמה, ולצאת מהקיעון המנטלי".
- לבנות תוכנית פעולה** לכיוון היעד, ולבצע מיד את הצעד הראשון. יש לבצע את הצעדים באופן מתמשך וקבוע כדרך חיים, לכיוון תמונה מנצחת שיצרת במחשבה.
- סורפדו ראש ברזל** - לנעול הרמטית את המוח מפני השפעות חיצוניות ופנימיות מעכבות.
- ליצור סביבה תומכת** שתעודד אותך להמשיך ו"סביבה יותר חשובה מכוח רצון. רכיבת אופניים עם קבוצה הייתה בשבילי קו פרשת המים. עד אז פחדתי, ומאז נכנסתי לסטייט אוף מיינד של 'תביא עוד'. מה ההסתברות שהייתי מחליט לבד לעשות את זה? אפס. זה לא היה קורה. "לבד אני לא מצליח להביא את עצמי למקומות אליהם אני יכול להגיע רק עם קבוצה. תסתובב עם מנצחים ותעלה את הסטנדרטים שלך".

בסטנדרטים הגבוהים ב־90 רמות יותר ממה שקיים היום במדינת ישראל, ואני שואל את עצמי איך זה שהדלתות לא נופלות מהמונים שצובאים על הפתחים. זה לא מתסכל? אני מבין היום, שכשאהיה מוכן לעשות מה שנדרש כדי לגרום לדברים לקרות, זה יקרה”.

אנחנו חיים עם הסיפור הפנימי שבסף לא גדל על העצים, אבל במורד של המאמנים שאתה מודרך, אתה בעצם מוגדל את האנשים שישתלו את העצים שעליהם יגדל עבודה כסף. “זו אחת הדילמות. אם מישחו כריזמטי מתחיל לשכפל את עצמו בדרך של מאמנים ותתי מאמנים שמעבירים את דבריו, נוצר מצב שאתה כבר לא מגיע לאדם עצמו, ואנשים רוצים אותי. אני שובר את הראש כדי לפתח מבנים שבהם אני נמצא כפרונט ועדיין נוגע באנשים. את רואה אותם יושבים ומקשיבים 12 שעות ביום, עם הפסקות קצרות, והאנרגיה הגבוהה נשמרת”.

אילו ממריצים אתה לוקח כדי לייצר את האנרגיה הזו?

”כלום. זה סמים בשבילי. מה הולך ויורד עם השנים אצל אנשים? התשוקה, בלי שנרגיש. אני מנסה להדליק לאנשים את התשוקה לחיים. דלק לחיים

זו מטרת שיא”.

מה היה רגע השיא שלך בחיים?

”איך זה שאני לא מוכן לשאלה הזאת. אני לא כנאדם שעף. כל החברים שלי עישנו בקריות, אבל אני כנאדם שמרן ומרובע. בגלל זה אני מתעסק בפריצת גבולות, אני כל שנייה פורץ גבולות. אני לא שחקן, לא למדתי משחק בחיים שלי, אבל אני מתכוון להשיק את ‘קוד הבמה’ וללמד את מה שאני עושה. כל פעם אתה צריך מנה יותר גדולה.

”כשהתחלתי את ‘קוד המנצח’ הייתי מאושר. באים אליך אנשים ואתה מרגיש בשיא החיות שלך. זה אושר. זו שאיפת החיים שלי. אם רק היה לי גואטה כזה, כמו של שרית חדר, שמריץ אותי בעולם, שמשווק אותי. אני פרה חולבת כמונחים כלכליים. יש לי 12 אנשים בהנהלה הבכירה, אבל מה שעושה לי את זה, זה התחום המבצעי: תן לי קהל של 1,200 איש שלושה ימים, ואני לא צריך כלום. אם היו לי מילארדים הייתי שם את כל הכסף על הפעילות הזו כחינם לעיירות פיתוח”.

המוסד הזה של ‘מנטור’ מקובל בקרב מנהלים ובכירים במשק האמריקאי. למה לארץ זה חדר רק בשולי העולם העסקי?
”אנשים בארץ שומרים את זה בסוד. יש

שיש להם מנטור, כי אנחנו ארץ של אגו, של צבא ומלחמה, ולהיעזר זו חולשה. מנטור זה מישור שעוזר לך לקחת את הפרויקט הזה שנקרא החיים שלך ולהפוך אותו למאסטר פיס. במשק הישראלי לא רוצים עדיין לדבר על זה, זה עניין של תרבות".

אתה אדם רגיל שהלכו לו החיים והוא לוקח את עצמו מהבור העמוק ומתחיל לטפס בציפורניים, מוגיע לשיא בתחרות איש הברזל ונכנס לאופוריה. שם התחילו החיים החדשים שלך, אתה מתחיל לחקור וללמוד את החיים עצמם.

"שנים חייתי בסביבה שבה אין את מי לשאול. כשהתחלתי לחקור, זה הימם אותי. אנשים בעבר לא עסקו בזה, כי הם היו סקפטים וצינייים. 'קוד המנצח' מסמן מגמה, אנשים לוקחים שליטה על החיים שלהם, הופכים מבטטות כורסה לספורטאים, משכירים לעצמאיים. ב־2006 עשיתי את איירון־מן הראשון, כשהייתי עדיין בצבא. שם נפתחו לי הצ'אקרות. התחלתי להתפתח כאדם.

"אם מישור היה אומר לי לפני עשר שנים, כשהייתי סגן אלוף בצבא, שככה ייראו החיים שלי היום, הייתי אומר לו: 'קח, כרות לי את היד, אני מוכן לקחת את זה, אין מצב'. את חושבת שאתה מפרסם מודעה וכולם באים? אתה קורע את התחת בשביל להביא כל אדם. כשהתחלתי, לפני שבע שנים, הלכתי להרצות ב־600 שקל עם לוח מחיק בחוגי בית של יקנים מול 12 איש".

מה היה יכול אז, לפני עשר שנים, לגרות את האדם הספקן, המרובע והציני שהיית, להגיע לסדרה של אלון אולמן?

"תמיד הייתי סקרן לידע חדש. אם הייתי קולט שאקבל כלים, זה היה מגרה אותי. פעם אשתי לקחה אותי לסדרה אוטריית. נורא התלהבתי, אבל אמרתי לה: 'אני לא יכול ללכת, אני מפקד סטי"ל. זה יהפוך אותי לסיסי, ללא תחרותי'. מה זה? זה פחד. עברתי תהליך ושילמתי המון מחירים. הריאות, למשל. אכלתי את עצמי מבפנים ותראי מה קרה. הידע שהשגתי שינה לי את החיים".

התהליך הזה ריכך אותך?

"התרככתי, כן. בצבא בדרגים הגבוהים וגם בפוליטיקה אתה פשוט חייב להיות אדם כוחני. פעם לא הייתי בוכה. היום אני בוכה מהמון דברים. תחשבי על זה, כנר ונגר הולכים לקונצרט, הם שומעים אותו דבר? הנגר לא קולט, הכנר בוכה מהתרגשות. כשהתודעה מתרחבת אתה מתחיל לראות הרבה דברים בעולם שלא ראית קודם".

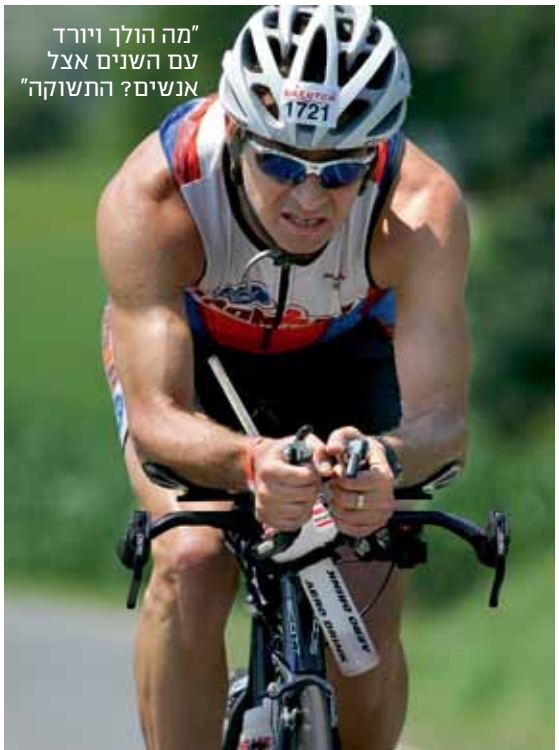
אתה גם מנהל את הפאן שלך?



"אני לא אדם של פאן. בעסק שלי קשה לעבוד איתי, יש לי דרישות מטורפות. האנשים שאיתי או גדלים ב־14 מידות, או לא עומדים בזה. ובכל זאת, איפה אני משאיר מקום לפאן? בסקס ובספורט, וגם על הבמה. בסקס זה המקום היחיד שאני שוכח מעצמי".

תודעה גבוהה

במהלך הסדרה מעידים בוגרים שנמצאים בנבחרת ובחרו בליווי צמוד של אולמן, על התהליך שעברו, ועל השרדוג שחל בחייהם. הם משפריצים את הניצחונות שלהם לכל עבר: שילשו וריכעו את ההכנסות שלהם, שיפרו את היחסים עם בן הזוג, והפכו ספורטאים מחויבים, כל כך מועצמים, שאתה מרגיש הכי לוור לידם. הם צמודים לפרדיגמה החדשה בחיים שלהם, כמו המורה שלהם, שמצהיר: "אני מגדיל את הסטנדרטים שלי כל הזמן. הופך לאדם בריא



"מה הולך ויורד עם השנים אצל אנשים? התשוקה"

"זה כאב, זה היה קשה, בלתי נסבל. הכאב הוא בעיקר באזור הבטן, אבל הכנתי שני כלים מנטליים להתמודדות". על קו הסיום של תחרות איש הברזל

יותר, חזק יותר, אמיד יותר".

מה יקרה ביום שבו תפסיק להתקדמות? אז ארע שאני מת".

אנחנו מוקפים אנשים עם מנוע כבוי. "אתה מסתכל עליהם בעיניים, הם מתו כבר מזמן, רק אף אחד לא אמר להם, והם ממשיכים לבוא כל בוקר לעבודה. הייתי פעם אותו דבר, ואמרתי לעצמי: 'לא יכול להיות שהחיים הם רק רשימת מטלות'. הישגיות זה מרע עם חוקים. אפשר ללמוד את זה".

מה יעד השיא שלך?

"אני רוצה להגיע למיליון איש, שאנשים ירגישו שיש להם שליטה בחיים. שם, על קו הסיום של איירון־מן, הבנתי: האדם היחיד בעולם שיכול להוציא אותי לחופשי זה אני".

רוב האנשים מושבתים בגלל הפחד.

"אין אנשים שמפחדים ואחרים שלא מפחדים. זו אגדה. זו מחשבה שצריך לשחרר. גיבורים הם אנשים שעושים למרות הפחד. ברגע שאתה מבין איך המנגנון של הפחד עובד, אתה מתיידד איתו. המטרות שהכי יקרמו אותך הן אלה שמרגשות ומפחידות בו זמנית. כשהתחלתי לעשות את הסדנאות, ואמרתי שאני רוצה להופיע בפני 200 איש. אמרו לי: 'תסתכל סביבך, אין דבר כזה, אי אפשר'. זה היה מרגש ומפחיד. המצאתי קטגוריה. לומדים מקצוע כמו שיש ליי? אני לימדתי את עצמי. הכול מנוהל פה כמו ביחידה מובחרת. "כשיש לך תודעה גבוהה אתה יכול לשאול: מה מפחיד אותי? ואז, מה מפחיד בזה? אם תשאל שוב ושוב תגלה מה מסתתר שם בקרקעית".

ומה באמת יש בקרקעית?

"בגרדול, גיליתי ששני דברים יושבים כבר למטה: האמונה שאני לא טוב מספיק – זה עוצר אנשים מלחלום, כי הם פוחדים שהתדמית שלהם תיסדק. כשהבנתי את המכניזם הזה גבהתי בארבע קומות. אנשים פרפקציוניסטים מרגישים שכל דבר שהם עושים הוא לא טוב מספיק. הדבר השני שיושב שם למטה זה התחושה של הפספוס. זה בור. כולם אומרים שהחיים הם דבר יקר, אבל לא עושים עם זה כלום, והחיים עוברים. זו תחושה מאוד כבדה, ההחמצה, ואנחנו פוחדים לפתוח את זה".

מה אתה יודע על ההתמודדות שלנו עם הפחד מזהמציצה?

"חלק בורחים מהתחושה הזו של הפספוס ומתחילים לאכול, לצרוך סמים, לברוח לריגושים כמו בגידות. אבל הבור נשאר. חלק קופאים מהפחד ומתכווצים. וחלק נכנסים בו, בפחד, רצים אליו כמו מטורפים. רוב הפחדים הם מדומים, ואם אתה נכנס



"אם מישו היה אומר לי לפני עשר שנים, כשהייתי סגן אלוף בצבא, שככה ייראו החיים שלי היום, הייתי אומר לו: 'קח, כרות לי את היד, אני לוקח'". בסדנת 'פריצת גבולות'

בהם, הם פשוט מתפוגגים. פעולה משחררת פחד. אתה נכנס בו ואין שם כלום".

הייתי בלתי נסבל

הפסיכולוג מריו מיקולינסר יצא בראיון ל'ליידי גלובס' נגד תופעת המאמנים כמו שמנצלים ואקום שהותירה הפסיכולוגיה. הוא דיבר על הנהירה לתחום של הטיפול מצד אנשים שלא למדו פסיכולוגיה, שלמדו קורס ברמיון מודרך ומתחילים לטפל. אדם צריך תמונה רחבה יותר כדי להבין איך דברים פועלים, אחרת זה יכול להיות מסוכן.

"התשובה שלי היא שזה עובד. זה מביא תוצאות. נקודה. 10 סנטימטר שאתה לומד על עצמך שווים יותר מ-100 קילומטר של תיאוריה. מי שמתעסק רק בידע תיאורטי הוא אימפוטנט של החיים".

אנשים חולכים ומתנסים בכל מיני סדנאות ואחר כך קמים ומפרקים משפחות, עוזבים את מקום העבודה.

"בנבחרת יש לי מאות אנשים בתוכנית שנמשכת עשרה חודשים. כל אחד מהם שרוצה לעשות משהו דרסטי, אני נזעק אליו באופן אישי, נוהר כמו אש.

"פעם הייתי בלתי נסבל. היו לי כסף וכריזמה, כך שאפשר היה להישען עליי כבן זוג, אבל הייתי מתוסכל ועצבני. אנשים מצליחים ולא ממומשים עושים לא טוב לסביבה שלהם. הם הופכים קשים מאוד. אנשים שהשיגו פוזיציה וכסף ובכל זאת הם ממורמרים, יש לזה סיבה. פעם הייתי מזלזל, אבל ככל שלמדתי, הפכתי צנוע אינטלקטואלית. איזו עזות נפש לפסול אדם שעשה דוקטורט 20 שנה ולומר לו: אתה אידיוט".

איך התנקית מהמרמור?

"פעם לא הייתי מודע לזה. הייתי הולך עצבני בבית. היום ויכוח איתי לוקח דקה, כי כולם בבית מודעים. להתלונן מקדם אותך? לא. זו אנרגיה שאין לה סיכוי לקדם אותך. אנרגיה אף פעם לא נעלמת. כל מי שמריר, ציני, צודק וכועס זה כמו לשים רעל בכוס שאתה שותה, ולצפות שמישהו אחר ימות מזה".

איך מגשימים חלומות

בסדנאות שלך אתה לא נמנע מלקרם עוד ועוד סדנאות ומוצרים מסחריים שפיתחת. אפשר היה לעשות את זה יותר אלגנטי.

"להיות אפקטיבי זה להשיג תוצאות רצויות תוך כדי חיים מאוזנים. דווקא אדם שמצליח מאוד בעסקים, אבל יש לו בור אדיר ברמה הרגשית, והוא לא עשה סקס כבר המון זמן, אוכל את עצמו הכי הרבה. זה בגלל שיש לו נורמות גבוהות שלא מיושמות בכל החזיתות של חייו. יש פער גדול בין הישגיות לבין הגשמה. זה לא אותו דבר"

"אם הייתי יכול, הייתי עושה את כל זה בחינם. אני אדם פרקטי, אחרת זה לא עובד. אני לא הילר שירד מההרים והגיע להארה. אני באתי מספינת טילים, מהשכונה, מההארד קור. אני מאוד ארצי, שזה אולי מה שעצר אותי בגיל צעיר. אנשים ישינים ברמה תודעתית, הם מתייחסים לחיים בצורה ילדותית. אדם הולך בעולם ולא יודע שקיימת אפשרות לגרסה מורחבת של עצמו. להוגים החכמים שחוקרים ולומדים אין יכולת להעביר את הידע שלהם. וזה מה שאני עושה בעקבות המסע שלי".

החלום שלך הוא להעביר מיליון איש בישראל את הסדנאות שלך. איזו משמעות יש למספר?

"בטח שיש משמעות. מספר גדול של אנשים זה אנרגיות מטורפות. אין דבר כזה בארץ,



"למדתי ממנו להשתחרר על במה".
אנטוני רובינס

הגודל של הסדנאות שלי, ויש מעט מאוד בעולם. לא רוצה לעשות כל חודש סדנה, רוצה 1,500 איש בהאנגר בתל אביב, מסיבת חושים. "אני לא משקיע שקל בשיווק, פתחתי את החברה עם אפס כסף. עד גיל 42 לא היו לי חלומות, אפילו לא חלום אחד. הייתי פרקטי, עשיתי מה שצריך לעשות. היום יש לי הרבה חלומות, כי אני יודע איך מגשימים חלומות. אבל אני רק אדם אחד, אני גם הבעלים של החברה וגם הפרפורמר".

זה החכם המרכזי להתפתחות.

"נכון, פיתוח תוכן זו עבודה. פיתחתי 20 שנה מוצרי מנהיגות לצה"ל. הייתי שותף בכיר בפיתוח קורס חובלים כפי שהוא נראה היום, וגם את הקורס לפיקוד ימי. יושבות לי פה בראש שלוש סדנאות וספר שגנזתי".

להיות אדם אפקטיבי, מה זה אומר מבחינתך?

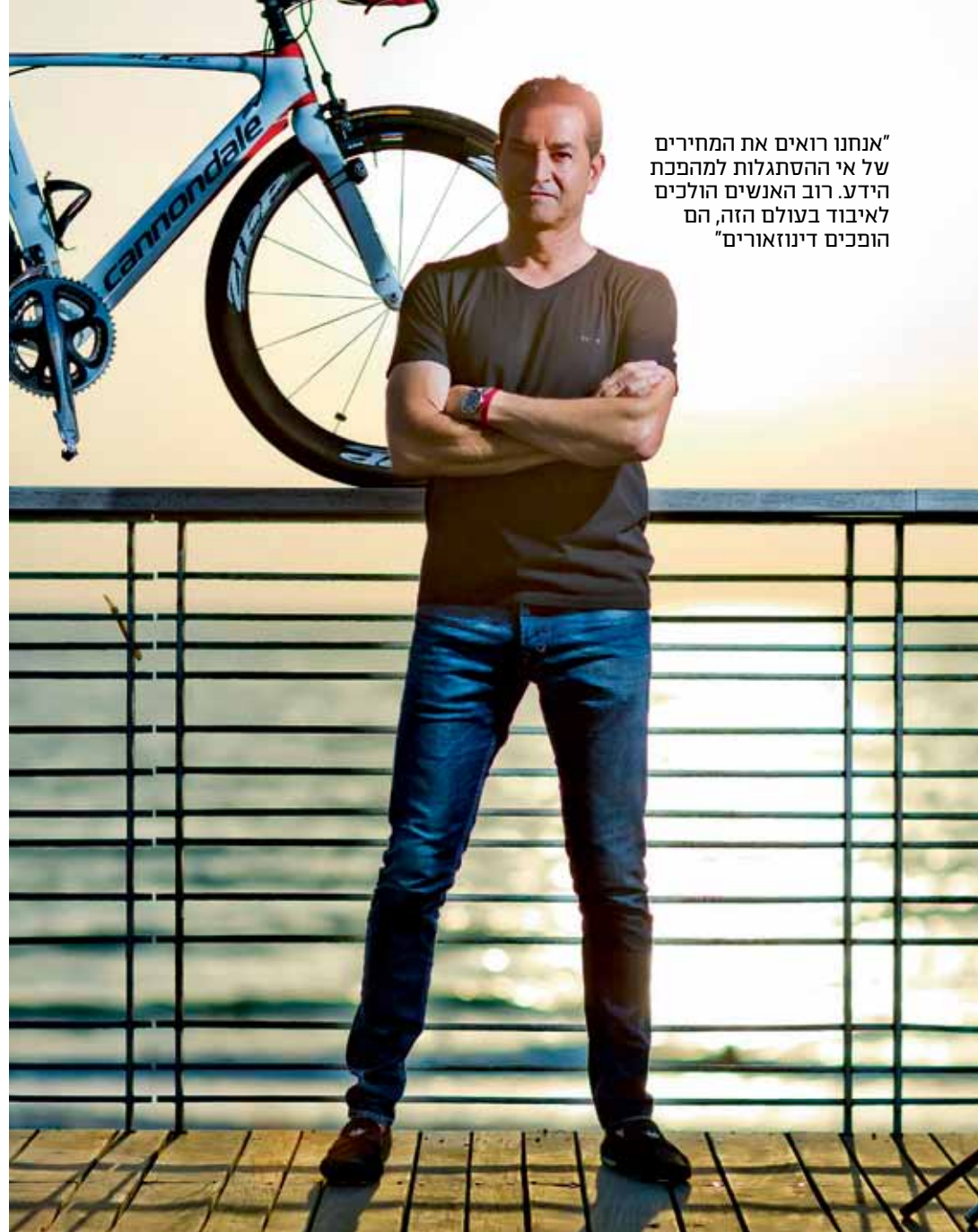
"אפקטיביות זה להשיג תוצאות רצויות תוך כדי חיים מאוזנים. דווקא האדם שמצליח מאוד בעסקים, אבל יש לו בור אדיר ברמה הרגשית, לא עשה סקס כבר המון זמן, ונמצא ביחסים לא טובים עם הילדים, אוכל את עצמו הכי הרבה. זה בגלל שיש לו נורמות גבוהות שלא מיושמות בכל החזיתות של חייו. יש פער גדול בין הישגיות לבין הגשמה. זה לא אותו דבר. הדבר שהכי כואב לאנשים זה שהם לא חיים את החיים שהם יכולים לחיות. ההחמצה זה הרבר הכי כבר. אתה יכול להיות משיגן, שמשיג הרבה יעדים, אבל לחיות עם בור בנשמה".

כשאתה כבר לא יכול יותר

בוא נחזור רגע לאירוע מפתח. אחרי שסיימת את מקצי השחייה והרכיבה בתחרות איש הברזל אתה מגיע לשלב ריצת המרתון וכבר לא יכול לזוז יותר. תקוע. מה אתה אומר לעצמך ברגעים האלה?

"אנשים תמיד מסתכלים על הפיזיות כפתרון, אבל מה שהציל אותי ברגעים האלה זו לא הפיזיות. הרי מבחינה פיזית הייתי גמור. מה זו תוכנת ההפעלה? מחשבה בראש יוצרת רגש, רגש יוצר פעולה והפעולה מייצרת תוצאה. המחשבה הראשונה שלי הייתה: 'מה חשבת לעצמך?' כולם מסכיב נראו לי חזקים ואני לאט לאט שוקע, והשקיעה מובילה לפחד גדול מאוד. אתה קולט בכל עצמותיך שאתה

"אנחנו רואים את המחירים של אי ההסתגלות למהפכת הידע. רוב האנשים הולכים לאיבוד בעולם הזה, הם הופכים דינוזאורים"



"פעם הייתי בלתי נסבל. היו לי כסף וכריזמה, כך שאפשר היה להישען עליי כבן זוג, אבל הייתי מתוסכל ועצבני. אנשים מצליחים ולא ממומשים הופכים קשים מאוד, ועושים לא טוב לסביבה שלהם"

לא יכול יותר. נתקפתי אימה: 'אני אלון אולמן פארש, לא גומר את התחרות, הכול הלך'. בזמן הזה מה שהציל אותי זה שהצלחתי לחשוב על מה אני חושב ב־20 השניות הראשונות. היום אני מאוד מיומן, אני יודע בקלות לחשוב על מה שאני חושב, אבל אז הפחד שיתק אותי. זה ישב על הסיפור הפנימי שלי שאמר: 'אין לי על מי להישען. מי יעזור לי עכשיו?' זה אתה, אתה תצא מזה. מה זה להתעשת? כל רבע שעה אני יוצא מעצמי, מסתכל מהצד ושואל שלוש שאלות. מה קורה פה? מה אתה מרגיש? מה קורה בסביבה? נעמרת? שם באוהל ואמרת: 'אני אלון אולמן, אני מסיים'."

אילו בלים מנטליים הפעלת במחשבה כדי

להזיז גוף שלא מסוגל יותר לזוז? "זה כאב, זה היה קשה, בלתי נסבל. הכאב הוא פיזי, בעיקר באזור הבטן, הקיבה, מה שנקרא האזור הארצי. אבל הכרתי את תוכנת ההפעלה והכנתי שני כלים להתמודדות. אמרתי לעצמי: 'עכשיו אני חושב רק איך אני כן מצליח', כרי שהתמונה המנצחת שיש לי בראש תסתיים בהצלחה. הפעלתי את העיקרון השני: 'העבר שלך אינו סימן לעתיד שלך'. התחלתי לדמיין את הסיום של המרוץ כשאני מתקדם לקו הסיום. יותר קל לך כשיש לך תמונה מוחשית בראש. התחלתי לדמיין את עצמי חוצה את הקו, ואת הבנים שלי מחכים לי. יש את המצבים האלה גם בפיקוד. בעולם ספינות הטילים יש 'נוהל אין

זמן'. 'תקשיב, אתה בחוף הסורי, יורים עליך, תעשה משהו עכשיו'. מה הצעד הראשון שאתה עושה? איך אני עובר ממצב השיתוק שהייתי בו למצב של ריצה? צריך להסתכל רחוק, אבל לבצע קרוב."

אנחנו בפתחה של מהפכת תודעה, שמצמיחה את זירת ההתפתחות העצמית. "המהפכה האחרונה הייתה מהפכת המידע. הידע בעולם מוכפל כל שנה וחצי. המהפכה הבאה היא מהפכת התודעה, וזו רק ההתחלה. אנחנו חלוצים בתחום הזה. אנחנו רואים את המחירים של אי ההסתגלות למהפכת הידע. רוב האנשים הולכים לאיבוד בעולם הזה, הם הופכים דינוזאורים. אם היום כל אדם שני סובל מעורף משקל זה קורה בגלל שהוא לא שולט בחיים שלו. שליש מהאנשים יקבלו בעתיד תרופות נגד דיכאון, כי זה חלק מהמחיר של החיים העכשוויים. זה מתבטא בכך שאנשים חרדים ולא מסופקים, למרות שיש להם הרבה יותר ממה שהיה להוריהם ולסביבה. מי שמכוון את המפרשים שלו יכול לנצל הרבה הזדמנויות, כי מעולם לא היה עידן כזה בהיסטוריה. מעולם לא הייתה מוביליות כל כך גדולה. כלכלית, חברתית ותודעתית."

התפקיד שלך זה לגרום לאנשים לטוויסט בעלילת חייהם?

"אני מטלטל אותם בצורה כזו שתדליק אצלם את התשוקה. אימון איתי אחד על אחד עולה 6,000 שקל לשעה, אבל זה לא מעניין אותי, מעניין אותי להשפיע על ההמונים. יצאתי מהצבא ומצאתי שאני מרוויח ביומיים את מה שהרווחתי בחודש, ועוד בכיף."

למה אנשים מסוגך מבניסים לאנשים לראש שכל אחד יכול?

"לא כל אחד יכול להיות מנכ"ל תאגיד או רמטכ"ל, אבל כל אחד יכול לשלש את ההכנסות של עצמו. כשאדם מתקדם לעבר הגרסה היותר גדולה של עצמו, הוא חי בהווה של אושר. לי אין קשיים עכשיו? יש לי קשיים מטורפים, אבל אני פורץ אותם כמו בולדוזר."

היית בסדנה הגרנדיוזית של אנטוני רובינס. מה לקחת ממנו?

"את האנרגיה. היכולת להשתחרר על במה". אתה מעדיף לאמן מעל הבמה על פני אימון אחד על אחד באלפי שקלים.

"בפעמים הראשונות התפללתי שזה ייגמר כבר. זה משתק. אז פחדתי ועליתי. אין לגיטימציה לפחד במחוזות גבריים. כשעליתי על הבמה כסג"מ זה היה קשה יותר פי מאה מהישרדות. אתה מפחד ומתכונן. את יודעת מה נותן לי כוח? אני בוכה על הבמה כשאני רואה איך אנשים קולטים את מה שלמדו, ועושים עם זה שינויים עצומים. זה מרגש אותי, אנשים שיודעים לקחת. מה אני צריך יותר מזה?" □