



מילון מונחים עוצמת ח"מ

2) אדם אברטיבי, אדם תועה, אינו פועל באופן רציונאלי, אינו מתנהג בנסיבות הקיימות בהווה באופן הגיוני. מהי 'התנהגות הגיונית'? זו אשר מש-רתת באופן המיטבי את ההישרדות של האדם ושל שמונת הדחפים שלו. האדם התועה, נראה שהוא מתנהג כאילו דפוס פעולה מסוים נכפה עליו. מי כופה זאת עליו? השכל המגיב, כמובן.

אהדה - אהדה היא תגובה רגשית, תחושה של חיבה או אהבה כלפי האנשים או החפצים שבסביבה שלך. אהדה היא גם תופעה של מרחב שכן היא מבטאת את הנכונות לתפוס את אותו המיקום כמו האדם או הדבר שאוהבים או מחבבים.

אחריות - 1) הנכונות של אדם להכיר בהיותו גורם. אחריות אינה הטלת אשמה בעצמי או באדם אחר. 2) אחריות היא מצב בו אדם מוכן לקחת על עצמו את העמדה של גורם עבור תחום בחייו או פעולה שעשה. לפיכך, אחריות קיימת רק מתוך חופש בחי-רה, אני אחראי לדברים שאני מסכים להיותי הגורם להם.

3) אחריות היא היכולת והנכונות לקחת את העמדה של מקור מלא וגורם בכל אחד מהדחפים. אחריות היא גם הדאגה לקיומו או לרווחתו של אדם אחר או חיה או חפץ. אחריות היא העיקרית במשולש העו-צמה.

אימון - הפעולה של עזרה לשותף לעבור דרך התר-גיל נקראת אימון. כאשר אתה מבצע את התרגיל, אתה נקרא **התלמיד**, והשותף שלך, שעוזר לך לעבור דרך התרגיל, נקרא **מאמן**.

אירוע גירוי - 1) אירוע גירוי הוא אירוע אשר מכ-ניס את השרשרת לפעולה. דווקא בשל היותו אירוע שכולו בשכל הרצוני, האדם עירני ומודע למה שהוא רואה, הרי שעתה מתחיל השיבוש. השכל המגיב, הפועל מתחת לסף המודעות שלנו, קולט את התוכן שנראה לו זזה ויוצר את הקשר בין האירועים, לכן אנו מכנים זאת שרשרת של אירועים. אירוע הגירוי

א

אברציה - בלטינית ישנה מילה Aberrare שפירושה תעייה, הסחה, התרחקות מהנורמה. המילה 'אב-רציה' משמשת באופטיקה כדי לתאר עיוות בקרן אור, קרן תועה, שלא נעה בקו ישר.

אדם אברטיבי - ראה: **אדם תועה**.

אדם בהיר - 1) כאשר נסלק את כל המטענים הח-בויים בשכל המגיב וכאשר כל האירועים הט-ראומטיים יתויקו מחדש בשכל הרצוני, נגיע למצב המאושר שבמסלול הזמן שלנו אין עוד חללים של חוסר מודעות. השכל הרצוני יכול את כל ניסיונות העבר והשכל המגיב יסולק, לא יהיה קיים עוד. אדם שאין לו עוד שכל מגיב, שכל חוויות העבר שלו נמצאות בשכל הרצוני, הוא אדם בהיר.

2) לאדם הבהיר יש ודאות ביחס להיותו רוח נצחית. הוא נהנה מצלילות מחשבתית ויכול להתקדם לעבר השגת עוצמה אישית חופשי מהאזיקים של השכל המגיב. יש לו זיכרון משופר ויכולת טובה לשלוף תמונות ממסלול הזמן ולהשתמש בהן. אין לו תגו-בות בלתי-רצוניות, הוא ישר וגלוי ביחסיו עם אח-רים. הוא חופשי ממחלות פסיכוסומאטיות וכאשר יחלה, לעיתים רחוקות, ההתאוששות שלו תהיה מהירה.

3) האדם הבהיר יהיה מישהו שיכול לעמת כל דבר, בעבר, בהווה ובעתיד.

4) האדם הבהיר מאמץ לעצמו מטרות ארוכות-טווח למען רווחתו ולתועלת כל הדחפים. הוא נהנה מבי-טחון עצמי גבוה, הוא משוחרר מחששות הנובעים מהעבר ולכן יכול להתקדם בביטחה וברוגע לעבר הגשמת מטרותיו. האדם הבהיר נהנה מעוצמה אישית רבה.

אדם תועה - 1) לפני שאדם נעשה בהיר הוא במצב שניתן לתארו 'האדם התועה'. שים לב, 'תועה' עם 'תו', לא 'טועה' עם 'טית'.

ב

בהיר - ראה: **אדם בהיר**.

בעיה - שני כוחות מנוגדים, בהתנגשותם, יוצרים בעיה. שתי שאיפות מנוגדות הן בעיה. האדם שורד כאשר הוא פותר בהצלחה את הבעיות בהן הוא נתקל בחייו.

בעלות - בעלות פירושו, שאתה יודע או מרגיש שחפץ כלשהו שייך לך. יש הסכמה של אנשים סביבך שה- דבר נמצא בחזקתך. ברורה לכולנו הזכות החוקית לחזקה על משהו כדוגמת בית שכן הוא רשום על שמך במירשם המקרקעין של הממשלה.

ג

גורם - (1) נקודת המקור של משהו, זה שיוזם או יוצר.

(2) ה- 'גורם' הוא האדם שיוזם את התקשורת, נקודת דת המוצא.

גירוי חוזר - (1) גירוי חוזר, בלועזית 'רסטיוולציה'. 'רסטיוולציה' היא גירוי או משהו שמעורר תגובה. הקידומת 'רה-' פירושה פעולה שחוזרת על עצמה. כאשר בזמן הווה החושים שלי קולטים מהסביבה תמונות, צלילים, ריחות, מגע או מידע אחר שהוא **דומה** לקלטים שבאחת הטראומות שנמצאות בשכל המגיב, השכל המגיב תופס את הקלטים כ**זהים** ונכנס לפעולה כדי למנוע את התרחשותו של אותו אירוע שהיה מסוכן או פוגעני בעבר.

(2) התופעה שבה קלט טראומה 'נכנס לפעולה', כאשר משהו בסביבה בה האדם נמצא כעת, דומה לתוכן של הטראומה שנקלטה בעבר.

ד

דו"ח סיכום המפגש - לאחר סיום המפגש המקשיב יושב עם עצמו ורושם 'דו"ח סיכום המפגש' ובו סיכום כוונות האירועים המרכזיים במפגש.

דחף - כשאנו בוחנים כיצד שורד האדם, נגלה שיש לו תחומי עניין רבים ומגוונים. האדם שורד לא רק למען עצמו אלא גם עבור ובאמצעות בן או בת הזוג, הילדים, משפחה, חברים ועוד. ניתן לחלק את הישג- רדות האדם לשמונה תחומים, הם שמונת הדחפים.

דחף ראשון - הדחף הראשון והראשוני הוא אכן

שאנו מודעים לו גורם ל-התעוררות לחיים' או 'גירוי חוזר' של הטראומות החבויות בשכל המגיב.

(2) אירוע גירוי הוא האירוע בהווה אותו האדם מעמת, שבו מתרחש גירוי חוזר של קלט טראומה שבשכל המגיב. זהו תיעוד בשכל הרצוני, שאינו מכיל טראומה פיזית או רגשית, כאשר אדם נמצא במודע- עות מלאה אך הוא חש אי-נוחות בשל גירוי חוזר של הטראומה מהעבר.

אירוע טראומה/אירוע טראומטי - ראה: **טראומה**.

אירוע קודם ודומה - בדרך כלל המתבהר לא יגיע לתופעות סיום המפגש בהרצה של האירוע הראשון בלבד. כדי למחוק את השרשרת ולהגיע לתופעות הסיום, אנו צריכים להריץ את קלטי הטראומה שב- שרשרת, עליהם יש הרבה מטען בשל הכאב וחוסר ההכרה שהם מכילים. כעת עלינו לאתר את האירוע הבא בשרשרת, המוקדם יותר, שנמצא בגירוי חוזר עקב הרצת האירוע הראשון. המקשיב מבקש מהמתבהר לאתר את האירוע הקודם ודומה (ק/ד) בשרשרת.

אמון - המתבהר נותן בך, המקשיב, אמון מלא ופותח ליבו בפניך. לעולם אל תמעל באמון זה. אל תספר לאף אדם דבר ממה שעלה במפגש.

אמת - האמת היא מה בדיוק התרחש, מתי זה קרה, והיכן זה היה. האירוע שהתרחש הוא תיאור של התנועה של אנשים ושל עצמים בעולם החומרי, ומידע מדויק בנוגע לזמן ולמקום שבהם האירוע התרחש.

אמ"ת - אמ"ת: אהדה, ממשות ותקשורת. אמ"ת משמעותה הנאה מתקשורת, יכולת לעשייה משותפת, רצון לבלות יחד, רמה גבוהה של שיתוף פעולה.

אנשים 'אנטי-חברתיים' - אנשים אשר פועלים בדרך מזלזלת או משפילה כלפי אחרים. אלה ינסו לגרום לך רגשי אשם גם כשאין לדבר הצדקה.

אסתטיקה - שלב 6.0 בסולם הרגשות - השאיפה של אדם לשלמות וליופי. אמנים ואנשים יצירתיים שמ- קפידים על תרומה לסביבה וערך לטווח ארוך נמצאים במקום זה.

אפתיה - שלב 0.2 בסולם הרגשות - אדם באפתיה יכול תחת לחץ חברתי לזוז ולהיראות מתפקד אך הוא יעשה פעולות פשוטות באופן רובוטי. אין לו אחריות למעשיו, הוא יציית לפקודות אך לא יהיה מודע לתוצאות של מעשיו.

דרמטיזציה - כאשר הסביבה העכשווית בה נמצא האדם דומה בחלק מהקלטים שלה לקלטי הט-ראומה השמורים בשכל המגיב, אותו קלט טראומה עובר גירוי חוזה. האדם יתנהג לא לפי מה שמתאים לנסיבות ההווה, התנהגות הישרדותית הגיונית, אלא לפי תכתיבי השכל המגיב שעבר גירוי חוזה. התנהגות זו אנו מכנים 'דרמטיזציה', מלשון דרמה, הצגה.

ה

הוויה - המצב של הוויה מוגדר כנטילת סוג מסוים של זהות. ניתן לומר כי זהו התפקיד שאדם לוקח על עצמו במשחק החיים בו הוא משתתף. דוגמאות להוויה הן: שמו של האדם, מקצועו של אדם או אחד מתפקידיו הרבים. ההוויה שלו היא גם צורת הלבוש שלו, ההשכלה שלו, תכונות האישיות שלו, הזהות המינית שלו והמאפיינים הגופניים שלו.

הוראות - הן הפקודות, ההנחיות שאני מוציא לעצמי או לאנשים הנוגעים בדבר כדי שהתוכנית תתבצע.

החלטה גרועה (1) החלטה גרועה היא זו אשר גר-רמת את הנזק הרב ביותר למספר הדחפים הגדול ביותר לאורך זמן.

(2) זוהי החלטה שגויה, החלטה אשר מימושה תגרום לנו ירידה כלשהי באיכות חיינו, תזיק לדחפים יותר משתועיל, תוריד אותנו בסולם הקיום והרגשות.

החלטה טובה (1) החלטה טובה היא זו אשר מביאה את התועלת הרבה ביותר למירב הדחפים בטווח הארוך.

(2) החלטה טובה היא החלטה נכונה, היא החלטה שכאשר נבצע אותה תשתפר איכות הישרדות שלנו. החלטה טובה תורמת לשמנות הדחפים שלנו יותר מאשר גורעת מהם.

החלטה מקובעת - ראה: **רעיון מקובע**.

היפנוזה - היפנוזה היא פעולה הפוכה לתהליך הבהירות ולשיטתנו, היא פעולה מזיקה. בהיפנוזה המהפנט משתלט על התודעה של המהופנט ועושה דברים לאדם אחר שאין הוא מודע להם. זאת אומ-רת, ההיפנוזה מחזקת ומעצימה את השכל המגיב, הפוך מפעולת הבהירות.

הישג (1) הישג הוא לרצות לעשות משהו ולעשות זאת. או, לרצות לא לעשות משהו ולא לעשות זאת. (2) הגשמה של שאיפה או שיפור יכולת לה שאפנו,

להישרדות שלי עצמי. אני אוכל, אני דואג לבריאות הגוף שלי, אני לומד כדי לרכוש ידע ויכולת אישית, אני פועל כדי להעצים את ההשפעה שלי. אני גם מטפל בעצמי נפשית ורוחנית כדי להיות מאושר, לעלות בסולם הרגשות וכדי לקדם את עצמי לעבר האינסוף.

דחף שני - הדחף השני הוא ההישרדות שלנו עם בן או בת זוג, יחסי מין, הבאת ילדים לעולם, יצירת העתיד והקמת משפחה.

דחף שלישי - הדחף השלישי הוא ההישרדות שלנו באמצעות קבוצות. האדם פיתח את היכולת לחיות עם אחרים בקבוצה כי רק כך הצליח לבנות בניינים ומכונות וכלים שאיפשרו לו לשפר את איכות הקיום שלו ולהאריך משמעותית את תוחלת חייו. מקום העבודה שלך, מועדון הספורט אליו אתה הולך, חב-רים איתם אתה מבלה או מתווכח, מפלגה פוליטית בה אתה תומך, כל אלה נמצאים בדחף השלישי שלך.

דחף רביעי - הדחף הרביעי הוא ההישרדות שלנו כחלק מהמין האנושי ולמען המין האנושי כולו. המטרה הנעלה של כל אדם היא לעזור לזולת ולע-בוד עם קבוצה, 'דחף שלישי', כדי ליצור עולם טוב יותר, 'דחף רביעי'.

דחף חמישי - הדחף החמישי הוא החי והצומח. אנ-חנו, בני האדם, מכחידיים חיות וצמחים אך גם פוע-לים לשמירה על הטבע והחי.

דחף שישי - הדחף השישי הוא הקיום החומרי שלנו, הבית והמכונית וחשבון הבנק. 'השישי' הוא כדור הארץ, הבגדים שלנו, המחשב והמיטה עליה אנו ישנים.

דחף שביעי - הדחף השביעי הוא הקיום שלנו כישות רוחנית, המודעות שלנו להיותנו רוח אלמותית. הפ-עילויות שלנו למען הרמוניה של הרוח והחומר, למען חיזוק הרוח ושחרורה מכבליה, נמצאות ב'שביעי'.

דחף שמיני - הדחף השמיני הוא דחף האינסוף, שס-מלו ∞ הוא הסיפורה 8, מונחת על צידה. דחף זה מייצג את נצחיות הרוח אך גם את המקור ליקום.

דפי עבודה - במהלך המפגש מומלץ שהמקשיב יר-שום על גבי דף נייר אירועים מרכזיים שמתרחשים תוך כדי המפגש, מהו התהליך שהוא מריץ ותגובות בולטות של המתבהר או דברים עיקריים שהמתבהר אומר. כתיבה זו צריכה להיעשות בשקט מבלי לה-פריע למתבהר. רישום שוטף של המפגש נקרא 'דפי עבודה' אשר מהווים תיעוד שוטף של המפגש, מת-חילתו ועד סופו.

כיום אלה מתבצעים בעזרתו של המקשיב, בין האדם לבין הסביבה שלו, להבדיל מתהליכי ההקשבה האחרים שהם בין האדם לשכל שלו. הם ממקמים את המתבהר בסביבתו ומביאים אותו לזמן הווה, עירני ובוטח בעצמו.

התנהגות הגיונית - התנהגות הגיונית היא זו אשר משרתת באופן המיטבי את ההישרדות של האדם ושל שמונת הדחפים שלו.

התפכחות (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - תהליך זה משחרר את ההשפעות הנפשיות של השימוש בסמים, אלכוהול או תרופות. התוצאה הסופית של התהליך היא אדם משוחרר מההשפעות הנפשיות של הרעלים שצרך בעבר.

I

וידוע (1) וידוע הוא משהו שהמקשיב אומר למת-בהר שמודיע לו שהתשובה שנתן או דבריו התקבלו והובנו.

(2) הוידוע מסיים את מחזור התקשורת ואז המת-בהר יודע שהוא עומד לקבל את השאלה הבאה. המתבהר לא יהיה מוכן לקבל את השאלה הבאה עד אשר יקבל וידוע ברור אשר מסיים את השאלה הקודמת.

(3) הוידוע אינו תשובה, אינו התחלה של שיחה אלא סיום השאלה והתשובה עליה. הוידוע אינו הבעת דעה או מתן ציון. גם בחיים, חיוני שנדע לתת וידוע לאדם שאומר לנו משהו.

ח

חוה בנחות - ראה: **לחות בנחות**.

חוסר הכרה - חוסר הכרה זהו פרק זמן שבו איננו ערניים באופן מלא. זמן של טשטוש, הפחתה במודעות, הדחקה של המציאות, אירוע בו נגרם לנו סבל ולכן איננו רוצים לקלוט אותו.

חליפין - חליפין הוא מה שניתן לאדם בתמורה למה שהוא נותן או עושה עבור האדם השני.

חלקיק שעובר (בנוסחת התקשורת) - התקשורת עצמה היא חלקיק פיזי, כגון: גלי קול, צליל, נייר כתוב, הודעה בסמארטפון, אימייל או לעיתים חפץ שאנו מעניקים לאדם אחר.

הם הישג. להיפטר מהרגל שהטריד אותי, גם הוא הישג.

הישרדות - הישרדות היא השאיפה הבלתי-פוסקת להמשיך להתקיים, להתקיים ללא גבולות של מרחב, זמן ומשאבים. השאיפה היא לעבר המשך התקיימות לנצח ולעבר העלאה מתמדת של איכות ההתקיימות שלנו.

הנתיב לחופש רוחני - הטבלה בה מופיעים כל התהליכים עד בהיר נקראת 'הנתיב לחופש רוחני', או גם 'הנתיב'.

הפחתה של האירוע - הפחתה של האירוע פירושה השתחררות של מטען, חשיפת פרטים נוספים אודות האירוע והתקדמות לעבר שחרור ומחיקה.

הקשבה - הקשבה היא היישום של תהליכי עוצמתיים על-ידי שותף אחד, המקשיב, לשותף השני, המתבהר. איננו משתמשים במילה 'טיפול' אלא 'הקשבה' שכן טיפול בדרך כלל משמעו שאדם שהוא 'מומחה' עושה משהו לשני, המטופל, שמעמדו פסיבי. תהליך ההקשבה הוא ייחודי בכך שגם זה אשר מקבל את התהליך, המתבהר, לומד את החורים ורוכש את הידע והוא משתתף פעיל ואחראי בקבלת התהליכים. בפעולת ההקשבה, המקשיב שואל את המתבהר שאלה, מקבל עליה תשובה ונו-תן למתבהר אישור (וידוע) שהתשובה התקבלה. הקשבה מעלה את יכולותיו של האדם, משחררת אותו ממחסומים שאינם רצויים לו ומביאה אותו לוודאות ביחס להיותו ישות רוחנית נצחית.

התחדשות (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - מפחית נפש של העבר ושינויים שנכפו על אדם מלווים אותו וגורמים חששות מפני שינוי ויוזמה בעתיד. עם השלמת השלב, המתבהר הופך להיות חופשי מהתסכור-לים של העבר וצופה אל העתיד בהתלהבות.

התכוונות (1) הגורם מתכוון להעביר את התקשורת, וחייב להעניק את תשומת ליבו, לאדם שהוא התוצאה. התוצאה מתכוון לקבל את התקשורת ושם לב לגורם.

(2) התכוונות היא משהו שאדם רוצה לעשות, זהו דחף לעבר משהו, זהו רעיון של אדם שהוא הולך להגשים משהו. אם אתה מתכוון שמהו יתרחש, הדבר יתרחש אם אתה אכן מתכוון שהוא יתרחש.

התלהבות - **שלב 4.0 בסולם הרגשות** - אנרגיה מרו-בה ופעלתנות הנעשית בביטחון עצמי גבוה תוך שמחת חיים.

התמצאות (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - תהליך

ט

רה' עוסק בדברים שהמתבהר עשה אשר פגעו באחרים ואשר גרמו נזק לעצמו ולזולת. כמו כן, אנו מטפלים במעשים פוגעים שאחרים עשו לאדם.

יכולת (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - השלב עוסק ברעיונות ובמצבים מקובעים שיש למתבהר אשר מגבילים את צעדיו ופוגעים ביכולתו ללמוד ולחשוב.

יעדים - יעדים הם 'מטרות קטנות', ציוני הדרך שאתה מציב בדרך להגשמת המטרה הבסיסית.

יצירת העתיד - שלב 30.0 בסולם הרגשות - מצב בו האדם יוצר את עתידו ומגדיר מטרות למשחקים שלו. הוא מתפקד בביטחה בהווה אך יש לו חזון בנוגע לקיום שלו. האדם מתקדם בנחישות לעבר הגשמת חלומותיו.

כ

כעס - שלב 1.5 בסולם הרגשות - האדם זועם ותוקפני, העולם מאיים עליו

ל

להיות כאן ועכשיו - לקלוט בחושים את האירוע שמתרחש בזמן שהוא מתרחש, להרגיש נוח אל מול עולם, להיות עירני ומודע לסביבה שלך.

להריץ - כשאנו אומרים 'להריץ' כוונתנו לבצע או להעביר תהליך של הקשבה על-ידי המקשיב על המ-תבהר.

לחות בנוחות - כשאנו אומרים 'לחות בנוחות' אנו מתכוונים ליכולת של אדם לעמוד מול משהו, להיות נוכח (באירוע כלשהו), לקלוט באופן מלא את מה שמתרחש ולהרגיש נוח עם מה שהוא קולט. במילים אחרות, להיות כאן ועכשיו.

מ

מד-מטען שכלי - על-מנת לאתר במדויק ובזריזות את הטראומות הבסיסיות והמוקדמות ביותר שב-שכל המגיב, פותח מכשיר מיוחד אשר מאתר את המטען השכלי. מכשיר זה נקרא 'מד-מטען שכלי', ובקיצור 'מד-מטען'. מד-המטען רגיש במיוחד והוא מאתר את המטען השכלי שצמוד לקלט הטראומה. מד-המטען עוזר למקשיב באיתור קלט הטראומה וגם מציין מתי הטראומה נמחקה ותויקה מחדש

טראומה - האירוע הטראומטי, שהאדם אינו חווה בנוחות, הוא מקרה של התנגשות בין האדם לבין הסביבה שלו. אם נבדוק זאת היטב, נבחין שיש כאן תמיד שתי זרימות אשר מתנגשות האחת בשנייה. כל כאב פיזי או רגשי הוא תוצאה של שתי תנועות מנוגדות שמתנגשות ויוצרות כאב ואנרגיה שלילית.

טראומה פיזית (1) 'טראומה פיזית', יש בה כאב פיזי חד מלווה באובדן הכרה. כאשר אדם חוטף מכה חזקה הוא מתעלף, מאבד הכרה. זוהי 'טראומה פיזית'. כשאדם עובר ניתוח, הרופא המרדים ירדים אותו תחילה, כדי שלא ירגיש את הכאב. הרופא יוזם 'טראומה' כדי שיוכל לבצע את עבודתו מבלי שהמנותח ירגיש את הכאב.

(2) טראומה היא אירוע בו האדם סופג מכה פיזית קשה אשר גורמת לחוסר הכרה, מלא או חלקי, ול-כאב גופני.

טראומה רגשית - אירוע בו מתרחש אובדן חמור או איום באובדן. הטראומה הרגשית, בניגוד לטראומה הפיזית, אינה אירוע המכיל מכה פיזית או בהכרח חוסר הכרה.

י

יא"ש - יא"ש: ידע, אחריות ושליטה.

יגון - שלב 0.5 בסולם הרגשות - כאשר הפחד לא הועיל והאיום גובר אנו פורצים בבכי בשל ההרגשה של כישלון או אובדן. ההישרדות שלנו נמצאת תחת איום, הסוף קרוב מתמיד. הבכי הוא מסר לסביבה עד כמה נורא מצבנו וניסיון נואש לקבל תמיכה, או לפחות, חמלה.

ידיעה (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - תהליכים אלה משלימים את תהליכי ההיזכרות שב-**עוצמתית**. הם מביאים את האדם לשליטה במסלול הזמן שלו ומשקמים את הבנתו של האדם ביחס לאירועי העבר.

ידע - בידע אנו מתכוונים לנתונים, פריטים של מידע או רעיונות, כל דבר שאפשר ללמוד אותו או לקלוט בחושים שלנו. כל דבר שאנו לומדים, שחשוב לנו לדעת, שמקדם את הדחפים שלנו, שמעניין אותנו, הוא ידע.

יושרה (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - שלב 'יושרה'

בשכל המגיב אך לעיתים גם בשכל הרצוני, הוא זה שגורם לנו להרגיש כבדים או עייפים כשאנו נזכרים באירועים מטרידים או עצובים מהעבר. ההרגשה הפיזית של מעמסה, הליכה שפופה, פנים נפולות, כבדות, תשישות, היא תוצאה של המטען הרגשי המתלווה לאירועים לא נעימים.

3) אנרגיה מזיקה אשר מצטברת בשכל המגיב בצמוד לקלט של אירוע הטראומה, פיזית או רגשית. הטראומה היא התנגשות של האדם עם הסביבה או פעולה של הסביבה כנגד האדם. באירוע זה נוצר מטען אשר נכנס לפעולה כאשר קלט האירוע עובר גירוי חוזר.

מטרה בסיסית - המטרה הבסיסית היא מה שאתה רואה כאשר אתה עוצם עיניים וחולם איפה היית רוצה לראות את עצמך ואת הסובב אותך עוד הרבה שנים, בהנחה שאין שום מגבלות ואילוצים. המטרה הבסיסית שלך, על מנת שתוכל להגשימה חייבת לשרת את כל הדחפים שלך.

ממשות - ממשות היא ביסודו של דבר הסכמה על מה שקיים. משהו שהוא ממשי, אנו מסכימים שהוא קיים ושניתן לקלוט אותו בחושים. ממשות היא מה שאנו רואים שקיים.

מנגנון גנטי - השולט בדחף השני הוא הגוף שלנו והתבנית המעצבת את התפתחות הגוף, המנגנון הגנטי. המנגנון הגנטי נוצר לפני שנים רבות כדי לדאוג לעיצובו ולהתפתחותו של גוף האדם.

מניע (1) - אדם שביצע עבירה שפגעה בזולת, יטען שקודם לכן האדם בו הוא פגע עשה לו מעשה מזיק ולכן הוא נאלץ לנקום או להעניש. המעשה הפוגעני שאדם ספג מאחר דוחף אותו, מניע אותו, לבצע מעשים רעים כדי 'להחזיר לו' כי 'מגיע לו' ולכן נכנה זאת 'מניע'.

2) מניע הוא עבירה שאדם ספג מאדם אחר.

מסלול הזמן (1) - אנו מייצרים כעשרים-וחמישה קלטים בשנייה המסודרים בשכל שלנו באופן מדויק לפי רצף הזמן בו הקלטים נוצרו, וכך נבנה מסלול הזמן האישי שלנו. זהו הזיכרון שלנו המכיל את כל מהלך חיינו, כל דבר שאי-פעם קרה לנו או התרחש בסביבתנו שראינו או שמענו או מיששנו או הרחנו.

2) כל אירוע שחווינו, כל רגע מחיינו מוקלט על-גבי מסלול הזמן.

מפגש - פרק הזמן שבו המקשיב והמתבהר מבצעים תהליכים. משך המפגש אינו מוגבל בזמן. במהלך המפגש המקשיב לובש את כובעו כמקשיב ופועל על פי הכללים המתחייבים משליחותו.

בשכל הרצוני. השימוש במד-מטען מחייב לימוד מיוחד ותירגול המועברים במרכזי עוצמתיים.

מדיניות - מדיניות היא מערכת כללים שאדם מאמץ לעצמו כיצד עליו לנהוג כדי להשיג את המטרה. אלה הם הכללים שאני מאמץ לעצמי על סמך ניסיון החיים שלי, מהי ההתנהגות שתעזור לי להגשים את המטרה.

מוות - שלב 0.0 בסולם הרגשות - זהו סוף תקופת החיים של הגוף הנוכחי שלנו. המוות הוא פרידה של הרוח מהגוף אשר מצבו התדרדר ולכן אינו שימושי עוד.

מוכנות למפגש - כדי שתהליכים ירוצו ביעילות והמתבהר ישיג תוצאות מיטביות עליו לבוא מוכן למפגש. מוכן פירושו שהמתבהר אוכל אוכל מזין, חלבונים, ירקות ופירות טריים וימעיט בסוכרים. עליו להימנע מנטילת תרופות או סמים או שתיית אלכוהול לפחות שבוע לפני המפגש. על המתבהר ליישן היטב כדי להגיע רענן ואנרגטי למפגש.

מחיקה של טראומה - כאשר אנו אומרים 'מחיקה של טראומה' כוונתנו לטפל בקלט טראומה במפגש של תהליך בהירות, לעמת את האירוע באופן מלא עד לנקודת שחרור שבה המטען שצמוד לאותו קלט טראומה מתפוגג והאירוע שהיה שמור בשכל המגיב מתויק כעת בשכל הרצוני.

מחיקת השרשרת - כאשר סיימנו להריץ שרשרת של כמה אירועים ואז השרשרת כולה, אנו עשויים להגיע לאירוע הבסיסי של השרשרת. סביר שבמסלול הזמן אנו נמצאים שנים רבות לפני זמן הווה. מטען רב השתחרר מהטראומות של השרשרת, המתבהר חווה הקלה גדולה ואתה תבחין שהוא נמצא גבוה בסולם הרגשות.

מחלות פסיכוסומטיות - מחלה פיזית שמקורה במצב נפשי לא תקין. הגירוי החוזר הוא המקור למחלות פסיכוסומטיות.

מטען (1) - האירוע הטראומטי, שהאדם אינו חווה בנוחות, הוא מקרה של התנגשות בין האדם לבין הסביבה שלו. אם נבדוק זאת היטב, נבחין שיש כאן תמיד שתי זרימות אשר מתנגשות האחת בשנייה. כל כאב פיזי או רגשי הוא תוצאה של שתי תנועות מנוגדות שמתנגשות ויוצרות כאב ואנרגיה שלילית, אותה אנו מכנים 'מטען'. זהו אירוע שבו יש לאדם 'אי-הסכמה עם החיים'. קורה לאדם משהו בלתי-רצוי ולכן הוא מתנגד להתרחשות, הוא לא מסכים עם מה שהחיים עושים לו.

2) המטען הרגשי שבשכל שלנו, אשר נמצא לרוב

משחק שהוא מאמץ לעצמו, גם במחיר של סבל או סכנה הכרוכים במשחק. כאשר אנו בוחנים את מרכיבי היסוד של משחקים, אנו מגלים שבידינו גם מרכיבי היסוד של החיים. כל משחק מורכב מששת הגורמים הבאים: מטרות, חוקים ידועים ומוסכמים, חופש, מחסומים, ידיעה ואי-ידיעה והזכות לבחור, הם מרכיבי היסוד של כל משחק בו אנו משתתפים.

משחקים - שלב 22.0 בסולם הרגשות - האדם יודע שהחיים הם משחק, משחק ענק ומורכב. הוא שולט בכללי המשחק, מנצח לרוב ומודע לאפשרות להפסיד.

מתבהר (1) מקבל התהליך הוא ה'מתבהר', שכן הוא מתקדם לעבר מצב של בהיר ותוך כדי התקדמותו, מצבו הולך ומתבהר.

(2) האדם אשר שואף לשפר את עצמו. אנו נמנעים מהמילה 'מטופל', שכן המתבהר אינו מבקש שמי-שהו יטפל בו אלא ממלא תפקיד פעיל של לימוד ועשייה.

נ

נקודת שחרור - במהלך הקשבה, תוך הרצה של אירוע, מטען הצמוד לאירוע מתעורר ובהדרגה מתפוגג. בעקבות שחרור המטען המתבהר מרגיש טוב, הוא מרוצה, יש לו הארה על החיים, הבנה חדשה של האירוע שהרצנו או של חייו.

D

סולם הקיום והרגשות - סולם זה מראה לנו את איכות ההישרדות של האדם וכיצד משתנים רגשותיו כאשר איכות הקיום שלו יורדת או עולה.

סטטיסטיקות - סטטיסטיקות הן המדידה של הפעילות מול ציר הזמן.

סילוק ההחלטה המקובעת - לאחר שסיימנו להריץ את האירוע הבסיסי של השרשרת, אנו נבצע צעד אשר מבטיח את מחיקתה של השרשרת - סילוק ההחלטה המקובעת. זוהי ההחלטה שהמתבהר קיבל בזמן שספג את הטראומה הבסיסית, אשר השפיעה על התנהגותו שנים רבות והפכה אותו לאדם תועה.

מצבי הקיום - קיימים שלושה מצבי קיום אשר מרכיבים את החיים. אלה הם הוויה, עשייה, בעלות. את שלושת מצבי הקיום יש לראות כזרימה, שלושה מרכיבים המחוברים זה לזה. משחק החיים דורש שאדם ייטול לעצמו הוויה, כדי שיוכל לבצע עשייה, בשאיפה להגיע לבעלות.

מקשיב (1) זה שמעביר את התהליך, הוא המקשיב שכן עיקר תפקידו להקשיב.

(2) המקשיב נקרא כך מפני שתפקידו להקשיב, לא לדבר ולא להביע דעות ולא, חמור מכך, לתת עצות. כדי שהמתבהר ידבר, המקשיב חייב לשאול שאלה או לתת הנחייה. מכאן, שהמקשיב עושה הרבה יותר מאשר רק להקשיב. הוא גם מתכנן את מהלך המפגש, הוא מבין מה קורה למתבהר ומחשב בשקט מה השאלה הבאה, או מהי ההנחיה הבאה שייתן למתבהר.

מרחק (בנוסחת התקשורת) - בין הגורם לתוצאה חייב להימצא מרחק שכן בעולם זה לא יכולים שני בני-אדם לתפוס את אותו מרחב.

משבר אמ"ת - כאשר נוצר מצב שבו הממשות של מנוגדת לזו של אדם אחר, התקשורת נעשית כועסת או תוקפנית ונרצה להתרחק זה מזה. כך נוצר מצב של נפילה בהבנה, אותו אנו מכנים 'משבר אמ"ת'.

משוטח - 'משוטח', פירושו שמהו שגרם תגובה של אי-נוחות אינו מפיק עוד תגובה זו.

משולש האמ"ת - ראה: **משולש ההבנה**.

משולש ההבנה - כדי לבנות שיתוף פעולה ולהגיע להבנה עם אחרים אני חייב לשלוט היטב במנגנון אותו אנו מכנים 'משולש ההבנה'. ידיעת המנגנון מעניקה לאדם ידע אודות החיים והיכולת ליצור הבנה ושיתוף פעולה עם אלה איתם הוא חי, עובד ומבלה. הפינה הראשונה של המשולש נקראת אהדה, השנייה ממשות והשלישית תקשורת.

משולש העוצמה - משולש זה הוא בעל שלושה מרכיבים: ידע, אחריות ושליטה. באמצעות העלאה, צעד אחר צעד, של כל אחת מפינות משולש ה-יא"ש, האדם יעלה בהדרגה את עוצמתו, ירחיב את מעגל ההשפעה שלו ויבסס את שליטתו בגורלו ויתקדם לעבר השגת מטרותיו.

משולש יא"ש - ראה: **משולש העוצמה**.

משחק - במילה 'משחק' אנו מתכוונים להתמודדות של אדם נגד אדם או של קבוצה כנגד קבוצה אחרת. האדם בוחר להיות פעיל במהלך חייו במסגרת של

ע

עבירה - היא פעולה שאדם עושה אשר מזיקה או פוגעת בזולת. זוהי פעולה שהאדם אינו היה רוצה שיעשו לו, זהו מעשה המנוגד להסכמות שלו עם האדם השני. עבירה היא חריגה מהמוסכם או מהמותר. כאשר אדם מבצע דבר עבירה הוא יעשה מאמץ להסתיר זאת.

עוינות גלויה - שלב 2.0 בסולם הרגשות - מנקודה זו ולמטה ממנה, יחסו של האדם לחיים נעשה שלישי. הוא מקדיש את רוב זמנו ומרצו להתגוננות מפני הסביבה ואף תוקף אותה.

עוינות סמויה - שלב 1.1 בסולם הרגשות - אדם זה תקוע בין הכעס של 1.5 לבין הפחד שב-1.0. הוא רוצה להרוס אך חושש פן ייתפס או ייענש. העולם הוא מקום מסוכן עבורו אך אסור לו להביע זאת ולכן הוא רוצה לפגוע אך חייב להיראות חביב.

עוצמה - עוצמה היא שליטה, היכולת לכוון דברים, לפעול בוודאות. עוצמה פירושה להימצא בעמדה יציבה, במיקום שאדם בוחר לעצמו ממנו אחר אינו יכול לטלטל אותו. מהמיקום שאדם בוחר, ביכולתו להזיז דברים, לנתב ולהוביל.

עוצמה אישית - המצב בו נמצא אדם אשר מתקדם בביטחה וברוגע לעבר הגשמת מטרותיו.

עימות - עימות מוגדר בתור יכולת לעמוד מול מי שהו או משהו. זהו מושג דומה ל- 'לחווה בנוחות'. כאשר אנו אומרים שאדם מעמת, אנחנו מתכוונים שהוא עומד מול, מבלי להירתע או להתחמק.

עניין רב - שלב 3.5 בסולם הרגשות - סקרנות ביחס לחיים, רצון עז ללמוד ולחקור.

עשייה - מצב הקיום השני הוא עשייה, בכך כוונתנו לפעולה, לתפקוד, להגשמה, להשגת שאיפות, למימושה של מטרה. כשאנו אומרים עשייה הדבר מחייב שינוי של מיקום במרחב.

פ

פחד - שלב 1.0 בסולם הרגשות - זוהי ההרגשה שמשתלטת עלינו כאשר ההישרדות שלנו מאוימת באופן מידי. אנו רואים את הקץ קרב, לא יודעים כיצד להתגונן והחרדה אוחזת בנו. לעיתים, שלב זה מלווה בתגובות גופניות כגון רעידות, הזעה, מלמול או בכי.

פריט - 'פריט' הוא נושא או שם של משהו שאנו מטפלים בו בתהליך. 'פריט חס', פריט שמייצר תגובה חזקה. 'פריט קר', פריט שאינו מייצר תגובה. 'פריט ששוחח', הכוונה היא פריט שייצר בתחילת התהליך תגובה רגשית אך אינו מייצר עוד תגובה. המטען שהיה קשור עם אותו פריט טופל, התפוגג, את הפריט הזה קל עכשיו למתבהר לעמת.

פריט ששוחח - ראה: פריט.

פתרון אופטימלי - הפתרון האופטימלי, המיטבי, לכל בעיה הוא הפתרון אשר בוחן את כל שמונה הדחפים שלנו ואשר יתרום תועלת רבה ביותר למספר הדחפים הרב ביותר בראייה לעתיד לבוא.

פתרונות (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - שלב זה עוסק בבעיות. בעיה היא מצב בו אדם נמצא כאשר ישנן שתי התכוונויות מנוגדות, שני רצונות המתנגדים שים זה בזה. המתבהר זוכה ליכולת לזהות את מקורן של בעיות ולגרום להן להיעלם.

צ

צידיק - האדם טוב ביסודו, אך יש לו גם צורך תמידי להיות צודק. הראיה לכך שהוא טוב ביסודו היא, שהוא מתבייש במעשה לא טוב שעשה ואז משתדל להסתיר את הדבר ולהצדיק זאת. צידיק העבירות שלו נעשה בדרכים שונות, בין השאר על-ידי מציאת פגם באדם בו הוא פגע.

ק

ק/ד - ראה: אירוע קודם ודומה.

קלט טראומה - הוא הרישום המדויק והמלא של הטראומה, פיזית או רגשית, אותו האדם מתייך בשכל המגיב.

קלטים - קלטים הם כמו תמונות של כל מה שאנו רואים או כל דבר שקורה לנו. אך אלה הן תמונות רב-מימדיות המכילות את כל מה שהחושים שלנו קולטים והשכל שלנו מייק את הקלטים לפי הסדר בו קלטנו אותם מהסביבה. אנו מייצרים כעשרים וחמישה קלטים בשנייה המסודרים בשכל שלנו באופן מדויק לפי רצף הזמן בו הקלטים נוצרו, וכך נבנה מסלול הזמן האישי שלנו.

ראיון - הראיון נעשה כדי לקבל מידע אשר ישמש את המקשיב להכנת התהליך, הראיון עצמו אינו תהליך. 'ראיון', פירושו שיחה שבה המקשיב שואל שאלה ומקבל את התשובה של המתבהר. המקשיב רושם את תשובות המתבהר כדי שיוכל להשתמש במידע זה לצורך תכנון התהליך.

רוח - הרוח אינה חלק מהעולם החומרי, היא אינה חפץ, היא היוצרת של חפצים. הרוח חושבת ומחליטה. הרוח אינה חלק מהעולם החומרי, לפיכך היא אינה מורכבת מחומר, אין לה אנרגיה ואין לה מיקום קבוע במרחב או זמן מוגדר בו היא שוהה. היא יכולה לבחור מיקום במרחב או זמן לפי רצונה. הרוח אינה נולדת ואינה מתה.

רישום המפגש - ראה: **דפי עבודה**.

רסטימולציה - המילה הלועזית ל-'גירוי חוזר'.
ראה: **גירוי חוזר**.

רעיון מקובע (1) כאשר האירוע הטראומטי מתרחש, אנו רוצים ללמוד לקח כדי להזהיר את עצמנו מפני אסון דומה בעתיד. לכן, בעת שאדם חווה טראומה, פיזית או רגשית, תוך כדי שהוא נעשה מטושטש או מאבד הכרה, הוא מקבל החלטות בנוגע לאירוע. ההחלטות המתקבלות בזמן טראומה נהפכות לחלק מהקלטים של האירוע והן נשמרות עם כל פרטי האירוע והמטען שלו בשכל המגיב. ההחלטות שקיבלנו בזמן טראומה בעבר, הן הן-עיונות המקובעים לעתיד לבוא.

(2) השכל המגיב הוא מקור בלתי-נדלה לרעיונות מקובעים ולכל מיני שטויות שאנשים לפעמים מדברים. כשמישהו אומר דבר שאינו הגיוני, אינו הישר-דוטי ואינו תואם את המציאות, דבר אחד אתה יודע בוודאות: האדם מבטא רעיון מקובע שמקורו בהחלטה שהוא קיבל בזמן קליטה של טראומה.

רשימת פריטים - 'פריטי' הוא נושא או שם של משהו שאנו מטפלים בו בתהליך. באמצעות ראיון שנעשה עם המתבהר, אנו מגלים לאיזה פריטים יתכן שיש לו מטען לגביהם. אנו עורכים רשימה של פריטים אלה לשימוש מאוחר יותר.

שביעות רצון, שמרנות - **שלב 3.0 בסולם הרגשות** - השאיפה לשמר את הקיים והתנגדות לשינויים. משלב זה ומטה מתעורר חשש ביחס לסכנות החיים.

שוטח - ראה: **פריט**.

שחרור - ראה: **נקודת שחרור**.

שיכפול - שיכפול הוא יצירת העתק מדויק אצל התוצאה של מה שנבע מהגורם.

שכל (1) השכל הוא מנגנון לקבלת החלטות. (2) השכל שלנו מורכב מאינסוף קלטים שאנו צוברים בכל רגע בחיים, שהם כמו תמונות של כל מה שאנו רואים או כל דבר שקורה לנו. אך אלה הן תמונות רב-מימדיות המכילות את כל מה שהחושים שלנו קולטים והשכל שלנו מיד מתייק את הקלטים לפי הסדר בו קלטנו אותם מהסביבה.

(3) תמונות רב-מימדיות הן הקלטים שלנו והמאגר של כל הקלטים נקרא שכל. קלטים אלה שבשכל שלנו מאורגנים על-פי סדר כרונולוגי מדויק, הוא 'מסלול הזמן', וכוללים את כל החושים שלנו.

שכל מגיב (1) השכל המגיב כולל בתוכו אירועים לא נעימים, בלתי-נסבלים, אותם אנו לא מסוגלים לחוות בנוחות. אירועים אלה אנו לא קולטים לשכל הרצוני ואין לנו שליטה עליהם. אירועים אלה אנו מתייקים לתוך 'התת-מודע', הוא 'השכל המגיב'.

(2) השכל המגיב הוא השכל ששולט בתפקודן של חיות. איוון פבלוב הראה שניתן ללמד עכבר לעבור מבוך כאשר בכל פנייה שגויה הוא יקבל מכת חשמל קלה. ניתן לגרום לכלב להזיל ריר בכל פעם שנצלצל בפעמון בטרם נביא לו אוכל.

(3) מנגנון הפעולה של השכל המגיב הוא זהויות, $X=X=X=X$. מה שגרם לסכנה קיומית הוא מה שת-מיד יגרום לאיום על הקיום ויש להתרחק ממנו במהירה.

(4) השכל המגיב הוא מאגר הקלטים של כישלונות של האדם כאשר הסביבה גברה עליו.

שכל רצוני (1) השכל הרצוני כולל בתוכו אירועים נעימים או נסבלים, אותם אדם יכול לחוות בנוחות, הוא קולט ואוגר בשכל שלו במקום נוח לשליפה, כך שמידע זה ישמש אותו בקבלת החלטות בעתיד. האדם שולט בשכל זה, משתמש בו במודע ולפי רצונו בקבלת החלטות ולכן אנו נכנה שכל זה 'השכל המודע' או 'השכל הרצוני'. השכל הרצוני פועל במודע ולפי הרצון שלי ותחת שליטתי.

למצב של בהיר. תוך שימוש בתב"מ בעזרת מד-מטען, אנו מאתרים אירועים טראומטיים על נקלה וביעי-לות מפתיעה מוחקים אותם.

תהליך הבהירות המתקדם (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - ה-תב"מ מסלק את השכל המגיב אשר נוצר במהלך כל קיומה של הרוח ובסיומו נהפך המתבהר לבהיר. בהיר הוא אדם שאין לו עוד שכל מגיב משל עצמו.

תהליך עימות החיים - מטרתו של תהליך עימות החיים היא שיקום היכולת לעמוד אל מול העולם ולעמת אירועים ומצבים בחיננו.

תהליכי בהירות - תהליכי בהירות, בסיסי ומתק-דם, משיגים את אותה תוצאה: מחיקתם של קלטים טראומטיים מהשכל המגיב והעברתם אל השכל הר-צוני.

תהליכי היזכרות - תהליכי ההיזכרות יעניקו לך שי-פור רב בזיכרון, יעלו אותך בסולם הרגשות, יעלו את רמת ההישרדות שלך וישקמו את הביטחון העצמי שלך. בנוסף, תהליכי ההיזכרות הם ההכנה לשלב הבא, פירוק הטראומות שבשכל המגיב באמצעות תהליך הבהירות.

תהליכי הקשבה - במרכזי עוצמת'ים מועברים תה-ליכי הקשבה רבים ומגוונים אשר מקנים למשתתף כלים חיוניים המטפלים בכל היבטי החיים. תהליכי ההקשבה מסודרים בשלבים מוגדרים אשר מעלים את היכולות והמודעות של המתבהר צעד אחר צעד לעבר מצב של בהיר ואף מעבר לכך. הטבלה בה מו-פיעים כל התהליכים עד בהיר נקראת 'הנתיב לחר-פש רוחני' או 'הנתיב'.

תוכניות - תוכניות הן הצעדים שאדם נוקט, זוהי העשייה בטווח הקצר. התוכניות שאדם מגבש הן הצעדים להשגת המטרה והיעדים על-פי כללי המ-דיניות שאימץ לעצמו.

תוכנית הדיטוקס (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - התוכנית מטפלת בהשפעות של משקעי סמים, תר-פות או אלכוהול בהם השתמש המתבהר. התוצאה הסופית של התוכנית היא אדם נקי ממשקעים של סמים ורעלים וחופשי מההשפעות המזיקות שלהם.

תופעות סיום מפגש - כל מפגש של הרצת תהליכים מסתיים כאשר המקשיב מבחין ב- 'תופעות סיום מפגש' אצל המתבהר. המתבהר נראה טוב, חווה הקלה, עלה בסולם הרגשות, הוא מחייך או צוחק. המתבהר השיג הבנה חדשה בנוגע לחייו, הוא יודע משהו על עצמו שלא ידע קודם למפגש. הבנה זו אנו

(2) השכל הרצוני פועל על בסיס של דומה ושונה, משווה נתונים ומשתמש בהם לפי רצוננו.

שלווה קיומית - שלב 40.0 בסולם הרגשות - מוד-עות להיותך ישות רוחנית אלמותית. מצב של ביט-חון אישי מלא, חופש רוחני ועוצמה המבוססים על הבנה מלאה של הקיום האנושי.

שליטה - שליטה היא הנכונות והיכולת להתחיל, לשנות ולעצור פעולה שלי או של אחר. שליטה היא ההזזה של דברים בעולם החומרי אך היא גם מתן הכוונה והוראות לאחר, מנהיגות ופיקוד על אנשים.

שעמום - שלב 2.5 בסולם הרגשות - העניין בחיים פוחת והמטרות נעשות עמומות. קיים רצון להימנע מתנועה מרובה ואין שאיפה לשיפור.

שמרנות - ראה: שביעות רצון, שמרנות.

שרשרת - 1) קבוצה של אירועים שהתוכן שלהם יש בו מרכיבים אמנם דומים, אולם לשכל המגיב נראים כזהים. (פרק 4, עמ' 137)

2) הקלטים בשכל המגיב קשורים האחד לשני בש-רשראות. קלט של טראומה פיזית קשה ישמש כ-'טראומה בסיסית' בשרשרת ולאחריו, מאוחר יותר במסלול הזמן, קרוב יותר להווה, יבואו קלטים נוס-פים של טראומות פיזיות ורגשיות. מעל לטראומות אלה, קרוב יותר לעכשיו, יבואו אירועי גירוי רבים.

ת

תב"ב - ראה: תהליך בהירות בסיסי.

תב"מ - ראה: תהליך בהירות מתקדם.

תגובה לא הגיונית - זוהי תגובה שאינה תואמת את המציאות או שאינה רצויה לנו. משהו משתלט על האדם וכופה עליו התנהגות או תגובה רגשית מזיקה או בלתי-רצויה.

תהליך - תהליך הוא יישום הידע שרכשנו כדי לש-נות את מצבו של האדם לו אנו מעבירים את התה-ליך. בדרך כלל, לפני העברה של תהליך נלמד אותו ונתרגל כיצד להעביר אותו.

תהליך בהירות בסיסי (תב"ב) - באמצעות תהליך הבהירות הבסיסי ניתן להגיע לטראומות בסיסיות רחוקות. ה-תב"ב שנרץ ערכו רב בהעלאת המודעות לקיומו של מסלול הזמן ולהיותנו רוח בת אלמוות.

תהליך בהירות מתקדם (תב"מ) - תהליך הבהירות המתקדם (תב"מ) בוודאות יביא אתכם, וכל אדם,

תוצאה (בנוסחת התקשורת) - מעבר למרחק מסוים נמצאת נקודת הקבלה של התקשורת, אותה אנו מכנים ה- 'תוצאה'.

תוצאות סופיות לתהליך - לכל תהליך שאנו מריצים ישנה מטרה אותה אנו רוצים להשיג. התוצאות הסופיות לכל תהליך הן: (1) המתבהר נמצא גבוה בסולם הרגשות, חווה הקלה והוא שמח ושבע-רצון. (2) המתבהר השיג הבנה חדשה בנוגע לחייו, הוא יודע משהו על עצמו שלא ידע קודם. הבנה זו אנו מכנים 'הארה'. (3) המתבהר יהיה מודע ליכולת משופרת שיש לו או לכך שקושי נעלם או שמחסום בחייו סולק.

תיק המתבהר - (1) במהלך המפגש על המקשיב לרשום דפי עבודה. בסיום המפגש עליו למלא 'דו"ח סיכום המפגש' ובו רישום של עיקר ההתרחשויות במפגש. את 'דו"ח סיכום המפגש' יחד עם דפי העבודה המקשיב יכניס ל- 'תיק המתבהר', לצורך תכנון המפגשים הבאים.

(2) רישום מסודר של 'דו"ח סיכום המפגש' בסוף כל מפגש וריכוז טפסים אלה בתיק המתבהר יאפשר למומחה החונך לראות מה נעשה בכל מפגש, לתקן טעויות שנעשו ולכוון אותך כיצד להמשיך עם המתבהר במפגש הבא.

תקשורת - תקשורת היא המרכיב החשוב ביותר במשולש האמיתי. תקשורת היא החלפה של רעיונות או מידע או חפצים בין שני אנשים.

תקשורת (שלב של 'הנתיב לחופש רוחני') - שלב זה עוסק במחסומים הרגשיים מהם המתבהר סובל הפוגעים ביכולתו להעביר את רעיונותיו לאחרים, במעצורים ביצירת תקשורת בנושאים מסוימים, ובקושי שעלול להיות לאדם לקבל תקשורת מאחרים.

תרגיל - תרגיל הוא שיטת לימוד או הכשרה שבה אדם מבצע נוהל מוגדר פעם אחר פעם עד אשר הוא מבצע בצורה מושלמת את המיומנות אותה הוא לומד. לכל תרגיל יש מטרה מסוימת אותה אנו רוצים להשיג בשיפור היכולת שלנו.