רמזי מבט או דפוסי עיניים
"איך ניתן לקרוא מחשבות"
מנחה – ג'יימס אייזיק

כאשר אנו חושבים אנו מייצגים את העולם החיצון אצלנו בתוך הראש בזכות חמשת החושים שלנו: **VAKOG** ובאותו האופן אנו מאחסנים ומעבדים את המידע – דרך החושים.
תהליכים אלו אינם מודעים ונהוג ליזכור אותם תחת השם מערכות ייצוג .

הביטוי החיצוני לתנועות אלו מפגינות את עצמן דרך:
1- מילות תהליך או פרדיקטים
2- רמזי מבט או דפוסי עיניים

מבחן מערכות ייצוג

קראו כל השאלות וסמנו בעיגול את התשובה שהכי מתאימה לכם.
ענו כמה שיותר מהר, מה שהכי נראה לכם, נשמע לכם,מרגיש לכם נכון ומתאר אתכם הכי מדויק:

1. לפני שאני מפעיל מכשיר חשמלי חדש, אני מעדיף.
   1. קודם לקרוא את ההוראות.
   2. לקבל הסבר מאדם בעל ניסיון עם המכשיר.
   3. להפעיל וללמוד תוך כדי התנסות.

2. כשאני מחפש מקום מסוים אני אעדיף.
   1. להסתכל במפה.
   2. לבקש הדרכה כיצד להגיע למקום.
   3. לנסוע ע"פ האינטואיציה שלי.

3. כשאני אני מבשל תבשיל חדש אני אעדיף.
   1. לפעול על פי המתכון.
   2. לבקש מחבר הסברים בעל פה.
   3. לבשל לפי האינטואיציה ולפי הטעם.

4. כשאני מלמד מישהו משהו חדש אני מעדיף.
   1. לכתוב לו את ההוראות.
   2. להסביר לו בעל פה.
   3. להדגים לו ושינסה בעצמו.

5. כשי אני מתכנן חופשה אני אעדיף.
   1. לקרוא את כל האלונים בנושא.
   2. להקשיב להמלצות של חברים.

www.nlp-research.org - 0559686195 – מושב מי עמי
James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events © 2010 – כל הזכויות שמורות

3. לדמיין לי את החוויה ואת מה שאני עושה.

6. במסעדה כשעלי לבחור מתוך תפריט אני.
1. מדמיין איך נראית כל מנה.
2. מדבר עם עצמי לגבי כל אפשרות או שואל את החברים שלי מה הם לוקחים.
3. מדמיין מה הטעם של כל פריט ואין המרקם שלו.

7. אני נוטה יותר לומר.
1. תסתכל איך אני עושה את זה.
2. תקשיב למה שאני מסביר.
3. לך ותנסה קודם.

8. כשאני מתרכז אני לרוב.
1. מתמקד במילים או בתמונות שלפני.
2. מנהל דיאלוג פנימי עם עצמי, חוזר על הבעיה ועל הפטרונות האפשריים.
3. מסתובב הרבה, משחק עם עטים ועפרונות, נוגע בכל מיני דברים.

9. בזמן הפנוי שלי אני מעדיף.
1. ללכת למוזיאונים או לגלריות.
2. להקשיב למוזיקה או לשוחח עם חברים.
3. פעילות גופנית או עשייה של דברים בידיים.

10. כשאני הולך לקנות בגדים אני בדרך כלל נוטה.
1. לדמיין איך הבגד יראה עלי.
2. לדבר ולהתייעץ עם צוות החנות.
3. למדוד, לנסות ובודק את איכויות הבגד ברמת המגע.

11. כשאני בהופעה חיה אני לא יכול להפסיק.
1. להסתכל החברי הלהקה ועל האנשים בקהל.
2. להקשיב למוזיקה ולמילים.
3. לנוע לפי הקצב.

12. אם הייתי קונה רכב חדש הייתי.
1. קורא את כל הביקורות על הרכבים במגזינים או באינטרנט.
2. מתייעץ עם חברים לדעתם לגבי רכבים שונים.
3. לוקח לנסיעת מבחן מספר רכבים עד שאמצא את הרכב הנכון לי.

13. בלמידה של מיומנויות חדשות אני מעדיף.
1. לראות מה המורה עושה.
2. להקשית להוראות מדויקים מהמורה.
3. להתנסות, אני כבר אלמד תוך כדי תנועה.

14. בזמני החופשי אני אעדיף.
1. לראות טלביזיה.
2. לשוחח עם חברים.
3. פעילות ספורטיבית או לעשות משהו עם עצמי.

מושב מי עמי – 0559686195 - www.nlp-research.org
כל הזכויות שמורות – 2010 © James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events

15. הזיכרון הראשון שלי הוא.

1. מסתכל על משהו.
2. מדברים אלי.
3. עושה משהו.

16. כשאני בלחץ אני.

1. מדמיין את המצב הכי גרוע שיכול להיות.
2. מדבר לעצמי בפנים על מה שמטריד אותי.
3. לא יכול לשבת בשקט, כאילו אני על קוצים, מסתובב כל הזמן.

17. אני מרגיש שאני יכול להתחבר לאנשים אחרים לפי.

1. איך שהם נראים בעיני.
2. מה שהם אומרים לי.
3. מה שהם גורמים לי להרגיש.

18. כשאני לומד למבחן אני מעדיף.

1. לכתוב את החומר שוב, עם טבלאות וצבעים.
2. לקרוא בקול את מה שכתבתי בעבר, לעצמי או לאחרים.
3. מדמיים את עצמי עושה את הפעולות הנדרשות ו/או את המבחן.

19. כשאני אני מסביר משהו למישהו, אני מעדיף.

1. להראות להם למה אני מתכוון.
2. לחזור על הסברים מספר פעמים רק באופן שונה עד שיבינו.
3. לעודד אותם לנסות ומסביר להם תוך כדי תנועה.

20. אני זוכר דברים הכי טוב כשאני.

1. כותב אותם או שומר מידע מודפס.
2. אני אומר אותם לעצמי בקול, חוזר על המילים ועל נקודות מפתח. (בקול רם או בתוך הראש)
3. עושה ומתרגל את הפעולה או מדמיין את עצמי עושה אותה.

21. אני הכי אוהב.

1. לצפות בסרטים, תמונות או צפייה באנשים.
2. להקשיב למוזיקה, לרדיו או לשוחח עם חברים.
3. לעסוק בפעילות גופנית, לשתות יין איכותי, לאכול מזון איכותי או לרקוד.

22. כשאני מתלונן על מוצר פגום אני מעדיף.

1. לכתוב מכתב תלונה.
2. להתקשר לחנות.
3. לחזור לחנות עם המוצר או לשלוח את המצור הפגום למשרד הראשי.

23. כשאני בוחר ריהוט לבית אני בוחר אותו לפי.

1. המראה שלו והאופן שהצבעים שלו מתאימות לעיצוב הבית שלי.
2. ההסברים והתיאורים של אנשי המכירות.
3. המגע, הטקסטורה של הרהיט והנוחות שלו.

מושב מי עמי – 0559686195 - www.nlp-research.org
כל הזכויות שמורות – 2010 © James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events

24. כשעלי ליצור קשר ראשוני עם מישהו.
1. אני אעדיף פגישה פנים אל פנים.
2. אני אעדיף קודם שיחת טלפון.
3. אני אעדיף להיפגש לעשייה משותפת, כגון ארוחה או פעילות.

25. אני דבר הראשון שאני קולט אצל אנשים זה איך שהם.
1. נראים ומתלבשים.
2. מדברים ונשמעים.
3. עומדים, נעים ומתנהגים.

26. כשאני כועס אני נוטה.
1. ליצור סרטים בראשי ולחזור על מה שהכעיס אותי.
2. להרים את הקול שלי לומר לאנשים כיצד אני מרגיש.
3. לרקוע ברגלי, לטרוק דלתות ולהביע את הכעס שלי כך שירגישו מסביבי.

27. אני יותר נוטה לומר.
1. אני רואה למה אתה מתכוון.
2. אני שומע את מה שאתה אומר.
3. אני יודע איך אתה מרגיש.

28. אני יכול לדעת אם אדם משקר לי לפי.
1. המבט בעיניים שלו.
2. האינטונציה שלו.
3. תחושת בטן ממשהו שהוא משדר לי.

29. קל לי יותר לזכור.
1. פרצופים.
2. שמות.
3. דברים שעשיתי או שאחרים עשו.

30. אני נוטה יותר לומר.
1. תראה לי.
2. תגיד לי.
3. תן לי לנסות.

31. כשאני פוגש חבר ותיק.
1. אני אומר: "טוב לראות אותך שוב".
2. אני אומר: "טוב לשמוע אותך שוב".
3. אני נותן להם חיבוק או לחיצת יד ממושכת.

32. כשאני מאיית מילה אני.
1. אני מדמיין את המילה.
2. אומר את המילה, בראש או בקול.
3. כותב את המילה כדי לבדוק אם זה מרגיש לי נכון.

33. כשאני אני כבר מרוכז, מה יכול להסיט את תשומת ליבי.
1. בלגן מסביבי, תנועתיות מתמדת.

www.nlp-research.org - 0559686195 – מושב מי עמי
James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events © 2010 – כל הזכויות שמורות

2. רעש, מוזיקה, קולות מהטלביזיה, דיבורים.
3. חום, קור, יובש, לחות, ישיבה לא נוחה.

34. כשאני לומד אני מעדיף.
1. חומר כתוב ורצוי עם צבעים.
2. להקשיב לאדם מדבר באודיו.
3. להשתתף בעשייה ובפעילות.

35. כשאני משוחח עם אנשים.
1. אני מדבר יחסית מאט, אין לי סבלנות להקשיב יותר מדי זמן.
2. אוהב להקשיב ולדבר ארוכות.
3. מדבר עם הידיים הרבה.

36. כשמעריכים אותי אני מעדיף.
1. לקבל תעודה או לפתוח מכתב חתום.
2. שיומרו לי זאת פנים אל פנים.
3. לחיצת יד, חיבוק, תפיחה על השכם.

סכם/י כמה תשובות סימנת מכל סוג. (א' - ב' - ג').
התחום שיקבל את המספר הגבוה ביותר, סביר להניח שהוא מערכת הייצוג המובילה שלך.

כמות תשובות א' _____ V = ויזואלי
כמות תשובות ב' _____ A = שמיעתי
כמות תשובות ג' _____ K (OG) = תחישתי

תיאורי מערכות ייצוג

V=Visual האדם הויזואלי

- הוא אדם בעל דמיון ויזואלי עשיר.
- יעדיף לקרוא ספרים בזמן הפנוי.
- מאבד סבלנות כאשר מנהלים איתו דיונים ארוכים.
- קשה לו עם אנשים שמדברים לאט ובידיים.
- קל לו להתרכז כשי הוא מתבונן באובייקט.
- ישים לב לפרטים חיצוניים אך יעדיף את התמונה הגדולה.
- בד"כ יעמוד או יושב זקוף יותר.
- בד"כ נושם בחלק העליון של גופו.

מושב מי עמי – 0559686195 - www.nlp-research.org
כל הזכויות שמורות – 2010 © James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events

A=Auditory האדם השמיעתי

- הוא אדם בעל דמיון שמיעתי עשיר.
- הוא ייהנה ממוזיקה ואולי גם מנגן בעצמו.
- הוא יעדיף שיסבירו לו איך לעשות את הדברים.
- יהיה לו קל ללמוד שפות יחד עם זאת הוא יכתוב עם שגיאות.
- הוא בדרך כלל מדבר עם עצמו, וקורא בקול רם גם כשי הוא לבד.
- הוא זוכר בקלות דברים בהם סדר לוגי.
- אוהב לדבר בטלפון.
- הוא אדם שיודע להקשיב.

K-og=Kinesthetic האדם התחישתי

- הוא אדם בעל דמיון תחישתי עשיר.
- אדם זה נהנה מעשייה. הוא יעדיף לצאת לפעילות גופנית.
- הוא יעדיף קודם להתנסות עם דברים על חשבון הסברים.
- הוא בד"כ נושם נשימות עמוקות ולבטן.
- הוא מאוד אינטואיטיבי וחשוב שהדברים ירגישו לו בטוב.
- קצב הדיבור שלו איטי ביחס לאחרים.
- הוא יזכור בקלות מעשים שלו ושל אחרים.
- כאשר הוא מדבר, הוא יעדיף להסתובב או לשחק עם משהו.

פרדיקטים

?	?	?	?	?
תראה	נשמע	מרגיש	משאיר טעם מר	לחשוב
תציץ	מקשיב	חש	מסריח	תהליך
פוקוס	מצלצל	נוגע	פרצוף חמוץ	להבין
מטושטש	אומר	תופס	לא מריח לי טוב	לתהות
הסתכלות	טונאלי	מחליק	לא לטעמי	ללמוד
בהיר	חורק	מגע	מחמיץ לי פנים	להחליט
בוהק	שקט	יוצר		להניע
מאיר	מגלה בסוד	מסתובב		להיות מודע
מעורפל	לצרוח	רך		לשאול
תמונה	לבקש	קשה		לדעת
מבריק	חלש	חם / קר		אינטנסיבי
מקסים	לצעוק	צמרמורת		
קורו	להרעיש	לחות / יובש		
צבעוני	לחש	יד ביד		
חושך	רכילות	מתרגש		
להציג, לחזות,...	צורם,שואל,...	לחוץ,מתחבר,...		

www.nlp-research.org - 0559686195 – מושב מי עמי
James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events © 2010 – כל הזכויות שמורות

פרדיקטים - משפטי פעולה

ויזואלי	שמיעתי	תחישתי
לא רואה אותו ממטר...	כולי אוזן...	אכל את הכובע...
בגובה עיניים...	על קצות האצבעות...	בוער בעצמותיו...
רואה בעיני רוחו...	ציפור קטנה לחש לי...	הבטן מתהפכת...
נדלק לי נורה אדומה...	רעש וצלצולים...	התבשל במיץ של עצמו...
ההצגה היחידה בעיר...	תקליט ישן...	לקח את עצמו בידיים...
חתום על הקרח...	מצלצל מוכר...	תחושת בטן...
ניצוץ בעיניים...	נשמע מוכר...	כמו בסיר לחץ...
הבדל של יום ולילה...	זה נשמע לי טוב...	ראש בראש...
התפוצץ לו לפנים...	קרא לילד בשמו...	יד ביד...
במרחק נגיע מ...	מחריש אוזניים...	קוץ בתחת...
מדיניות של בת יענה...	נאלם דום...	גב על הקיר...

www.nlp-research.org - 0559686195 – מושב מי עמי
James Isaac– NLP Trainings & Coaching Events © 2010 – כל הזכויות שמורות