

## השפעות האימון על המתאמן

### השפעה ממשית על מהלך החיים

תחושה שמהלך החיים שונה ממה שהיה ונוספו אליו תכנים חדשים ומשמעותיים .

### סגירת פערים

חלק מהפערים שהוגדרו בתהליך האימון נסגרו, ומימושם הביא לתחושת הישגיות .

### מטרות ויעדים מקבלים הגדרה מחודשת

מה שהיה נראה חשוב נדחק הצידה או להיפך - מה שדורג בתחתית כשולי בחיינו תופס מקום מרכזי. סדר העדיפות ממופה וממוין מחדש .

### תחושת מלאות חיובית

בעקבות השיפורים וההישגיות, מתמלאים חלק מהפערים שנתגלעו טרם תחילת האימון .

### התחדשות מתעצמת של חוסן אישי פנימי

גוברת והולכת ההרגשה כי משהו חדש מילא את חיינו והוא מעצים את תחושות הביטחון העצמי והחוסן האישי.

### יגעת ומצאת

ההשקעה אכן מביאה בסופו של התהליך לפירות מוחשיים. השגת המטרות מגבירה את האמונה ביכולת להשיגן.

### מומנטום

ההצלחה מעודדת תחושות ורצון להמשיך ולהשיג עוד ויותר .  
עוד הישגים באותו נושא ויותר הישגים בתחומים אחרים .

### החיים בהירים ומובנים יותר

מציאות החיים המורכבת הופכת ברורה יותר, מסודרת יותר, והמורכבות שבה כבר אינה מאיימת או מכבידה כבעבר .

### השמש מאירה את פניה יותר מבעבר

החשיבה חיובית יותר, ומה שנראה כמו צל מאיים או עננה תמידית מפנה מקומו לשמים תכולים ושמש מאירה. חצי הכוס הריקה הופכת מלאה .

### חידוד המיקוד במטרות נבחרות

נוצרת התמקדות טובה יותר במטרות .

### השגיות רבה יותר מבעבר

גם בעבר היו הצלחות, אבל כיום התחושה היא כי הן רבות ויותר וגדולות הרבה יותר .