

בטחון עצמי חיובי ויציב

מגיש לך להאמין בצצמך!

בהנחיית **אודליה מימון** (MA) מנהלת המרכז, ומחברת הספר "אוצרות פנימיים" - מודעות עצמית יהודית.

דף תרגול אישי | מפגש שני היסודות לתחושת בטחון עצמי



נסחו לעצמכם משפטים שהיתם רוצים לשמוע מאדם אוהב. תיקחו דף ותרשמו זאת לעצמכם. במהלך הימים הקרובים נסו להגיד זאת לעצמכם לעיתים קרובות. עדיף מול מראה.

"להיות אמא
ש צצמית..."



בסוף היום, כשאתם כמעט נרדמים - הזכירו לעצמכם את הטוב. תלמדו זכות על עצמכם. תחמיאו על הטוב. על ההתגברויות הקטנות והגדולות. תגדילו עין טובה על עצמכם.

עין טובה

זכרו!

המוח שלנו קולט ומפנים לתוכו את המסרים שאנו משדרים לו. מסרים של הצלחות, של עידוד ושל עין טובה, יכולים להעצים את הערך והדימוי העצמי, וכמו כן יש ביכולתם לעשות שינוי של ממש בתחושת הביטחון והאמון העצמי.

לכל שאלה, בקשה, שיתוף או צצה, אני פה בשבילכם... אודליה.

054-5219871 |  "אוצרות פנימיים" | otsarpnimi@gmail.com | www.otsarpnimi.co.il