

# בטחון עצמי חיובי ויציב

מגיש לך להאמין בעצמך!

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

## דף תרגול אישי | מפגש שלישי כלים לבניית אמון והעצמה



**דמיון מודרך:** תעצמו עיניים, תרפו את הגוף והמחשבה. נסו לדמיין את הרחוב שלכם, והרגישו - אין אף אחד כמוני. אני אדם ייחודי. בעל תפקיד, שליחות, משמעות ייחודית. דמיינו את השכונה, עיר, הארץ, העולם. אף אדם לא דומה לכם. את/ה אדם ייחודי- לא היה ולא יהיה כמוך. צריכים אותך... ה' אוהב אותי ומחייה אותי כבנו יחידו. ה' מאמין בי. והעולם זקוק לי.

אני אדם  
ייחודי



**מיקוד פנימי:** בכדי לקבל כוח אל מול הנטייה להשוות, התמקדו בעצמכם. איפה אני היום ואיפה הייתי לפני חצי שנה? לפני שנה? ולפני עשור? כתבו לעצמכם איפה תרצו לראות את עצמכם בעוד שנה? בעוד עשור? התמקדו בצמיחה שלכם. כל שאר ההשוואות הן שקר... רק ההשוואה לעצמכם, היא זו שיכולה לסייע לכם להתקדם, לעלות ולגדול.

השוואות



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. המיקוד בטוב, הוא סוד החיות והשמחה. הוא המושך אותנו קדימה לעשות עוד. להאמין בעצמנו. ולהתחבר לבטחון הפנימי בעצמנו.

להגביר  
חיות וזין  
טובה

"פי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב פדי להחיות את עצמו" (ליקוטי מוהר"ן קפ"ב)

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

054-5219871 |  "אוצרות פנימיים" | [otsarpnimi@gmail.com](mailto:otsarpnimi@gmail.com) | [www.otsarpnimi.co.il](http://www.otsarpnimi.co.il)