

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 רביעי

אחריות אישית! יסוד מהותי בבניית בטחון עצמי

נסו לזהות, האם יש נושא מסוים בחייכם, בו אתם נוטים להאשים את הזולת, או להאשים את המציאות החיצונית? הזכירו לעצמכם, דווקא בנקודה זו- יש בי את הכוח לשנות. בתוכי נמצא הכוח להתקדם ולגדול! חישובו באופן מעשי- מה אני יכול/ה לעשות בכדי לשנות ולקדם? מומלץ לעשות זאת בכתובה.

מפסיקים
להאשים...

במהלך היום או השבוע, במידה ואתם מזהים סיטואציה שבה כולם עושים משהו, תעזו להתבונן ולחשוב האם מתאים לכם ללכת כמו כולם? מה דעתכם בנושא? ובאופן כללי, בכל נושא ועניין- העזו לחשוב ייחודי. בררו מה דעתכם, אל תהיו חיקוי של האחר. וחזקו את עצמכם על כך.

לחשוב
עצמאית

הרגילו את עצמכם לעצור מדי פעם. לצמצם את האוטומט הפנימי- ולבחור יותר. העצימו את הכוח הבוחר שבתוכם. בסוף יום, חישובו על היום שעבר עליכם. האם יש משהו שניתן היה לבחור או לעשות אחרת?

לעצור.
לבחור.

חישובו על תחום אחד בחייכם, בו הייתם רוצים לעשות שינוי. הקדישו זמן מחשבה, ונסחו תוכנית מעשית לפעולה. מה אתם יכולים לעשות על מנת לקדם את הנושא? כיצד ביכולתכם לשפר את המצב? כתבו דרכי פעולה מעשיות, והתחילו לבצע!

אתאיביות

ייתכן כי בתחילה, לקיחת אחריות זו, תראה כמעמסה. אך בהמשך נגלה, כי ההפך הוא הנכון. אחריות אישית משחררת אותנו לחופשי. מחזירה את הכוח אלינו! רק בתוך המרחב של בחירה ולקיחת אחריות ניתן לחוש את הביטחון הולך ומתעצם בתוכנו.

הרגשת אחריות מעניקה חוויה של כוח. ומתוך כך, ככל שנעצים ונחזק את תחושת האחריות האישית, את היכולת לעשות, לבחור, לחשוב ולהחליט- באופן ישיר בעז"ה יתחזק ויתעצם גם הביטחון והחיבור לכוחות הפנימיים שתוכנו.

מאמינה בכם!

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

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