

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 חמישי לגלות את הכוחות שבתוכי!

הכינו לעצמכם פנקס מיוחד, "פנקס המעלות", שבו תרשמו את כל הכוחות והמעלות שתזהו בעצמכם באמצעות התרגילים הבאים, ובכלל במשך החיים:

הקדמה



1. למה אני נמשך?

התבוננו אל תוך עצמכם ונסו לזהות אילו תחומים מושכים אתכם במיוחד? במה ליבכם חפץ לעסוק ולפעול? פעמים רבות החשק והרצון של האדם מבטאים כוח פנימי הטמון בו. כוח המחכה לפרוץ. כתבו לעצמכם את אותם הרצונות, ותזהו את הכוחות הטמונים בתוכם.

התבוננו
בתוך עצמי

2. במה אני טוב ומוכשר? בפשטות ובאמת, תשאלו את עצמכם:

- אילו כוחות אני מזהה בעצמי?
- במה אני טוב/ה?
- אילו כישורים נפשיים יש לי? (הקשבה, הבנת האחר, סבלנות, מודעות עצמית וכדו')
- אילו כוחות יצירתיים ומעשיים? (בניה, בישול, נגינה, עיצוב, וכדו')
- אילו כוחות רוחניים? (אמונה, תפילה, שמחה וכדו'). ועוד.



3. היזכרי/י בתקופה חיובית בחייך, תקופה שבה חשת במיטבך.

- באופן כללי, מה אפיין אותך בתקופה/בזמן הזה?
- אילו כוחות יצאו מתוכך?
- מה עשית ומה פעלת שם?
- מה חשבו עליך שם? איך אנשים ראו אותך?

תקופה
חיובית -
כוחות

רשום לעצמך את כל הכוחות שגילית ונזכרת שקיימים בך... שום כוח לא הולך לאיבוד! אלא לעיתים אנו נדרשים לגלות, להכיר ולחשוף אותו מחדש.

בטחון עצמי חיובי ויציב

מגיש לך להאמין בעצמך!

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



4. חשוב על אדם אהוב ואוהב בחיך.

אדם שמתבונן עליך בעין טובה ומאמין בך. זה יכול להיות אדם חי, או אדם שכבר סיים תפקידו בעולם. כעת נזמין אדם זה ונעשה לו ראיון מיוחד. למשל- אם בחרת חבר בשם "משה", נשאל שאלות אלו את חברך משה:

ראיון לחבר/אדם אוהב:

- שלום משה, היכן פגשת את... ומה סוג הקשר ביניכם?
 - מהן התכונות שאתה מעריך ומוקיר ב...?
 - באילו אופניים תכונות אלו מתבטאות בחיים?
 - ספרי בבקשה אירוע או מקרה שזכור לך במיוחד מהקשר עימה?
 - מה הקשר עם.. נותן לך באופן אישי?
 - מה אתה רואה ב.. שהוא לא תמיד רואה על עצמו?
 - כשאתה חושב על הכוחות שלו- מה מיוחד בו? מה הוא יכול לתת לעולם?
 - מה היית מאחל ל..?
- כתבו לעצמכם את התשובות, והתמקדו בכוחות החיוביים שאותו אדם מזהה ומכיר בכם.

הטוב שבנו מתגלה בעוצמה רבה, במיוחד אל מול אנשים אוהבים הרואים בנו טוב ומעריכים את מי שאנחנו!

רשמו לעצמכם את כל מה שעלה מתוך התרגול העצמי, ומדי ערב פתחו את הפנקס והזכירו לעצמכם את המעלות והכוחות, וממילא את התפקיד והשליחות שלכם במימוש כוחות אלו.

כמובן, שמומלץ להוסיף לפנקס מדי פעם כוחות נוספים שזיהיתם בעצמכם.

בהצלחה רבה!!

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

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