

# 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 שישי התמודדות נכונה ובונה מול חסרונות

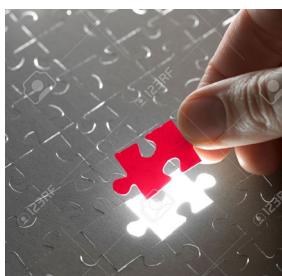


### תרגיל: חישובו על חיסרון מסוים הקיים בכם.

- במהלך המפגש העמקנו בכלים להתמודדות נכונה עם חסרונות. איך התחושה כעת אל מול החיסרון?
- נסו לעשות הפרדה בניכס לבין החיסרון. מהו הרצון האמתי שלכם בהקשר לאותו החיסרון? אם למשל זיהיתם חיסרון הקשור למידת הכעס, האם רצונכם לכעוס, מהו רצונכם האמיתי? זכרו שחיסרון הוא חיצוני לאדם, ואינו מעיד על מהות- הרצון הוא המהות.

- חישובו על החיסרון ודעו כי הקב"ה מאמין בכם! כל חיסרון הוא פתח למילוי וצמיחה! חיסרון הוא פוטנציאל להתקדמות, והוא העדות לכך שהקב"ה יודע שאת/ה מסוגל להתקדם ולהתמלא דרכו....

התמודדות  
בונה



### תרגיל: חישובו על חיסרון הקיים בכם.

- מהו הכוח החיובי הטמון בו?
  - כיצד בפועל ניתן לממש ולבטא כוח זה לחיוב?
- זכרו: "אין רע יורד מהשמיים", בכל תכונה או חיסרון טמון שורש חיובי!

פרישות

"נשמה טהורה שנתת בי..." - במשך הימים קרובים, נסו להתכוון יותר במילים הללו בתפילת שחרית. הרגישו, האמינו והתחברו למהות הפנימית הטהורה שקיימת בכם! החיבור לשורש הטוב, ייתכן לכם כוח, אהבה ושמחה להתמודד גם עם החסר.

נשמה  
טהורה  
שנתת בי

"היסוד של עבודת הנפש... היא - שהטוב שבי הוא אני באמת ואילו הרע אינו אני. לכן עוד לפני שהאדם בא לעסוק ב'כובד ראש' בתשובה ובתיקון, הוא מצווה לזכור היטב שהוא כבר צדיק בפנימיותו, בזהותו האמיתית - ומתוך כך הוא יבוא לתקן" (תשוב תחיני, הרב יהושע ונעמי שפירא עמוד 60).

לכל שארה, 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)