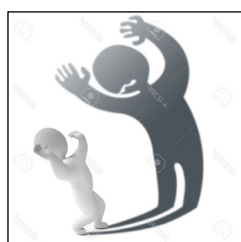


בטחון עצמי חיובי ויציב

מגיש לך להאמין בעצמך!

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

דף תרגול אישי | מפגש שמיני חרדה, חברה ובטחון עצמי



1. שטיפת מוח של כוח:

בחרו תחום אחד שבו אתם חווים פחד רב/חרדה. נסו לזהות מהי נקודות הפחד העיקרית. למשל: אני לא אצליח במבחן או יראו שאני לא מוצלח, אני אכשל. נסחו לעצמכם משפטי כוח אל מול הפחד: "יש לי את הכוח להתמודד". "אני רגוע אל מול..." ואמרו זאת שוב ושוב לעצמכם.

שטיפת מוח כזו לתת ההכרה יכולה לשנות את האיזון בנפש ולחזק את כוחות ההתמודדות בפועל.

כאיום
להתמודדות
עם חרדה

2. דמיון של הצלחה:

דמיינו סיטואציה שמאיימת עליכם. דמיינו אתכם מנסים ו... מצליחים! תרגישו את החוזק שלכם, את ההתגברות, הכוח הפנימי והתחושה החיובית. זה יעזור לכם להתחבר לכוחות בזמן אמת.

3. התקדמות הדרגתית:

הגדירו לעצמכם את מוקד החרדה. נסו לבנות לעצמכם שלבי התמודדות מול הפחד, מוגדרים וקטנים. נסו להעז בכל פעם קצת. (לעיתים מורכב יהיה לעשות תרגיל זה ללא הדרכה חיצונית. במידה וקשה לכם, אשמח לנסות לסייע). היעזרו במשפטים שכתבתם, ובדמיון המקדים של הצלחה.



1. נסו "לזרום" בתוך מציאות שמתרחשת. תהיו נוכחים ברגע, והימנעו מלבחון את עצמכם שוב ושוב. נסו להיות רגועים ולהשתלב במציאות הקיימת. רק לאחר שתצאו מאותו מקום, תשבו עם עצמכם וחישוב מה היה טוב, מה תרצו לשפר או ללמוד.

התמודדות
עם חרדה
חברתית

2. הרפיה ומחשבות חיוביות. נסו להרפות הגוף והנשימות, להקדיש מספר דקות ליצירת שקט פנימי. ולאחר להתרכז מכן במחשבות הללו: הערך שלי לא תלוי במה שאומרים או חושבים עלי. הביטחון העצמי שלי נמצא רק בידיים שלי. אני מאמין בעצמי. אני משחרר את פחדיי ומרגיש חזק מבפנים.

זכרו: כל שאנו מאמינים בעצמנו ומחוברים לטוב שבנו באמת, אנו פחות תלויים 'במה יגידו'.
הערך העצמי, וההכרה בייחודיות ובטוב שבכם תלויה- רק בכם... יש לכם את הכוח!

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

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