

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 תשיעי סיכום וצידה לדרך

1. נסו להיזכר במצבים ובהתמודדויות שונות בחיים, בהם הרגשתם כי הביטחון העצמי הנמוך גורם לכם להתנהג באופן שאינכם מרוצים.
 א. כעת, דמיינו את עצמכם כשאתם מלאי בטחון עצמי. הרגישו בתוכם את תחושת האהבה, העוצמה, האמון והחוזק שלכם.
 ב. מתוך תחושה זו, חישבו על אירוע מסוים, ודמיינו אתכם בתוכו. חושו את הביטחון שלכם, את ההרגשה הבטוחה. מה תרצו להגיד? איך תתנהגו? כיצד תרגישו? נסו לדמייין את הסביבה מתייחסת אליכם בהתאם.
 ככל שתרגלו ותחושו את הבטחון כבר כעת, תוכלו להפנים, להאמין ולחוש זאת בהווה.

יש לי
בטחון
עצמי!

2. הקדישו זמן בכל יום לומר תודה על הטוב שבחייכם. הקדישו זמן להתבונן על החסדים, והכירו טובה על כך. על בריאות, על בית, על משפחה. על אירוע חיובי, על התגברות או מעשה טוב. על נוף יפה, על שיר שמשמח. על כל טובה שנעשית לכם, קטנה או גדולה.
 הכרת הטוב באופן יומיומי, מחזקת את ההנאה מהטוב ומגבירה שמחה והרגשה חיובית. וככל שהרגשתכם החיובית תתעצם, כך תעלה בהתאמה גם תחושת הבטחון והשמחה במי שאתם.

ר/ס
ההרגשה

3. המפגש עם חברים טובים יכול לחזק את ההרגשה החיובית, את תחושת האהבה והקבלה. אפשרו לעצמכם זמן להפגש עם אנשים אהובים, להתמלא בכוחות, ולהתמלאות מבפנים.

חברים
אהבים

4. כאשר אנו עוסקים בתחום שאנו נהנים ממנו, תחושת הבטחון עולה. השקעה בלימודים מעניינים, מעוררת חוויה של צמיחה ומסייעת לנפש להתמלאות פנימית.

לימודים
והצלחה

5. הפנים של האדם משפיעות על הפנימיות שלו. ככל שאנו משתדלים להראות פנים מחייכת ושלוות נפש, אנו מחזקים את החיוך והשלווה הפנימית. חייכו לעצמכם מדי פעם במראה. חייכו לעולם ולמציאות, ותחושו כי הפנימיות שלכם מתמלאת ומחייכת גם היא.

מאור
פנים

בחרו לעצמכם בכל תקופה תרגיל אחר שמתאים לכם להשקיע בו.
 התמידו ובעז"ה תרצו שינויים גדולים, שמחה, בטחון וחיבור של אהבה אל האדם והנשמה שבכם. מאמינה בכם!

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