

"הדרך למצוא את עצמך בעולם
היא למצוא **בעצמך עולם**"
אהרון בס



חלק א ו-ב - העקרונות

ביטחון עצמי **מנצח**

הרב רפאל אוחיון

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

תוכן עניינים

הקדמה –
המפתח הסודי לאהבה

חלק א': נקודת הזינוק מאיפה מתחילים ?

מה זה בכלל ביטחון עצמי ולמה
הוא כל כך חשוב?

האויב הגדול של הביטחון העצמי –
המחשבות השליליות

מתיידדים עם עצמנו – המסע אל
האהבה העצמית

חלק ב': מפת הדרכים הצעדים בדרך אל הביטחון העצמי

צעד 1 – מכירים את הכוחות שלנו

צעד 2 – משתיקים את הקול
הביקורתי הפנימי

צעד 3 – מטפחים חמלה עצמית

צעד 4 – מעזים לצאת מאזור
הנוחות

צעד 5 – מתמקדים במטרות
ובהתקדמות האישית

חלק ג': המסע שלי תרגילים וכלים מעשיים

נקודת ההתחלה שלי – מאיפה אני
יוצאת לדרך?

מחזקים את השריר – תרגילים
יומיומיים לאהבה עצמית

הכוח שבפגיעות – איך לבקש
תמיכה ולהיפתח

להעז ולנצח – התמודדות עם
פחדים וחציית גבולות

המטרות שלי – מה אני רוצה להשיג
ואיך אניע לשם?

להיות החברה הכי טובה של עצמי
– טיפוח חמלה עצמית

חלק ד': ההגעה ליעד – איפה אני עומדת עכשיו?

מחגיגת הניצחונות הקטנים לאורך
הדרך

התובנות שלי מהמסע – מה למדתי
על עצמי?

מתבוננים קדימה – איך ממשיכים
מכאן?

אפילוג – כשהאהבה העצמית
פוגשת אהבה מבחוץ

נספח

גיליון מעקב אישי אחר ההתקדמות
שלי

הקדמה - המפתח הסודי לאהבה

פעם, בארץ רחוקה (או לפחות בפאב רחוק), הייתה בחורה שקראו לה דנה. דנה הייתה בחורה מקסימה, אבל היא לא ממש האמינה בזה. למעשה, היא האמינה שיותר קל להוציא את הארנק שלה מתוך בריכה מלאה בנדלים מאשר למצוא גבר שיתאהב בה. אבל אז, משהו השתנה...

יום אחד, אחרי עוד דייט עם בחור שהיה יותר מעוניין בבירה שלו מאשר בה, דנה הבינה שאולי, רק אולי, הבעיה לא הייתה בגברים, אלא בה. היא הבינה שאם היא רוצה למצוא אהבה אמיתית, היא צריכה קודם כל לאהוב את עצמה. במילים אחרות, היא הבינה שהביטחון העצמי שלה הוא המפתח לליבו של מישהו מיוחד.

כי האמת היא, שכשאנחנו מאמינות בעצמנו ובערך שלנו, אנחנו מושכות אנשים שגם מעריכים אותנו. כשאנחנו מרגישות בנוח עם מי שאנחנו, אנחנו יכולות להתחבר באמת למישהו אחר. וכשאנחנו אוהבות את עצמנו, אנחנו מזמינות אהבה אמיתית לחיים שלנו. בקיצור, הביטחון העצמי שלנו הוא כמו המגנט הסודי שמושך את האהבה שאנחנו כל כך רוצות ומגיע לנו.

אבל הדבר המדהים הוא, שבדיוק כמו דנה, לכל אחת מאיתנו יש את הכוח לחזק את הביטחון העצמי שלה. זה לא משהו שפשוט נולדים איתו או בלעדיו. זו מיומנות שאפשר ללמוד ולתרגל. זה דורש עבודה, אומץ והתמדה, אבל זה אפשרי לחלוטין. בדיוק כמו ששרירים גדלים כשמתאמנים עליהם, אפשר לבנות ולחזק את שריר הביטחון העצמי.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

והאמת היא, שלעבוד על הביטחון העצמי שלנו זה אחד הדברים הכי חשובים שאנחנו יכולות לעשות למען עצמנו. זה לא רק מפתח לאהבה, אלא מפתח לחיים מלאים יותר בכל התחומים. כי כשאנחנו סומכות על עצמנו, אנחנו מעיזות יותר, יוזמות יותר, ופורחות יותר. לכן, המסע הזה של חיזוק הביטחון העצמי הוא המתנה הכי גדולה שאנחנו יכולות להעניק לעצמנו.

אז בין אם את כמו דנה, שרק מתחילה את המסע שלה, או שאת כבר בדרך וצריכה קצת עידוד – את בדיוק במקום הנכון. חוברת זו תלווה אותך צעד אחר צעד במסע האישי שלך לחיזוק הביטחון העצמי שלך. זה לא תמיד יהיה קל, אבל זה יהיה שווה את זה. כי בסופו של דבר, כשתסתכלי במראה, את תראי אישה שלא רק מאמינה באהבה, אלא קודם כל מאמינה בעצמה. וזו ההתחלה של הכל.

 **אז קדימה, יוצאים לדרך!**



חלק א': נקודת הזינוק - מאיפה מתחילים?

פרק 1: מה זה בכלל ביטחון עצמי ולמה הוא כל כך חשוב?

ביטחון עצמי זו האמונה העמוקה שלנו בעצמנו, בערך שלנו ובמסוגלות שלנו. זו היכולת לראות את עצמנו באופן חיובי, להרגיש בנוח עם מי שאנחנו, ולסמוך על עצמנו גם מול אתגרים.

אבל ביטחון עצמי זה לא רק איזה בונוס נחמד - זה ממש מרכיב קריטי בחיים מאושרים ומספקים:

1. הוא המפתח ליחסים בריאים.

כשיש לנו ביטחון עצמי, אנחנו לא תלויות באישור או באהבה של אחרים כדי להרגיש טוב עם עצמנו. וזה מאפשר לנו להיות יותר אותנטיות, פתוחות ומחוברות לאחרים.

2. הוא דלק להצלחה.

כשאנחנו מאמינות ביכולות שלנו, אנחנו יותר מוכנות להעז, ליזום ולקחת סיכונים מחושבים. זה מאפשר לנו למצות את הפוטנציאל שלנו ולהגשים את המטרות שלנו.

3. הוא מנע נגד חרדה ודיכאון.

ביטחון עצמי עוזר לנו להתמודד טוב יותר עם אתגרים, מכשולים וביקורת. הוא מעניק לנו חוסן נפשי ועמידות.

4. הוא תנאי לאהבה עצמית.

כשיש לנו ביטחון עצמי, אנחנו מסוגלות להיות יותר אוהבות וסלחניות כלפי עצמנו. אנחנו יכולות לראות את הטוב שבנו ולקבל גם את החלקים הפחות מושלמים.

אז למעשה, ביטחון עצמי הוא אחד המרכיבים הכי חשובים לרווחה הנפשית ולשביעות רצון בחיים שלנו. הוא לא פותר את כל האתגרים, אבל הוא נותן לנו בסיס איתן ומחזק להתמודד איתם.

לכן, להשקיע בביטחון העצמי שלנו זו אחת המתנות הכי משמעותיות שאנחנו יכולות לתת לעצמנו - זה ממש כמו להשקיע בחשבון הבנק הרגשי שלנו. וככל שנפקיד בו יותר, כך נצבור יותר אהבה, שמחה והגשמה עצמית.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

פרק 2: האויב הגדול של הביטחון העצמי - המחשבות השליליות

אחד האויבים הגדולים ביותר של הביטחון העצמי שלנו הוא לא מישהו אחר – אלא הקול הפנימי השלילי בראש שלנו.

אתן בטח מכירות אותו: הקול הזה שתמיד מבקר, תמיד שופט, תמיד אומר שאנחנו לא מספיק טובות.

"את כזאת טיפשה, איך יכולת לעשות טעות כזאת?"
"אף אחד לא ירצה אותך עם המראה הזה."
"את לא מוכשרת מספיק בשביל המשרה הזאת."
"את תמיד תישארי לבד."

מוכרות המחשבות האלה?

הקול הפנימי השלילי הזה הוא כמו סוג של תוכנית רדיו ברקע, שמשדרת לנו מסרים שחוקרים את הביטחון העצמי שלנו.

והבעיה היא, שלעיתים קרובות, אנחנו כל כך רגילות למחשבות האלה שאנחנו מאמינות להן בלי לשים לב.

אבל האמת היא שהמחשבות השליליות האלה הן בדרך כלל לא המציאות.

הן סוג של עדשה מעוותת שדרכה אנחנו רואות את עצמנו ואת העולם. הן מוטות, מוגזמות ולא הוגנות כלפינו.

והחדשות הטובות הן שאפשר ללמוד להתמודד איתן!

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

הצעד הראשון הוא פשוט להיות **מודעות** -

לשים לב כשמחשבות כאלה צצות, ולזהות אותן כ"חדשות מזויפות".

הצעד השני הוא **לערער עליהן** -

לשאול את עצמנו, האם זו באמת אמת? איזו ראייה אחרת יכולה להיות על המצב? מה היינו אומרות לחברה במצב דומה?

והצעד השלישי הוא **להחליף אותן** במחשבות יותר מאוזנות ומחזקות.

למשל, במקום "את כזאת טיפשה", לומר לעצמנו "טעויות הן חלק מהלמידה, אני חכמה ואני משתפרת כל הזמן".

זה תהליך שדורש תרגול, אבל ככל שנתרגל יותר, כך נחליף בהדרגה את התוכנית השלילית הזאת בתוכנית חיובית יותר שתומכת ומעצימה אותנו. ולאט לאט, הביטחון העצמי שלנו יצמח וישגשג.



פרק 3: מתיידדים עם עצמנו - המסע אל האהבה העצמית

אחד היסודות המרכזיים של ביטחון עצמי זו אהבה עצמית - היכולת שלנו להתייחס לעצמנו בחום, בחמלה ובקבלה. וזה לא תמיד קל, במיוחד אם התרגלנו להיות ביקורתיות כלפי עצמנו.

אבל בדיוק כמו שאנחנו יכולות לטפח חברות טובה עם מישהו אחר על ידי הקשבה, כבוד וחמלה - אנחנו יכולות לטפח יחסים כאלה גם עם עצמנו.

זה מתחיל בלהכיר את עצמנו יותר טוב - להיות סקרניות לגבי המחשבות, הרגשות והצרכים שלנו. לשים לב מה עושה לנו טוב ומה פחות, מה מעורר בנו שמחה ומה מעורר חרדה.

זה ממשיך בלדבר אל עצמנו בנועם וברכות - כאילו היינו מדברות לחברה קרובה. זה אומר להרעיק על עצמנו מחמאות, עידוד ותמיכה, במיוחד כשקשה לנו.

וזה כולל גם להיות סבלניות וסלחניות עם עצמנו כשאנחנו נכשלות או נתקלות במכשולים. במקום לשפוט את עצמנו, אנחנו יכולות להזכיר לעצמנו שכולנו בני אדם, ושכישלונות הם חלק בלתי נפרד מהצמיחה.

ובמקביל, אהבה עצמית היא גם לדאוג לצרכים שלנו - הפיזיים, הרגשיים והנפשיים. זה להתייחס אל עצמנו בכבוד ובהערכה - בין אם זה בבחירת המזון שלנו, בבקשת עזרה כשאנחנו צריכות, או בהצבת גבולות בריאים.

כשאנחנו אוהבות את עצמנו, אנחנו יותר מחוברות לעצמנו, יותר מקבלות את עצמנו, ויותר מאמינות בעצמנו - וזה בדיוק הבסיס של ביטחון עצמי אמיתי.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אז איך מתחילים?

הנה כמה צעדים קטנים שיכולים לעשות שינוי גדול:

1. התחילי כל יום עם מחשבה חיובית על עצמך -

משהו שאת מעריכה או אוהבת בעצמך.

2. דברי אל עצמך בעדינות ובעידוד, במיוחד ברגעים קשים.

שאלי את עצמך - מה הייתי אומרת לחברה במצב דומה?

3. הקדישי זמן למה שעושה לך טוב - בין אם זה תחביב, התנדבות, או סתם

זמן איכות עם עצמך.

4. תרגלי להגיד "לא" כשמשהו לא נכון לך, ולבקש את מה שאת צריכה.

5. חגגי את ההצלחות והישגים שלך, גם הקטנים. תני לעצמך מחמאות

ופרגון.

זכרי, אהבה עצמית זה לא אקט של אנוכיות או יהירות - זו מיומנות חשובה של בריאות נפשית והכרחית לביטחון עצמי. וכמו כל מיומנות, היא מתחזקת ככל שמתרגלים אותה יותר.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אז היי עדינה וסבלנית עם עצמך במסע הזה. את לומדת להיות החברה הכי טובה של עצמך - וזו אחת המערכות היחסים הכי חשובות שיש.

חלק ב': מפת הדרכים **הצעדים בדרך אל הביטחון העצמי**

פרק 4: צעד 1 - מכירים את הכוחות שלנו

הצעד הראשון בבניית ביטחון עצמי הוא להכיר ולהעריך את הכוחות והמעלות שלנו. לעתים קרובות, אנחנו נוטות להתמקד בחולשות ובפגמים שלנו, ולהתעלם מכל הדברים הטובים והמיוחדים בנו.

אבל כל אחת מאיתנו היא ייחודית ובעלת מתנות משלה - בין אם זה יצירתיות, אמפתיה, חוש הומור, כישורים מקצועיים, או כל דבר אחר.

זיהוי הכוחות האלה הוא המפתח לטיפוח תחושת ערך עצמי.

אז איך עושים את זה? הנה כמה רעיונות:

1. חשבי על מחמאות שקיבלת בעבר.

מה אנשים מוקירים ומעריכים בך?

2. הסתכלי על הישגים שלך -

גדולים כקטנים. מה הם אומרים על התכונות והכישרורים שלך?

3. שאלי חברים וקרובים מה הם אוהבים ומעריצים בך.

את תשתכנעי יותר שתשמעי הוכחות למעלות שלך

4. חשבי על מה שאת נהנית ממנו ומרגישה בו בנוח.

לעתים קרובות, אלה קשורים לחוזקות שלנו.

 "המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

5. התייחסי לעצמך כמו לחברה.

מה היית מפרגנת לה?

ברגע שתתחילי לזהות את הכוחות שלך, תרגלי לתת להם יותר מקום. השתמשי בהם, פתחי אותם, ודברי עליהם בגאווה. ככל שתתרגלי להתמקד בהם, כך הם יהפכו לחלק מרכזי יותר בדימוי העצמי שלך.

וזכרי, הכוחות שלנו הם לא רק דברים שאנחנו "טובות" בהם - הם גם הדברים שהופכים אותנו למי שאנחנו, ושמאפשרים לנו לתרום לעולם בדרך הייחודית שלנו. הם הבסיס של הערך העצמי שלנו.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

פרק 5: צעד 2 - משתיקים את הקול הביקורתי הפנימי

כפי שדיברנו קודם, אחד האויבים הגדולים של הביטחון העצמי הוא הקול הפנימי המבקר והשיפוטי שלנו. וכדי לחזק את הביטחון העצמי, אנחנו צריכות ללמוד להשתיק אותו ולפתח דיבור פנימי יותר מיטיב ותומך.

הנה כמה אסטרטגיות שיכולות לעזור:

1. **שימי לב למחשבות השליליות האוטומטיות שלך.**
רק על ידי מודעות, את יכולה להתחיל לערער עליהן.
2. **ערערי על המחשבות האלה -**
האם הן באמת אמת? מה הן מניחות? איזו ראייה אחרת יכולה להיות?
3. **החליפי אותן במחשבות יותר מאוזנות ומחזקות.**
מה היית אומרת לחברה בסיטואציה דומה?
4. **השתמשי בחמלה עצמית כשאת מתמודדת עם אתגרים או נכשלת.**
היי רכה ומבינה עם עצמך.
5. **זכרי להעריך את עצמך על מאמצים והתקדמות,**
לא רק על תוצאות מושלמות.
6. **פתחי הרגל של לדבר אל עצמך בעידוד, בתמיכה ובעדינות.**

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

חשוב לציין שלשנות את הדיבור הפנימי זה תהליך שדורש זמן ותרגול. זה כמו לאמן שריר חדש – זה דורש חזרה והתמדה. אבל ככל שנתרגל יותר, השיח הפנימי החיובי יהפוך טבעי ואוטומטי יותר.

ודבר נוסף – לפעמים, הקול הביקורתי שלנו יכול להצביע על תחומים שבהם אנחנו באמת רוצים להשתפר או לגדול. אז במקום להילחם בו, אנחנו יכולות להקשיב לו בחמלה, ולהפוך את הביקורת לכיוון חיובי לשינוי.

בסופו של דבר, המטרה היא לא להיות מושלמות, אלא להיות חברה אוהבת ותומכת של עצמנו – גם כשאנחנו מתמודדות עם אתגרים. וככל שנטפח את החברות הזו עם עצמנו, כך נרגיש יותר בטוחות, שלמות ומוערכות.



פרק 6: צעד 3 - מטפחים חמלה עצמית

אחד המרכיבים החשובים ביותר של ביטחון עצמי הוא חמלה עצמית - היכולת שלנו להתייחס לעצמנו בחום, בהבנה ובסבלנות, במיוחד בזמנים קשים.

כשאנחנו חומלות לעצמנו, אנחנו מכירות בכך שלהיות אנושי זה אומר להיות לא מושלם. זה אומר להתמודד עם אתגרים, לעשות טעויות, ולחוות כאב וכישלון. וזה אומר להתייחס לעצמנו בעדינות ובאהבה לאורך כל זה.

אבל לעתים קרובות, במקום חמלה, אנחנו נוטות להיות ביקורתיות ושיפוטיות כלפי עצמנו. אנחנו רודפות אחרי שלמות ומענישות את עצמנו כשאנחנו לא עומדות בסטנדרטים הגבוהים שהצבנו לעצמנו.

למעשה, מחקרים מראים שאנשים עם ביטחון עצמי נמוך נוטים להיות ביקורתיים ונוקשים יותר עם עצמם, בעוד אנשים עם ביטחון עצמי גבוה יותר נוטים להיות יותר חומלים ומקבילים כלפי עצמם.

אז איך מטפחים חמלה עצמית?

1. **הכירי בסבל שלך.**
כשאת מתמודדת עם משהו קשה, הכירי בכך שזה כואב וקשה, במקום להתעלם או להקטין את זה.
 2. **זכרי שאת לא לבד.** כולנו מתמודדים עם אתגרים וכולנו סובלים לפעמים. זה חלק מהמצב האנושי המשותף.
 3. **היי עדינה ואוהבת עם עצמך.** דברי אל עצמך כמו שהיית מדברת לחבר קרוב שמתמודד עם משהו קשה.
 4. **תני לעצמך את מה שאת צריכה.** בין אם זה עידוד, נחמה, או סתם זמן לעבד דברים – היי קשובה לצרכים שלך.
 5. **שחררי ציפיות לא מציאותיות.** קבלי שאת בן אנוש, ושלחיות לא מושלם זה בסדר.
- זכרי, חמלה עצמית זה לא פינוק עצמי או רחמים עצמיים. זו לא חולשה או התנצלות. להיפך, זו עמדה של כוח והגינות כלפי עצמנו.
- כשאנחנו חומלות לעצמנו, אנחנו יוצרות מרחב פנימי של ביטחון, קבלה ואהבה. ומתוך המרחב הזה, אנחנו יכולות להתמודד עם אתגרים, לצמוח ולשגשג.



פרק 7: צעד 4 - מעזים לצאת מאזור הנוחות

אחד האתגרים המרכזיים בבניית ביטחון עצמי הוא היכולת לצאת מאזור הנוחות שלנו – להתמודד עם פחדים, לקחת סיכונים, ולהתנסות בדברים חדשים.

זה יכול להיות מאתגר, כי המוח שלנו תוכנת להעדיף ביטחון ויציבות. הוא רואה כל דבר לא מוכר כאיום פוטנציאלי, ומנסה להגן עלינו על ידי הימנעות.

אבל כשאנחנו תמיד נשארות באזור הבטוח והמוכר, אנחנו מגבילות את עצמנו ואת ההזדמנויות שלנו לצמוח ולהתפתח. ואז אנחנו יכולות להתקע בתחושה של קיפאון או סטגנציה – וזה יכול לפגוע בביטחון העצמי שלנו.

מצד שני, כשאנחנו מעזות לצאת מאזור הנוחות, קורים כמה דברים חשובים:

1. אנחנו מרחיבות את גבולות היכולת שלנו ומגלות שאנחנו מסוגלות ליותר ממה שחשבנו.
2. אנחנו בונות עמידות ומיומנויות התמודדות, שמחזקות אותנו גם מול אתגרים עתידיים.
3. אנחנו פותחות את עצמנו להזדמנויות ולחוויות חדשות ומרגשות.
4. אנחנו מוכיחות לעצמנו שאנחנו אמיצות ומסוגלות, וזה מחזק את הביטחון העצמי שלנו.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אז איך אנחנו יוצאות מאזור הנוחות בצורה בריאה?

1. **התחילי בקטן.**
בחרי אתגרים קטנים וברי-השגה שיאתגרו אותך, אבל לא יציפו אותך.
 2. **הכירי בפחד,** אבל אל תתני לו לשלוט בך. זכרי שפחד הוא תגובה נורמלית לחדש ולא מוכר.
 3. **הכיני תוכנית פעולה.** חלקי את האתגר לצעדים קטנים ומנוהלים.
 4. **בקשי תמיכה כשאת צריכה.** שתפי אחרים במטרות שלך ובקשי עידוד.
 5. **חגגי כל ניצחון, גם אם הוא נראה קטן.** כל צעד הוא התקדמות!
 6. **היי סבלנית וחומלת עם עצמך.** זכרי שצמיחה לוקחת זמן ואת לומדת במהלך התהליך.
 7. **למדי מכל חוויה, גם אם היא לא הצליחה כמו שרצית.** כל ניסיון הוא הזדמנות ללמידה.
- חשוב לזכור שלצאת מאזור הנוחות זה לא להסתכן בפזיזות או להכניס את עצמנו למצבים מסוכנים. זה להתמודד עם הפחדים שלנו בצורה הדרגתית ומבוקרת, כדי לגדול ולהתפתח.
- וזה גם תהליך אישי. מה שמאתגר עבור מישהי אחת, יכול להיות קל עבור אחרת. אז חשוב להקשיב לעצמנו, ולכבד את הקצב והמסע הייחודי שלנו.
- בסופו של דבר, כשאנחנו יוצאות מאזור הנוחות, אנחנו מרחיבות את תחושת המסוגלות והאומץ שלנו. אנחנו מגלות שאנחנו יכולות להתמודד עם יותר ממה שחשבנו – ושום אתגר לא גדול מדי עבורנו. וזו תחושה מעצימה שמחזקת מאוד את הביטחון העצמי שלנו.



פרק 8: צעד 5 - מתמקדים במטרות ובהתקדמות האישית

מרכיב חשוב נוסף בבניית ביטחון עצמי הוא להציב לעצמנו מטרות ולעבוד באופן עקבי כדי להתקדם לקראתן. כשאנחנו מגדירות מטרות ועובדות להשגתן, אנחנו מחזקות את תחושת המסוגלות והשליטה שלנו בחיים.

וזה לא משנה אם המטרות הן גדולות וארוכות טווח, או קטנות ויומיומיות. מה שחשוב זה שהן משמעותיות לנו, ושהן מאתגרות אותנו לצמוח ולהתפתח.

אז איך מתחילים?

1. **הגדירי מטרות שמעוררות בך השראה והתלהבות.**
חשבי על הערכים והשאיפות המרכזיות שלך בחיים.
2. **שמרי על מטרות ריאליות ובנות-השגה.**
מטרות גדולות מדי עלולות להיות מתסכלות ומערערות ביטחון.
3. **חלקי כל מטרה לצעדים קטנים יותר.**
מה הן המשימות או ה"אבני דרך" בדרך להשגת המטרה?
4. **הגדירי לוחות זמנים.**
מתי את רוצה להשיג כל צעד או מטרה?
5. **תעדי את ההתקדמות שלך.**
שמרי יומן או רשימה של ההישגים שלך, גם הקטנים.
6. **חגגי כל ניצחון!**
תגמלי את עצמך על כל צעד שהשגת בדרך.
7. **היי גמישה ופתוחה להתאמות.**
החיים לא תמיד מתנהלים לפי התוכנית, וזה בסדר להתאים את המטרות בהתאם.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

כשאנחנו עובדות לקראת מטרות, אנחנו לא רק משיגות דברים – אנחנו גם בונות את השרירים של הנחישות, התמדה וחוסן מנטלי. אנחנו לומדות לסמוך על עצמנו ועל היכולת שלנו להתמודד עם אתגרים ולהשיג את מה שחשוב לנו.

ודבר נוסף – חשוב מאוד להכיר ולחגוג את ההתקדמות שלנו, גם אם היא נראית קטנה. לעתים קרובות, אנחנו נוטות להתמקד במה שעוד לא השגנו, במקום במה שכן. אבל ההכרה בהתקדמות שלנו היא מה שמזינה ובונה את הביטחון העצמי שלנו.

אז בין אם המטרה שלך היא לסיים תואר, לפתוח עסק, לשפר את הבריאות שלך, או משהו אחר לגמרי – זכרי שכל צעד קדימה הוא ניצחון. וכשאת מתמידה, צומחת, ומוכיחה לעצמך שוב ושוב שאת מסוגלת – את בונה ביטחון עצמי איתן שישרת אותך בכל תחומי החיים.