

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



חלק ג ו-ד - העקרונות

ביטחון עצמי **מנצח**

הרב רפאל אוחיון

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

תוכן עניינים

חלק ב': 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 אני עושה זאת?

להיות החברה הכי טובה של עצמי – טיפוח חמלה עצמית

חלק ד': ההנעה 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



חלק ג': המסע שלי - תרגילים וכלים מעשיים

פרק 9: נקודת ההתחלה שלי - מאיפה אני יוצאת לדרך?

אישה אומרת לחברה שלה: "החלטתי שאני הולכת להתחיל כושר כדי שיהיו לי 'בעיות של חתיכות' במקום הבעיות הרגילות שלי." 😊

לפני שמתחילים כל מסע, חשוב לזהות את נקודת ההתחלה. השאלות האלו יעזרו לך להבין מה המניעים והחוזקות שלך בתהליך, וגם מה האתגרים שאת רוצה לעבוד עליהם. זה יתן לך בסיס טוב ופוקוס לעבודה העצמית.

1. מה הסיבות העיקריות שבגללן אני רוצה לחזק את הביטחון העצמי שלי? (למשל: להרגיש טוב יותר עם עצמי, להעז יותר בחיי החברה והקריירה, למצוא אהבה)

2. מה התכונות החיוביות שאני הכי אוהבת בעצמי? (כגון: היצירתיות שלי, החוש הומור שלי, היכולת שלי להקשיב לאחרים)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. באילו תחומים בחיים שלי אני מרגישה הכי בטוחה ומסוגלת?
(כמו בעבודה שלי, בתחביבים שלי, במערכות יחסים מסוימות)

4. מה הם הפחדים או החסמים העיקריים שמונעים ממני להרגיש ביטחון עצמי? (כגון פחד מדחייה, מחשבות ביקורתיות על המראה שלי, חשש מכישלון)

5. איך נראים החיים שלי כשיש לי ביטחון עצמי גבוה יותר? (למשל, אני מבטאת את עצמי בקלות, אני מעיזה לקחת יוזמות, אני מרגישה שלמה עם עצמי)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

6. **מה אני מוכנה לעשות כדי להגיע לשם?** (כגון להתמיד בתרגילים האלה, לצאת מאזור הנוחות שלי, לבקש תמיכה כשאני צריכה)

7. **איזה סוג תמיכה הייתי רוצה לקבל במהלך התהליך הזה?** (למשל, עידוד מחברות, ליווי של מאמנת, השראה מספרים וסרטים)

8. **מה יכולה להיות נקודת הזמן בעתיד שבה ארצה לחנוג את ההתקדמות שלי?** (כגון אחרי חודש, אחרי השנת יעד משמעותי, בסוף התהליך המובנה הזה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

9. אילו תחומים בחיים שלי אני מרגישה שדורשים ממני יותר ביטחון עצמי כרגע? (למשל בזוגיות, בהופעה מול קהל, במשא ומתן על שכר בעבודה)

10. מה אני חוששת שיקרה אם אשאר עם אותה רמת ביטחון עצמי שיש לי היום?
(כגון שאוותר על הזדמנויות מעניינות, שארגיש תקועה, שאמשיך לחוות חרדה חברתית)



פרק 10: מחזקים את השריר - תרגילים יומיומיים לאהבה עצמית

פעם חברה שלי שלחה לי הודעה עם 10 דברים שהיא אוהבת בי. זה כל כך ריגש אותי וגרם לי להרגיש מוערכת. מאז, כשאני מרגישה קצת למטה, אני קוראת שוב את ההודעה הזו.

המחשבות שלנו על עצמנו משפיעות מאוד על ההרגשה והביטחון העצמי. בחלק זה, נתרגל להגיד ולחשוב דברים חיוביים על עצמנו. זה יעזור לנו לבנות דימוי עצמי יותר מיטיב ואוהב, ולהתחבר לחוזקות שלנו.

1. מה אני הכי גאה בעצמי עליו?

(למשל התואר שסיימתי, ההתמדה שלי בתחביב כלשהו, הניצחון על התמכרות)

2. מה ההישגים המשמעותיים שלי בחיים עד כה?

(כגון הקמת משפחה, בניית קריירה, התנדבות למען הקהילה, למידה של מיומנות חדשה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. אילו מחמאות קיבלתי בעבר שממש חיממו לי את הלב?
(למשל "את כל כך מצחיקה ומארכת נפלאה!", "יש לך ראייה ייחודית של העולם")

4. מה התכונות שהופכות אותי לחברה טובה?
(כגון אמפטיה, נדיבות, יכולת הקשבה, חוש הומור)

5. באילו דרכים אני בדרך כלל מראה אכפתיות ונדיבות כלפי אחרים?
(למשל מתנדבת, עוזרת לחברות במשברים, תורמת לקהילה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

6. מה אני אוהבת בהופעה החיצונית שלי?
(למשל העיניים שלי, החיוך שלי, הסגנון הייחודי שלי)

7. איך הייתי מתארת את עצמי בעוד 5 שנים, כשאהיה הגרסה הכי מלאת ביטחון עצמי שלי?
(כגון מעיזה יותר, שלמה עם עצמי, מממשת את הפוטנציאל שלי)

8. באיזה דרכים אני כבר היום מהווה מודל לחיקוי לאחרים?
(למשל בהתמדה שלי, באופטימיות שלי, בטוב הלב שלי)



9. מהם הערכים העמוקים ביותר שמנחים אותי בחיים?
(כגון נאמנות, יושרה, יצירתיות, אומץ, חמלה)

10. על אילו תכונות משבחים אותי שוב ושוב? מה הן אומרות עלי?
(למשל "את כל כך חכמה", "אפשר תמיד לסמוך עליך", "יש לך לב זהב")



פרק 11: הכוח שבפגיעות - איך לבקש תמיכה ולהיפתח

אם החיים נותנים לך לימונים, תמצאי משהו שהחיים נתנו לך טקילה ותעשו מסיבה! 🍋🍷

כולנו צריכים לפעמים תמיכה וחיזוקים מאנשים אחרים. זה חלק חשוב בבניית ביטחון עצמי. בחלק זה, נזהה את האנשים שיכולים לתמוך ולחזק אותנו, ונתרגל לפנות אליהם ולשתף אותם בתהליך שלנו.

1. מיהם האנשים בחיים שלי שנכחותם תמיד גורמת לי להרגיש אהובה ונתמכת?
(כגון ההורים שלי, החברה הכי טובה שלי, האחים שלי)

2. מי תמיד מצליח לגרום לי לחייך ולראות את הצד החיובי?
(למשל החבר עם חוש ההומור, האחיות שאופטימיות בכל מצב)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. מי מעודד אותי להגשים את עצמי ומאמין ביכולות שלי?
(כגון המנטורית בעבודה, השותף שלי לחיים, חברה שמעודדת אותי)

4. מי יכול לתת לי פרספקטיבה מאוזנת כשאני נוטה להיות ביקורתית מדי כלפי עצמי?
(למשל חבר אובייקטיבי, מטפל, בן משפחה)

5. באילו מצבים בעבר פניתי לעזרה מאנשים קרובים לי וזה עזר לי להרגיש יותר חזקה?
(למשל כשאיבדתי עבודה, כשנפרדתי מבן הזוג)

6. איך אני יכולה להראות הערכה לאנשים התומכים בחיים שלי?
(למשל לומר להם תודה, להקדיש להם זמן איכות, לעזור גם להם כשצריך)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

7. איזו בקשת תמיכה ספציפית אני יכולה לבקש ממישהו קרוב אלי בנוגע למסע הזה?

(למשל "אשמח אם תזכיר לי כמה אני מוכשרת כשאני מטילה ספק בעצמי")

8. באילו דרכים אני בעצמי יכולה להוות כתף תומכת לאחרים?
(למשל להציע עזרה מעשית, להיות קשובה, לחלוק מהניסיון שלי)

9. מי אולי מפתיע אותי בכך שהוא דווקא כן מאמין בי ובדרך שלי?
(כגון מורה לשעבר, בוס ישן, חבר רחוק)

10. איך אוכל לגייס עוד תמיכה וחיזוקים בהמשך הדרך במסע שלי?
(למשל להצטרף לקבוצת תמיכה, למצוא עוד חברים עם יעדים דומים)



פרק 12: להעז ולנצח - התמודדות עם פחדים וחציית גבולות

"אומן לא תמיד שואג. לפעמים אומן הוא הקול השקט בסוף היום שאומר:
אנסה שוב מחר." - מרי אן רדמאכר

אחד האתגרים בבניית ביטחון עצמי הוא היכולת להתמודד עם פחדים ולצאת מאזור הנוחות. בחלק זה, תבחרי פחד או חסם ספציפי ותבני תוכנית עבודה להתמודד איתו. ההתקדמות, ולו הקטנה ביותר, תחזק את האמונה שלך בעצמך.

1. מהו הפחד הספציפי שהייתי רוצה להתגבר עליו החודש?
(למשל פחד לדבר מול קהל, חשש לפתוח עסק, פחד ממחויבות)

2. איך הפחד הזה מונע ממני לממש את הפוטנציאל שלי כרגע?
(למשל אני מוותרת על הזדמנויות, נשארת בקשרים לא מספקים)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. מה יקרה אם אמשיך לתת לפחד הזה להשפיע על ההחלטות והבחירות שלי?

(כגון אשאר תקועה, אתחרט בעתיד, אמשיך להרגיש מוגבלת)

4. מה הצעד הראשון הקטן שאני יכולה לעשות כדי להתחיל להתמודד עם הפחד הזה?

(למשל להירשם לסדנת דיבור בפני קהל, לדבר על זה עם יועצת)

5. מי יכול לתמוך בי ולעודד אותי כשאתקל בקשיים במהלך ההתמודדות?

(למשל החברה שעברה תהליך דומה, איש מקצוע)

6. איך אוכל לזכור להיות סבלנית וחומלת כלפי עצמי בתהליך?

(למשל לרשום תזכורות, לחגוג כל הישג קטן, לנהל יומן רגשי)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

7. מה אניגד לעצמי אחרי שאצליח לעמוד באתגר הזה?
(כגון "אני גאה בעצמי!", "אני הרבה יותר אמיצה ממה שחשבתי")

8. איך אדע שהצלחתי להתגבר במידת מה על הפחד הזה?
(למשל העמדתי את עצמי במצב מאתגר והצלחתי, המחשבות השליליות פחתו משמעותית)

9. מה עוד אני יכולה ללמוד על עצמי ועל הכוחות שלי תוך כדי ההתמודדות עם הפחד?
(למשל שיש בי יותר תעוזה ממה שחשבתי, שאני יכולה לסמוך על עצמי)

10. איזו מנטרה אוכל לאמץ שתעודד אותי במהלך ההתמודדות עם הפחד?
(למשל "אני אמיצה ומסוגלת", "אני בוחרת לצמוח ולא לפחד")



פרק 13: המטרות שלי - מה אני רוצה להשיג ואיך אגיע לשם?

כשהחלטתי ללמוד נהיגה, ממש פחדתי בהתחלה. אבל חילקתי את זה לשלבים קטנים: קודם שיעורי תאוריה, אחר כך שיעורי נהיגה בכבישים שקטים, ובסוף מבחן. וכשעברתי את המבחן הרגשתי ספרוומן!

הגדרה של יעדים והתקדמות לקראתם עוזרת לנו להרגיש טוב עם עצמנו. בחלק זה, תגדירי 3 מטרות אישיות ותחלקי אותן ליעדי משנה. ההתקדמות המעשית תיתן לך תחושת סיפוק ומסוגלות, שחשובים מאוד לביטחון העצמי.

1. מהן שלוש המטרות החשובות ביותר שלי כרגע בחיים?
(למשל לסיים לימודים, לרכוש דירה, ליצור זוגיות בריאה, להתקדם בקריירה)

2. איך ארגיש כשאשיג כל אחת מהמטרות האלה? מה זה יגיד עלי?
(למשל אהיה גאה בעצמי, ארגיש מסוגלת, אדע שאני חזקה ויכולה להשיג מה שאני רוצה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. לאילו יעדי משנה אני יכולה לחלק כל מטרה?

(למשל לחסוך X שקלים בחודש למשכנתא, להתחיל ללכת לחדר כושר, לשלוח 10 קורות חיים)

4. מה לוח הזמנים הריאלי להשגת כל יעד?

(למשל לסיים את הלימודים תוך שנתיים, לקנות דירה בעוד 5 שנים)

5. אילו מיומנויות או תכונות שכבר יש לי יכולות לעזור לי בדרך?

(כגון הנחישות שלי, הכישרון שלי לחסוך כסף, היכולת שלי לתקשר)

6. איך אוכל לתגמל את עצמי על כל הישג משמעותי?

(למשל מסיבה עם חברים, חופשה, מתנה יקרה שחלמתי עליה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

7. למי אוכל לספר על ההתקדמות שלי כדי לקבל עידוד ותמיכה?
(לדוגמה לאמא שלי, לחבר הכי טוב שלי, בפוסט בפייסבוק)

8. מה יכולים להיות המכשולים או האתגרים העיקריים בדרך להשגת המטרות?
(כגון עומס בעבודה, התמודדות עם דחיינות, פחד מכישלון או דחייה)

9. איך אתמודד עם מכשולים ואתגרים אלו כשהם יצוצו?
(למשל אבקש עזרה, אזכיר לעצמי את החשיבות של המטרה, אתמקד בצעד הבא)

10. מה המטרה הראשונה שאני רוצה להתחיל לעבוד עליה? מה הצעדים שאעשה השבוע כדי להתקדם לקראתה?
(למשל לקבוע שיעור נהיגה ראשון, להתחיל לחפש הצעות עבודה רלוונטיות, להירשם לסדנה ללימוד מיומנויות חדשות)



פרק 14: להיות החברה הכי טובה של עצמי - טיפוח חמלה עצמית

"דברי אל עצמך כפי שהיית מדברת אל מישהו שאת אוהבת."
ברני בראון

לפעמים אנחנו יכולים להיות מאוד ביקורתיים כלפי עצמנו. חלק מרכזי בפיתוח ביטחון ואהבה עצמית הוא לתרגל חמלה וקבלה כלפי עצמנו, גם כשאנחנו לא מושלמים. בחלק זה, תתרגלי להיות מיטיבה ואוהבת יותר כלפי עצמך.

1. באילו מצבים אני נוטה להיות הכי ביקורתית כלפי עצמי?
(כשאני עייפה, כשאני נכשלת במשהו, אחרי ריב עם מישהו, כשאני מסתכלת במראה)

2. מה הייתי אומרת לחברה טובה שהיתה מדברת על עצמה באותה צורה שלילית?

(למשל "את נפלאה כמו שאת, תיקח את הזמן ללמוד מזה ולהמשיך הלאה")

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. איך אני יכולה להפוך את השיח הפנימי שלי לעצמי למיטיב יותר?
(כגון לשים לב כשאני ביקורתית ולנסות לנסח מחדש, לדבר אל עצמי בחום ובעידוד)

4. מהם הצרכים הפיזיים, הרגשיים או המנטליים שלי שזקוקים ליותר תשומת לב וטיפול מצדי?
(כמו לישון יותר, לבטא רגשות, להקדיש זמן לתחביבים)

5. איך ארגיע ואנחם את עצמי ברגעים קשים או מאתגרים?
(למשל התרגילי נשימה, אגיד לעצמי שזה בסדר להרגיש ככה, אשים יד על הלב)

6. מה אני יכולה להגיד לעצמי שיזכיר לי את הערך הפנימי שלי, מעבר להישגים?
(כמו "את מספיק טובה בדיוק כמו שאת", "את ראויה לאהבה בלי תנאי")

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

7. אילו ציטוטים או מנטרות אוכל לאמץ שיזכירו לי להיות יותר אוהבת כלפי עצמי?

("אני אוהבת ומקבלת את עצמי", "אני סולחת לעצמי", "אני בוחרת להיות עדינה וסבלנית עם עצמי")

8. אילו בחירות קטנות וגדולות אני יכולה לעשות שיראו שאני מעדיפה את עצמי ודואגת לעצמי?

(למשל לצאת לטייל לבד, לומר לא לבקשות מכבידות, להתחיל טיפול)

9. איך הייתי מנחמת חברה במצב שלי שמרגישה חסרת ערך או לא מספיק טובה? מה זה מלמד אותי על איך להתייחס לעצמי?

(הייתי אומרת לה שהיא נפלאה כמו שהיא, שהיא לא צריכה להיות מושלמת, שהיא חזקה ואמיצה, וכך גם אני צריכה לזכור להתייחס לעצמי)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

10. מהן 3 דרכים שבהן אני כן אוהבת ודואגת לעצמי בימים? מה זה אומר עלי?

(למשל מתעמלת, מתפנקת במעדנים שאני אוהבת, מדברת יפה לעצמי - זה אומר שאני מכבדת ומעריכה את עצמי)

1. _____

2. _____

3. _____



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

פרק 15: חגיגת הניצחונות הקטנים לאורך הדרך

אם מסע של אלף קילומטר מתחיל בצעד אחד, אז המסע שלי התחיל במכה בבוהן על רגל השולחן. אבל היי, לפחות התחלתי לזוז!

כשמגיעים לסוף תקופה, חשוב להסתכל אחורה ולהעריך את הדרך שעברנו. השאלות האלו יעזרו לך לזהות את השינויים והתובנות שחווית בתהליך. גם אם הדרך עוד ארוכה, ההכרה בהתקדמות תחזק אותך להמשיך הלאה.

1. מה הדבר המפתיע ביותר שלמדתי על עצמי במסע הזה עד כה?
(שבעצם יש לי כוחות שלא הכרתי, שאני אמיצה יותר ממה שחשבתי)

2. באילו דרכים אני מרגישה שונה היום לעומת נקודת ההתחלה שלי?
(אני מאמינה בעצמי יותר, מרגישה שאני ראויה, מעיזה יותר, מרגישה קלה ושמחה יותר)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

3. מה ההישגים הכי משמעותיים שלי במסע הזה, גם אם הם נראים קטנים?
(דיברתי בפני קהל בפעם הראשונה! אמרתי למנהל שאני רוצה קידום בעבודה!)

4. מה היה הכי מאתגר עבורי בתהליך? איך התמודדתי עם זה?
(להתמודד עם ספקות עצמיים - נעזרתי בחברות, הזכרתי לעצמי את ההצלחות שלי, חזרתי לתרגילים בחוברת, הייתי סבלנית עם עצמי)

5. איזו עצה הייתי נותנת לעצמי בתחילת המסע, לאור מה שאני יודעת היום?
(תאמיני בעצמך! יהיו עליות ומורדות, אבל את תצליחי! אל תוותר על עצמך!)

6. מה אני רוצה להמשיך לחקור ולחזק בעצמי בהמשך הדרך?
(את הביטחון שלי במערכות יחסים, את היכולות המקצועיות שלי, את הקול האותנטי שלי)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

7. איך אוכל לשתף את התובנות והצמיחה שלי עם אחרים באופן שיעצים אותי? (לספר לאנשים קרובים איך התגברתי על הפחדים שלי, לכתוב פוסט על התהליך שעברתי, להציע עזרה למישהי אחרת שמתמודדת עם חוסר ביטחון עצמי)

8. אילו שינויים אני רוצה לעשות בחיים שלי כתוצאה מהתובנות שלי מהתהליך הזה? (למשל להתחיל פרויקט חדש בעבודה, לצאת לדייטים, לטייל לבד בחו"ל, להירשם לחוג חדש)

9. מה ההרגל או הפרקטיקה שהכי עזרה לי במהלך המסע הזה ואני רוצה להמשיך איתה? (כמו מדיטציה יומית, כתיבה ביומן על הרגשות והמחשבות שלי)

10. מתי ואיך ארצה לחנוג את סיום המסע הזה? עם מי? (למשל מסיבה עם החברות הכי קרובות שלי בעוד חודש, נסיעה קצרה עם בן הזוג בעוד שבועיים כשנסיים את המסע)



פרק 16: התובנות שלי מהמסע - מה למדתי על עצמי?

זהו זמן מצוין לסכם את כל מה שעברנו ולמדנו על עצמנו במהלך המסע הזה. הנה כמה שאלות מנחות:

1. מהו השינוי המשמעותי ביותר שאני מבחינה בו אצלי כתוצאה מהתהליך?
(למשל אני מרגישה יותר בנוח עם עצמי, אני פחות שיפוטית, אני נותנת לעצמי יותר אהבה וחמלה)

2. איזו תובנה על עצמי הכי הפתיעה אותי?
(למשל שבעצם יש לי כוח פנימי רב יותר ממה שחשבתי, שאני מסוגלת להתמודד עם אתגרים)

3. באיזה תחום או היבט הרגשתי את ההתקדמות הכי משמעותית?
(למשל באומץ לבטא את עצמי, בלקבל את עצמי כמו שאני)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

4. איזו עצה שקיבלתי במהלך המסע באמת נגעה בי ועזרה לי?
(למשל להיות סבלנית עם עצמי, לדבר אל עצמי כמו לחברה טובה)

5. מה למדתי על מה שאני באמת צריכה כדי להרגיש טוב ובטוחה עם עצמי?
(למשל זמן איכות עם עצמי, לבטא את הרגשות והצרכים שלי, להקיף את עצמי באנשים תומכים)

6. איזו מיומנות או כלי שרכשתי במסע אני מרגישה שישרת אותי במיוחד בהמשך?
(למשל התרגילים להחליף מחשבות שליליות בחיוביות, הטכניקה של לחלק מטרות גדולות לצעדים קטנים)

7. אילו מחסומים או אמונות מגבילות הצלחתי לשחרר או להחליש במהלך המסע?
(למשל האמונה שאני לא מספיק טובה, שאסור לי לבקש עזרה)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

8. מתי במהלך היום-יום שמתי לב שהשתמשתי בכלים ובתובנות מהמסע?
 (למשל כששיתפתי בפתיחות את הרגשות שלי, כשבחרתי להתייחס בחמלה לעצמי אחרי טעות)

9. מהן התכונות והכוחות שאני הכי מעריכה בעצמי עכשיו?
 (כגון האומץ שלי, היכולת שלי להתמודד, הרכות והאהבה שלי כלפי עצמי)

10. איך אני רוצה לסכם את המסע הזה במשפט אחד? איזו תמצית אני לוקחת איתי?
 (למשל "אני מסוגלת ויכולה יותר ממה שחשבתי", "הביטחון העצמי שלי נמצא בידיים שלי", או כל תובנה אחרת שעולה בך)

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

פרק 17: מתבוננים קדימה - איך ממשיכים מכאן?

המסע שלנו בחוברת הזו מגיע אל סיומו, אבל המסע האמיתי שלך אל עבר ביטחון עצמי ממשיך. הנה כמה נקודות למחשבה והמשך:

1. אילו מההרגלים והתרגילים מהחוברת אני רוצה להמשיך ולתרגל באופן קבוע?

2. מתי אדע שאני זקוקה למנת "חיזוק" של ביטחון עצמי? ומה יהיו הטקטיקות שלי להתמודד עם זה?

3. איך אוכל להטמיע את התובנות והלקחים מהמסע בשגרת היומיום שלי?

4. מה יכול להיות הצעד הבא שלי במסע הביטחון העצמי שלי?

5. איך אוודא שאני ממשיכה לצמוח, להתפתח ולדחוף את עצמי מחוץ לאזור הנוחות?

6. אילו יעדים נוספים או תחומים בחיים שלי ארצה לעבוד עליהם עם הביטחון העצמי החדש שרכשתי?

7. איך אוכל להמשיך לתמוך בעצמי ולתת לעצמי את האהבה והדאגה שאני ראויה להן?

8. מה אני מבטיחה לעצמי מעכשיו והלאה בכל הנוגע לביטחון העצמי שלי ולדרך שבה אני מתייחסת לעצמי?

זכרי, המסע הזה הוא תהליך מתמשך – תמיד יהיו אתגרים חדשים והזדמנויות חדשות לצמוח ולהתפתח. אבל בכל פעם שתתמודדי, תוכלי לחזור לכלים ולתובנות מהמסע הזה, ולהזכיר לעצמך כמה את חזקה, אמיצה ומסוגלת.

בכל פעם שתסתכלי במראה, אני רוצה שתראי ותכירי בעוצמה שלך, באהבה שמגיעה לך, ובדרך המיוחדת שבה את תורמת לעולם פשוט על ידי זה שאת מי שאת.

המשיכי לאהוב, להעריך ולחגוג את עצמך. את ראויה לכל הטוב שבעולם.



"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אפילוג – כשהאהבה העצמית פוגשת אהבה מבחוץ

כשאת יוצאת למסע של חיזוק הביטחון העצמי שלך, את למעשה נותנת לעצמך את המתנה הכי גדולה. כי בסופו של דבר, היכולת שלך לאהוב ולקבל את עצמך היא הבסיס לכל אהבה אחרת בחיך.

כשיש לך יחסים טובים עם עצמך – כשאת יודעת להעריך את עצמך, להקשיב לצרכים שלך, לתמוך בעצמך ברגעים קשים – זה משפיע על כל הקשרים האחרים שלך.

את מסוגלת להיות יותר פתוחה ופגיעה עם אחרים, כי את יודעת שבסופו של דבר, את תהיי שם בשביל עצמך. את יכולה לתקשר בצורה בריאה יותר את הגבולות והצרכים שלך, כי את מכבדת ומעריכה את עצמך. את מושכת אליך אנשים שמתייחסים אלייך באותו כבוד והערכה שאת מעניקה לעצמך.

כשאת חיה מתוך ביטחון עצמי ואהבה עצמית, את למעשה מזמינה אהבה בריאה וטובה לחיים שלך. את מודיעה לעולם כשאת חיה מתוך ביטחון עצמי ואהבה עצמית, את למעשה מזמינה אהבה בריאה וטובה לחיים שלך. את מודיעה לעולם: "אני ראויה לאהבה, לכבוד ולהערכה – ואני מצפה לקבל אותם".

זה לא אומר שלא יהיו אתגרים או קשיים. זוגיות, כמו כל מערכת יחסים משמעותית, דורשת עבודה, מחויבות וגמישות. אבל כשאת מגיעה ממקום פנימי של ביטחון וערך עצמי, את הרבה יותר מצוידת להתמודד עם האתגרים האלה.

כי את יודעת שבסופו של דבר, את שלמה ובסדר בדיוק כמו שאת. את לא מחכה שמישוהו אחר "ישלים" אותך או יגדיר את הערך שלך. את כבר יודעת שאת מספיק.

וכשאת פוגשת מישהו שגם הוא בריא רגשית, שמכבד ומעריך את עצמו – יש לכם את הבסיס לבנות יחד אהבה אמיתית ומטפחת. אהבה שמעצימה, שמאפשרת לכל אחד מכם לצמוח, ושמוסיפה שמחה ומשמעות לחיים.

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אז אם את לפעמים מרגישה שאת עדיין מחכה לאהבה הגדולה – זכרי שהיא מתחילה אצלך. המשיכי לטפח את הידידות והאהבה שלך עם עצמך. כי בסופו של דבר, זו האהבה הכי חשובה שתהיה לך בחיים.

ואני מאמינה שכשתהיי מוכנה, האהבה מבחוח תגיע. היא תמצא אותך מוארת, חזקה ושלמה עם עצמך – ואת תדעי שאת ראויה לה לגמרי.

בתוך כל אחת מאיתנו יש אוצר יקר של אהבה, חוכמה וכוח. המסע שלך בחוברת הזו היה רק ההתחלה של גילוי האוצר הזה. אני מקווה שתמשיכי לחשוף עוד ועוד מהיופי והייחודיות שבך, ולהזכיר לעצמך כמה את מדהימה – בדיוק כמו שאת.

בהצלחה, את מדהימה! 🌟😊

המון אהבה ואור,

רפאל.



נספחים

גיליון מעקב אישי אחר ההתקדמות שלי

השתמשי בדפים הבאים כדי לעקוב אחר המסע האישי שלך עם החוברת. רשמי את התובנות, ההצלחות, האתגרים והמחשבות שלך. זה יהיה מסמך יקר ערך להסתכל עליו אחורה ולראות את ההתקדמות המדהימה שלך!

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

שבוע 1:

תאריך: _____

תובנות מרכזיות השבוע:

הצלחות קטנות שאני גאה בהן:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אתגרים שבהם נתקלתי:

מחשבות נוספות:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

שבוע 2:

תאריך: _____

תובנות מרכזיות השבוע:

הצלחות קטנות שאני גאה בהן:

 "המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אתגרים שבהם נתקלתי:

מחשבות נוספות:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

שבוע 3:

תאריך: _____

תובנות מרכזיות השבוע:

הצלחות קטנות שאני גאה בהן:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אתגרים שבהם נתקלתי:

מחשבות נוספות:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

שבוע 4:

תאריך: _____

תובנות מרכזיות השבוע:

הצלחות קטנות שאני גאה בהן:

"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"

אתגרים שבהם נתקלתי:

מחשבות נוספות:



סיכום המסע שלי:

תאריך: _____

המסע שלי בחוברת הזו בשלוש מילים:

התובנה הכי משמעותית עבורי:

אני הכי גאה בעצמי על:

הבטחה שאני נותנת לעצמי:

הפרויקט הזה היה ממש משמעותי ומרגש עבורי ליצור. אשמח מאוד לשמוע ממך - איך היה המסע שלך עם החוברת? מה היה הכי מועיל? מה הכי נגע בך? והכי חשוב - איפה את מרגישה שאת נמצאת עכשיו, אחרי שסיימת את התהליך?

כל טיפ, תובנה או סיפור אישי שתרצי לשתף יתקבלו בהערכה ובהוקרה רבה.



"המסע שלי אל אהבה עצמית וביטחון"