

צעדים להחזרת האמון בעצמי

צעד 1: להחזיר את האמון בעצמי על ידי הגדרת חלומות/מטרות בגדלים שונים

והשגת המטרות בהדרגה – מתחילים ממטרות בגדלים קטנים ומשם גדלים וצוברים אמון מחודש (כפי שדברנו בשיעור 3)

צעד 2: דיוק וירידה לפרטים הופך את השינוי למעשי, בהישג ידי ופשוט –

הדיוק רלוונטי להבנת העבר (מה בדיוק התרחש ברמת הפרטים) וגם רלוונטי לגבי העתיד (מה בדיוק המטרות החדשות שלי ברמת הפרטים והצעדים הקטנים)

צעד 3: לזהות את הערכים מאחורי המטרות שלי – וכך להרחיב את טווח האפשרויות שלי להגשמת אותם ערכים ואת הדרכים להרגיש הצלחה ומשמעות.

צעד 4: בניית הביטחון דרך ה'כן'

להתמקד קודם בחלומות ומטרות שאפשריים מבחינתי להגשמה בטווח הנראה לעין.

לבחור מטרות וחלומות שרלוונטיים עבורי ולחיים שלי, ולבסס אמון שאגשים אותם.

להתמקד ולחזור על ההוכחות למה אני כן אצליח (לעומת ההרגל של הרבה אנשים להתמקד בלהוכיח למה לא)

להתמקד בדוגמאות וסיפורים של אנשים שכן הצליחו

מה הצעד שהכי התחברת אליו ומחבר אותך לאמון בעצמך?

מה הערכים שהכי חשוב לך להגשים?

איך את/ה בונה את האמון שלך דרך ה'כן'? מה ה'כן' שלך?

איך את/ה מדייקת את המטרות שלך?

מוזמנת/לשתף כאן למטה בתגובות

וגם לשאול כל שאלה ונענה בהקדם

שלך, אילת

