

עקרונות לניהול ההגדרה העצמית שלי

עקרון 1: מחשבה אחת על עצמי יכולה לייצר הרבה מאד כאב, לאורך הרבה מאד זמן.

מחשבה כזו יכולה להיווצר בעקבות פרידה ולהמשיך להכאיב ולהשפיע על יי שנים רבות .
לפעמים כל כאב הפרידה 'יושב' על מחשבה אחת, שמייצרת את הכאב בתוכי במשך חודשים ואף שנים.

עקרון 2 : האמת נמצאת במורכבות ובפרטים ולא בשחור לבן

עקרון 3: כל תכונה נמצאת על סקלה

עקרון 4: כל תכונה - אם נרצה, נלמד ונתרגל - נוכל לשפר אותה

עקרון 5: לשים במקומות 'הגבוהים' והחשובים לי ביותר מבחינת ההשפעה על תחושת הערך וההצלחה שלי,

את הדברים שבאמת חשובים לי

עקרון 6: להתמקד בלהוכיח לעצמי למה אני כן, במקום למה אני לא

(מבוסס על עקרונותיו של אנתוני רובינס)

עקרון 7: דיוק – לפרט את הסיבות והאירועים שהובילו אותי למחשבה הזו על עצמי

מאפשר לי 2 דברים מרכזיים : לשנות אם ארצה, לגלות שזה לא נכון בעיניי

עקרון 8: המחשבה קודמת לרגש (מבחינת ניהול ההגדרה העצמית) –

כשנוכח לעצמנו את האמונה החדשה על עצמנו ונבסס אותה אז ההרגשה תשתנה בעקבותיה (לחיוב ולשלילה).