



בניית בטחון עצמי

ערן שחר
"דוקטור התלהבות"

בניית בטחון עצמי

- להגיד לעצמך שוב ושוב: גם היום אני הולך/ת לשפר לעצמי, בעצמי, את הבטחון שלי

- אני הולך/ת לעבוד על זה. לפתח את זה. בטחון עצמי, הוא לא קבוע/עומד/סטטי. בטחון עצמי הוא משהו שעולה, או יורד, ואפשר להשפיע עליו. אפשר לשפר אותו.

- לחשוב על גרף, של הבטחון העצמי שלך. גרף של עליה, מהיום, לעבר החודשים הקרובים. לחשוב שיש מצב שזה יעלה, מ 7 נגיד, ל 8.5 !



בניית בטחון עצמי

- כל יום מהיום, בבוקר, בצהרים, בערב, לחשוב על "העבודה" הזו של שיפור הבטחון. על "תרגיל שיפור הבטחון".
- לחשוב על "תרגיל שיפור הבטחון" במיוחד, לפני מפגש עם אנשים, שהוא תמיד קצת "מפחיד".
- לנשום. לעשות את כל המשחק הזה או התרגיל הזה, תוך כדי נשימה תמיד. להכניס אוויר מהאף, ולהוציא מהאף או מהפה. האאאא

בניית בטחון עצמי

- להתייחס לכל הפרויקט הזה, כמו **משחק Game**. כמו ללמוד לשחק כדורסל. כמו חדר כושר שמשפרים בו יכולות בכמה חודשים. כמו ללמוד לשחות. **לא בלחץ. באיזי. בכיף. לחקור את זה: איך זה עובד? מה עובד? ללמוד את הטכניקה. לראות את השיפורים הקטנים מיום ליום. בחיוך :)**

- דווקא לפני הכול, לחשוב תמיד על **היציבה של הגוף**. על **ישיבה זקופה ועמידה זקופה**. מודעות לגוף זקוף, עובדת על הבטחון יותר אפילו ממחשבות. לשים לב הרבה יותר במהלך היום ליציבה. לשבת זקוף/ה. **רגליים מתחת לכיסא (תומכות), וגב לא נישען על המשענת**. גב נפרד מהמשענת. לא צריך כל הזמן ככה, אבל מדי פעם, כדי "להכריז קרב" על המחשבות שמנסות להוריד קצת לפעמים.

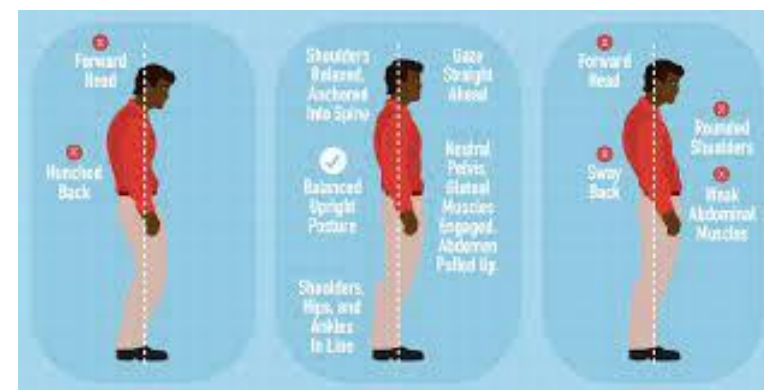
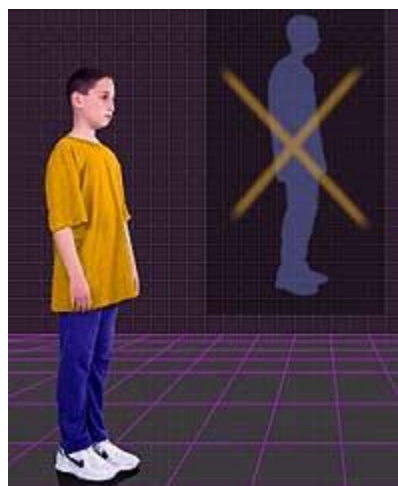
להזדקף = לעלות בטחון עצמי לנשום עמוק + חיוד קטן



ישיבה לא תקינה



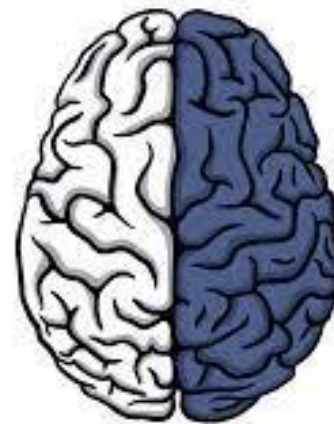
ישיבה תקינה



לדבר בראש. (CBT) שיטה של להגיז משפטים בראש

- בתחום הפסיכולוגיה, יש שיטה מאוד מצליחה, עובדת! מוכחת מחקרית, שנקראת CBT (Cognitive Behavioral Therapy) שחלק גדול ממנה, ממליץ "לדבר בראש". כמו קצת בסרט "הקול בראש". קוראים לזה "המללה פנימית" או אמירה פנימית. הרבה אנשים מכירים את זה במושג "מנטרות".

- **לדבר בראש**, זה לא רוחני פסיכולוגי, כמו שזה טכני. זה ממש טכניקה. כי המוח בנוי כמו מחשב, ושולח כל הזמן מחשבות שליליות, כביכול כדי להגן עליך. ככה הוא מתוכנת באבולוציה. אבל המחשבות השליליות האלה מבקרות אותנו ושופטות אותנו - אנחנו את עצמנו. אז צריך "לענות לו" למוח. להכניס לו את המחשבות שאת/ה בוחרים להכניס. את/ה הופכים להיות הבוסים של המוח שלכם!



**אני עונה למוח שלי:
סתום. אני אחלה. אני
בן אדם 10. חמודה.
לב טוב. ראש טוב.
תנוח אח שלי.**



**המוח שלי אומר לי:
אתה לא מספיק ...
אתה לא ...**

להכניס את מה שאני רוצה שיהיה במוח שלי

- להכניס מחשבות
- במהלך היום, ובמיוחד לפני מפגש עם אנשים, להגיד בראש את משפטי הבסיס של הבטחון העצמי שלי:

יש לי לב ענק

יש לי עיניים טובות

יש לי רצון שדברים יהיו בסדר

יש לי ראש שמבין. חכמת חיים.

אני אחלה בן אדם (גם כשאני קצת לא חחח. מותר לי חח)

ותמיד לנשום עם זה. להכניס אויר מהאף, להוציא מהפה. המממ

להכניס את מה שאני רוצה שיהיה במוח שלי

- **ברור שיש לך לב טוב.** הרי מלא פעמים כשאתה רואה כלב או חתול, או תינוק, או בן אדם זקן, אז אכפת לך. זה נוגע לך ברגש.
- **ברור שיש לך לב טוב. ואת/ה רגישים.** כי המון פעמים אתם מתרגזים או נפגעים, וזה רק מוכיח שיש לכם רגש.
- **ברור שיש לך ראש רציני,** בלי קשר למדעים/מתימטיקה/הקבצות/ציונים, כי ראש חזק זה ממש לא רק חשיבה מתימטית או ציונים, אלא **חכמת חיים**. הבנה. יכולת הקשבה לחברים ומבוגרים. **הבנת מצבים**. יכולת לעשות שיחה. יכולת לקרוא חומרים. **סקרנות**. אין קשר בהכרח בין ראש חזק וחכמה לבין ציונים וזה. 99% מהאנשים, עם ראש מעולה. ראש חזק. חכמה. **חכמת חיים. בלי – קשר – לציונים!!!!**

להכניס את מה שאני רוצה שיהיה במוח שלי

- אני חכמה. גם אם הציון במתימטיקה שלי הוא X או Y
- אני חכמה! גם אם במדעים הציון שלי W
- אני מדהימה (בראש. בחשיבה) גם אם באנגלית הציון שלי הוא 3 (:)
- אני גאונה, כי אני קולטת חברות שלי ומה שהן מרגישות
- אני מבריקה! כי אני חיה! שמחה! יודעת מה חשוב בחיים. נהנית
- אני חכמה, כי אני יודעת מתי כן או לא לשאול אנשים מה הם מרגישים, ומתי הם צריכים שניה לנשום ושקט
- אני חכמה, כי כשאנשים לחוצים, אני קולטת את זה גם בלי שיגידו לי.
- אני חכמה, כי כשאני עובדת לדוגמא, אני קולטת מהר מה צריכים ממני.

לגבי דימוי עצמי, יופי, והביקורת שלנו על ה Look שלנו

- יש אנשים ממש יפים ממש ממש יפים (זה המצב. מעצבן חחח)
- יש אנשים גבוהים ו"חתיכים". על פי הספר שמוכרים לנו ב TV וזה.
- זה לא אומר כלום אגב על האופי שלהם. ממש לא. אפילו להיפך לפעמים. היפים יותר, קצת עפים על עצמם בד"כ והופכים לפחות סבבה People. קצת (הרבה) מרוכזים בעצמם.
- אבל בכל אדם, בכל אדם, גם בי, יש כמה דברים יפים בגוף, וכדאי ללמוד מה סבבה בגוף שלנו ולהתיידד עם זה.

לגבי דימוי עצמי, יופי, והביקורת שלנו על ה Look שלנו

- יכול להיות שיש לי **תלתלים** מקסימים, מדליקים, חיים, שמחים, שמלא אנשים היו מתים שיהיו להם כאלה :)
- יכול להיות שיש לי **עיניים טובות**. שמחות. שובבות. שאנשים היו מתים שיהיה להם שמחת חיים כזו בעיניים.
- יכול להיות שיש לי **כתפיים יפות**. חסונות. חזקות. שנותנות תחושה שיש על מי לשים כתף.
- יכול להיות שיש לי **רגליים חזקות**, שנותנות מראה יציב. שקט. חזק. ואנשים אוהבים את זה.
- **תפיסת היופי השתנתה! אין יותר כללים! אין יותר חוקים.** Body הוא מקסים בכל הצורות שלו.

כתפיים חזקות זה יפה
ידיים חסונות זה יפה
ידיים עדינות זה יפה
עיניים בכל הצבעים יש בהם חוזק ואופי
שפתיים בכל צורה וגודל יפות כמו שהן
גובה בכל גובה יש בו יופי. גם בגבוה וגם בקומפקטי
כפות ידיים זה דבר מגניב
גבות בכל גודל וצורה – יש להם אופי מדהים



מי שבאמת ראוי לי
הוא זה/זו שיאהבו אותי כמו שאני
עם האופי והגוף שלי כמו שהוא

**אני מקסים. מקסימה. כמו שאני. ככה זה טוב.
אני לא אשתנה בשביל אחרים. ואני מתנה!
מי שמבין שאני מתנה – ראוי לי. ומי שלא – לא.**

אנשים לא נשארים עם אנשים אחרים
בגלל ה Look.

Look לא מצליח להחזיק יחסים וקשרים עם אנשים.

מה שמשאיר אנשים אחד עם השני

זה אופי. זה לב. זה עידוד אחד של השני.

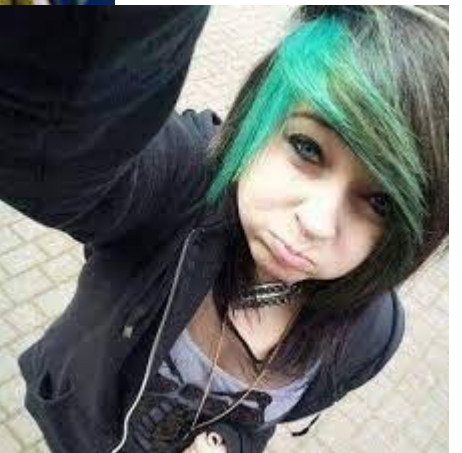
Look מחזיק חודש. כמה חודשים. והולך.

אופי, משאיר אנשים כמו שצריך ביחד.

אני אחפש לעצמי את ה Look או שיק שמתאים לעצמי
אני אחפש לעצמי את הסגנון לבוש
שהכי מבטא את עצמי
לא משנה אם זה מגפיים או סניקרז
לא משנה אם זה מעיל עור או הדפס של וואן פיס
לא משנה אם זה look דיזינגוף או משהו אחר
כל אחד שייבחר, את ה look שעושה לו טוב ונות.
זה היופי, שיש מלא גוונים של lookים.



דוקטור התלהבות™



תשאל/י את עצמך ותדייק/י לעצמך שוב ושוב מחדש:

מה החוזקות שלי? מה הייחוד שלי?
מה המשבצת שלי?
במה אני טוב/ה?

יש אנשים שחזקים בלעודד אחרים. מהמם
יש אנשים שחזקים בלהצחיק אחרים. מגניבב
יש אנשים שטובים בלנתח מצבים. שפיץ
יש אנשים שמעולים בלעבוד. מחושלים. עובדים עד 11 בלילה.
יש אנשים שמעולים ב Fashion ושילוב בגדים.
יש אנשים שמעולים בציונים
יש אנשים שמעולים בכדורגל, כדורעף, ריקוד, מוזיקה,
Gaming, זה מעולה ומקסים.
כל אחד והקטע שלו. זהו. די לנסות להיות אחרים.

לא מוכן יותר לרצות Pleasing
(לעשות אנשים אחרים מרוצים)

לא מוכן יותר לנסות להיות כמו אחרים או "בסדר"

אני כמו שאני

זה המצב

ואני שפיץ/מדהימה/מהממת – כמו שאני :)

לא מנסה שאחרים יאהבו אותי או יקבלו אותי

דווקא האומץ שלי להיות כמו שאני, ימשוך אחרים.

ודבר אחרון
לזכור
שיש לי מסוגלות
שכבר עשיתי המון
עברתי כיתות, עברתי חוגים, עברתי חברים
כבר היו מצבים נוראיים מעצבנים שכבר ניצחתי
יש לי יכולת לעבור רגעים קשים
יש לי מסוגלות להתחיל דברים חדשים
אני יכול. אני יכולה.