לחיות את החיים: בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: אמונה עצמית

לדרך בה אנו חושבים ומדברים על עצמנו יש השפעה עצומה על חיינו. אם יש לנו אמונה וביטחון עצמי חזקים, יש לנו סיכוי גבוה יותר להשיג את המטרות שלנו ולרדוף אחר החלומות שלנו. מצד שני, אם יש לנו אמונות מגבילות או דיבור עצמי שלילי, אנו עלולים לעצור את עצמנו ולהחמיץ הזדמנויות לצמיחה והצלחה. על ידי זיהוי החוזקות האישיות, החולשות, ההישגים והמכשולים שלנו, נוכל לפתח חשיבה חיובית ומעצימה יותר.

שאלות מדייקות:

1. מהן החוזקות האישיות שלך? איך תוכל/י למנף אותן כדי להשיג את המטרות שלך?
2. האם יש אמונות מגבילות שמעכבות אותך מלהגשים את הפוטנציאל שלך?
3. כיצד האמונות שלך לגבי עצמך השפיעו על בחירותיך ופעולותיך בעבר?
4. איך את/ה מתמודד/ת עם "כישלונות"? ואיך אפשר להפוך אותם להזדמנויות לצמיחה?
5. האם הדיבור העצמי שלך הוא חיובי או שלילי? כיצד זה מתבטא?
6. באילו הישגים את/ה הכי גאה? איך השגת אותם?
7. מה החולשות שלך? איך הן באות לידי ביטוי ואיך הן יכולות להפוך ליתרון?
8. על אילו מכשולים התגברת בעבר ומה למדת מההתנסויות הללו?
9. איך אתה מגדיר הצלחה ומה המשמעות עבורך באופן אישי?
10. מה היית רוצה להשיג בחייך ואיך אתה רואה את עצמך מגיע לשם?

אל תפחדו, תדייקו.
יונה.