לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: אומץ

אומץ הוא תכונה בסיסית המאפשרת לנו להתגבר על הפחדים שלנו ולהשיג את המטרות שלנו. זה לא היעדר פחד, אלא הנכונות לפעול למרות זאת. האומץ מאפשר לנו להתמודד עם אתגרים, לקחת סיכונים ולצמוח כיחידים.

שאלות מדייקות:

1. אם היה לך אומץ ברמה הגבוהה ביותר, איפה זה היה מתבטא בחיים שלך?
2. מה השגת בעבר שדרש אומץ?
3. האם יש לך רצונות / חלומות שאת/ה מפחד/ת לעשות? מהם?
4. מה התרחיש הגרוע ביותר במידה ולא תצליח/י? האם תוכל/י להתאושש מזה?
5. מה היית אומר/ת לחבר שחוששת/ת לפעול למען מטרותיו/ה?
6. איך את/ה יכול/ה ליישם את העצות האלה על עצמך?
7. האם את/ה יכול/ה לדמיין את עצמך מצליח/ה ומרגיש/ה גאה בעצמך?
8. אילו פחדים לדעתך מונעים מאנשים לנקוט בפעולה וכיצד היית ממליץ להתגבר עליהם?
9. איזו פעולה קטנה תוכל/י לעשות עכשיו שתוכיח לך שיש לך אומץ?
10. איך תוכל/י ליצור לעצמך סביבה תומכת המעודדת אותך לקחת סיכונים ולפעול באומץ?

אל תפחדו, תדייקו.
יונה.