לחיות את החיים: בדיוק.
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: ביטחון עצמי

ביטחון עצמי הוא היבט חיוני בחיינו שיכול להשפיע על הביצועים, מערכות היחסים והרווחה הכללית שלנו. האמון בעצמנו וביכולותינו מאפשר לנו לקחת סיכונים, לרדוף אחרי המטרות שלנו ולטפל במצבים מורכבים. לעומת זאת, חוסר ביטחון יכול להוביל להחמצת הזדמנויות, תחושות של חוסר התאמה ולעכב את הצמיחה האישית שלנו. חשוב להכיר בתפקיד שהביטחון העצמי ממלא בחיינו ולפתח אסטרטגיות לטפח ולחזק אותו.

שאלות מדייקות:

1. מהן החוזקות והחולשות שלך?
2. אילו חוויות או מצבים מההווה או מהעבר גרמו לך לחוסר הביטחון שלך?
3. אילו אמונות מגבילות יש לך על עצמך או על היכולות שלך?
4. איך את/ה מתמודד/ת עם "כישלונות" בחייך? איך תוכל/י להפוך אותם ללמידה?
5. איך את/ה מגיב/ה לביקורת או למשוב שלילי מאחרים? איך תוכל/י להפוך את זה ללמידה?
6. באילו תחומים בחייך היית רוצה להרגיש בטוח/ה יותר?
7. אם יהיה לך ביטחון עצמי כפי שתרצה/י, איך זה יתבטא? איך זה ירגיש?
8. אילו פעילויות או תחביבים גורמים לך להרגיש בטוח/ה בעצמך?
9. באילו מצבים בעבר הרגשת שהיה לך ביטחון עצמי גבוה? במה זה התבטא?
10. אילו היו כותבים לך מכתב פרגון, מה היה כתוב שם?

אל תתפשרו, תדייקו.
יונה.