

12 עצות יקרות מפז לבניית ביטחון עצמי:

1. הסתכל על מה שכבר השגת לפעמים קל יותר להתמקד במה שלא עשית. קל לאבד אמון אם אתה מרגיש שלא השגת דבר. ההתמקדות בדברים שכן עשית, גדולים או קטנים, יכולה לסייע לך לקבל פרספקטיבה חדשה על כל הכישרונות והיכולות שלך. כתוב רשימה של כל הדברים בהם אתה גאה בחיך. חשוב על דברים שהשגת, בין אם זה קבלת ציון טוב בבחינה או אפילו ללמוד לרכב על אופניים. שמור על הרשימה הזו קרובה אליך והוסף עוד נקודות כאשר אתה עושה משהו שאתה גאה בו. כאשר תרגיש חסר ביטחון, קרא את הרשימה והשתמש בה כדי להזכיר לך את כל הדברים המדהימים שעשית.
2. חשוב על דברים שאתה טוב בהם לכל אחד יש נקודות חזקה וכשרון, מה הם אצלך? הסתכל **בגיליון העבודה שלנו בנושא חזקות** ונסה להבין איך אתה יכול לבנות את שלך. הכרה בדברים שאתה טוב בהם וקידומם יכולה להיות דרך חשובה בתהליך בניית האמון ביכולותיך.
3. קבע מטרות הגדר מטרות ושאל להשיג אותם. על ידי כך שתוכיח לעצמך שאתה יכול להספיק דברים, תוכיח לעצמך כמה אתה מסוגל להשיג. המטרות לא צריכות להיות גדולות; הן יכולות להיות דברים כמו אפיית עוגה או לצאת בערב עם חברים. דברים פשוטים וקטנים שיכולים לסייע לך להשיג ביטחון עצמי ביכולותיך לבצע דברים.
4. עודד את עצמך אף פעם לא תרגיש בטוח אם תהיה לך פרשנות שלילית המתרוצצת במוחך ותאמר לך שאתה לא טוב מספיק. חשוב כיצד זה עלול להשפיע על הביטחון העצמי שלך. קרא את גיליון העבודה שלנו בנושא עידוד עצמי על מנת לקבל מספר טיפים שימושיים על הפיכת הדיבור העצמי השלילי לחיובי.
5. מצא תחביב נסה למצוא משהו שאתה באמת אוהב. האם אתה אוהב לשחק כדורגל? לבנות דגמי רכבות? חשוב על מספר דברים בהם אתה באמת מעוניין ונסה אותם. מציאת דברים שמעניינים אותך תסייע לך למצוא דברים שאתה טוב בהם. רוב הסיכויים הם, אם אתה מעוניין בפעילות מסוימת אתה צפוי להיות טוב בה.
6. חזק קשרים מחזקים. לכולנו יש מעגלים קרובים יותר ופחות של אנשים המקיפים אותנו, חשוב לחזק את הקשרים עם אלה שרואים בנו דמות חיובית ומעניקים לנו חיזוקים. בני משפחה, חברים או מכרים שגורמים לנו להרגיש טוב עם עצמנו הם אנשים שכדאי לחזק ולשמור על קשר תכוף איתם. אם אינך מרגיש טוב יותר

תרגיל לחיזוק הביטחון:

כשאנו משווים את עצמנו לאחרים אנו מורידים לעצמנו את הביטחון עוד יותר כמה פעמים קרה לך שחלפה על פניך מישהו/י שנראה/ית נהדר וכל מה שהעסיק אותך בו זה לדמיין את עצמך במקומם. התרגיל הבא יעזור לך לקבל את עצמך כפי שראוי כי השוואות חיצוניות או פנימיות אינן מומלצות ומורידות אותנו עוד יותר למטה. עמדו מול המראה, אפשרי גם ללא בגדים והסתכלו על כל הדברים שאתם אוהבים ומעריכים בעצמכם בין אם מדובר בעיניים היפות שלך או בתכונת אופי שמוערכת בעצמך. אחרי שלקחת בחשבון את כל הדברים עליהם הנך מודה, חזר על המשפט "אני אוהב/ת ומעריך/ה את עצמי בדיוק כפי שאני". גם אם בהתחלה המילים נאמרות באילוף, אם תתמידו בתרגיל במשך 10 ימים רצופים, תראו שהדימוי העצמי

שלכם משתפר פלאים ושהאילוץ הופך למשהו טבעי. עצם הביצוע של תרגיל זה, הוא צעד לא פשוט בכלל, מה שמעיד על אומץ והרצון להשתנות ולטפח את הדימוי העצמי שלך.

7. פרגנו לאחר

כשהביטחון העצמי שלנו פגוע ונמוך, קשה לנו לקבל מחמאות, זאת עובדה, כי אנחנו לא באמת מאמינים באותה מחמאה שנותנים לנו ולעתים זה גורם לנו למבוכה. אחת השיטות היותר יעילות להעלות את הביטחון הוא לפרגן לאחר. חלק 3 מחמאות לחברים קרובים או למשפחה אם זה על הלבוש, צורת איפור, או סתם זרוק איזה משהו כמו "אתה נראה טוב היום (:". ככל שתחלק יותר מחמאות הפעולה תהפוך טבעית, ותתפלא אבל השיטה הזאת תעזור לך לקבל אחר כך מחמאות בעצמך מה שיחזק את הביטחון שלך בסוג של פלא.

8. הדברים הקטנים הם אלה שעושים את ההבדל

פעם בחודש אנו ממליצים לכם להתחדש או לשדרג את המראה שלכם בכל צורה שהיא. בושם בריח שאתם אוהבים, שמלה חדשה, מסז' מפנק, תור במספרה או כל פעולה אחרת שתעשה לכם טוב על הנשמה, תגרום לכם להרגיש חשובים ותתן בוסט ולו הקטן ביותר לביטחון העצמי שלכם. פרגון עצמי חשוב כל כך לטיפוח הביטחון העצמי שלכם. אל תוותרו על זה.

תרגיל אמנותי להעלאת הביטחון העצמי:

למעשה הביטחון העצמי שלנו מתחיל להיבנות בגיל צעיר מאוד. בסביבה תומכת, הביטחון העצמי שלנו מתחזק ומתעצם, וכשאנו חווים כישלון, הערות פוגעניות או נמצאים בסביבה קוטלת ומקטינה, הביטחון שלנו פוחת. קחו דף לבן, נקי, אפילו בריסטול גדול וחלק, הצטיידו בטושים צבעוניים עפרונות או צבעי פנדה ואם בא לכם לשדרג גם מדבקות, בלונים ושאר ציוד אומנותי זול, יכולים לשדרג את הפעילות האישית הקסומה הזו. שימו שיר ילדות שזכור לכם שאהבתם כשהייתם ילדים קטנים, עצמו עיניים לשתי דקות דמיינו את עצמכם כילדים, וציירו את עצמכם בתור ילדים קטנים, שמחים ותמימים. איך שבא לכם, בלי לשפוט את יכולות הציור שלכם. אולי זה נשמע לכם הזוי אבל התרגיל הפשוט הזה, עושה פלאים. ההתחברות לתמימות, לניקיון, לאישיות שלנו בתור ילדים מחזירה אותנו לזמנים בהם הביטחון העצמי שלנו רק החל להיבנות. השקיעו בציור מצד אחד אך מצד שני צרו אותו בטבעיות ובזרימה ככל הניתן.

9. אנשי מקצוע

כאמור, ביטחון עצמי מתחיל להיבנות כבר בתחילת הדרך. קואצ'ינג או טיפול פסיכולוגי בשיתוף מלא עם מטפל איתו אתם יוצרים מערכת יחסים של אמון הדדי, יכולים לחזק את הביטחון העצמי אצל כל אחד ואחת מאיתנו. אף אחד לא מושלם וכולנו יכולים להשתפר ולהגיע למקומות שלא חלמנו להגיע אליהם בעזרת הייעוץ הנכון. טיפול הוא תהליך המתבצע בשלבים אך הוא דרך נפלאה שיכולה לעזור לכם לחזק את הביטחון העצמי שלכם ולפרוח.

10. הסביבה שלכם משפיע עליכם – זה לגמרי מוכח

מחקרים מראים כי אנשים שנמצאים בסביבה תומכת פורחים כמעט בכל התחומים בחייהם, בשונה מאנשים הנמצאים רוב הזמן בסביבה מדכאת, לא מפרגנת ואפורה. אם עד עכשיו חששתם, זה הזמן ליצור לעצמכם מעגל מפרגן, תומך שיודע להעריך אתכם. אנשים שקוטלים אתכם, מנצלים את טוב הלב שלכם או בוחרים להיות בסביבתכם רק כשהם צריכים משהו, לא ראויים לחברות שלכם. הימצאו בסביבת אנשים כיפיים כאלה שמעלים לכם חיוך על הפנים ולא מורידים אתכם. אם מדובר בקולגה ואין לכם ברירה אלא לתקשר, שמרו על מקצועיות והימנעו מליצור קשרים חברתיים עם אנשים שלא עושים לכם טוב.

11. מטרות מקדמות אותנו למימוש אחת לחודש, הציבו לעצמכם מטרה. זה יגרום לך לצאת מסביבת הנוחות שלך ולעשות דברים שתמיד רצית לעשות אבל פחדתם או לא היה לכם את האומץ. מרכיב חשוב בביטחון עצמי גבוה הוא תעוזה ואומץ. זה יכול להיות כל דבר ולו הקטן ביותר החל מדיאטה, קריאה של ספר מעניין אחת לתקופה או כל דבר מאתגר אחר שאתם רוצים לעשות אבל חוששים או דוחקים הצידה. מטרות מביאות אותנו להישגים ומעלות לנו את הביטחון העצמי.

12. כושר גופני בריאות וחיטוב הגוף הם מהדברים המשמעותיים ביותר **בדימוי העצמי** שלנו ולהם השלכה ישירה על הביטחון שלנו, מצאו את המסלול שנוח לכם ועל פיו החלו בשגרת חיים ספורטיבית, החל מפעילות קלה פעמיים/שלוש בשבוע ועד הרשמה למכון כושר או חוג ספורטיבי. לא לכולם כיף לעשות ספורט, דבר הגורם לנטישת הפעילות לאחר תום המוטיבציה הראשונית, לכן מומלץ למצוא פעילות גופנית מהנה, משחקי כדור עם חברים (כדורסל או כדורגל בשכונה) זומבה, סלסה או כל סוג ריקוד שאתם נהנים ממנו.



תתפלאו לגלות שכשתמצאו את מה שמהנה אתכם הספורט הופך לתחביב ולא למטלה והרגשת החיוניות בחיים עולה באופן משמעותי דבר הגורם ל**שיפור הדימוי העצמי** והעלאת הביטחון בעצמנו.

ביטחון עצמי טוב הוא חלק חשוב וניכר בהתפתחות האישית שלנו ובדרך שלנו להתמודד עם מצבים שונים אותם מזמן לנו היקום.

ביטחון עצמי מאפשר לנו לצאת מסביבת הנוחות שלנו, לקחת חלק מפרויקטים שלא חשבנו שנהייה מסוגלים לעשות ויחד עם זאת ביטחון עצמי מחזק מסייע לנו להגיע למקומות חדשים, לבנות את עצמנו מבחינה מקצועית ואישית, להעריך את עצמנו יותר והכי חשוב לקבל את עצמנו כפי שאנחנו ולהשלים עם כל הצדדים שלנו הטובים והפחות טובים.