

## ביטחון עצמי ב – 10 צעדים פשוטים

### 10 טיפים להעלאת הביטחון העצמי:

1. קורות החיים להם אנו שואפים – קחו דף לבן והכינו לעצמכם את קורות החיים האידאליים עבורכם. מה זה אומר ואיך זה יכול לחזק לכם את **הביטחון העצמי**? כתבו ברשימה, יעדים וחוויות לתקופות זמן שונות, כתבו מה תרצו ללמוד (לא רק לימודים פורמליים), במה תרצו לעסוק, איך תרצו לבלות את הזמן הפנוי שלכם, עם מי תרצו לבלות את חייכם, מי הם האנשים שחשוב לכם לשמור בחייכם ומי האנשים שלדעתכם כדאי לכם להרחיק מחייכם.  
אין זה הכרחי לסיים את כל קורות החיים ביום אחד. הרעיון הוא להוסיף מדי פעם פריט המייצג את האופי שלכם, את הרצונות שלכם. תרגיל זה מאפשר לנו לעשות סדר פנימי עם עצמנו וברגע שאנחנו יודעים מה הציפיות שלנו מעצמנו, איפה אנחנו רואים את עצמנו בעוד 5 או 10 שנים, אותו סדר ממקד אותנו ומניע אותנו לעשייה.
2. מי אני בכלל – עצרתם פעם לחשוב ושאלתם את עצמכם מי אתם? השאלה מי אני, היא שאלה לא פשוטה ששמה אותנו במקומות שונים.  
הגדרה עצמית, כיצד אני בא לידי ביטוי בעולם, מהן **החוקות** והחולשות שלי, איך אני יכול להשתפר ומה המטרות שלי, מה האג'נדה שלי, מה אני יכול ורוצה לתרום לעולם ומה אני רוצה לקבל ממנו בחזרה..



3. כל אלה מסייעים לנו בתהליך בירור עצמי, בתהליך ניקוי של דברים שהתרחשו אצלנו בעבר ומחזקים את הזהות שלנו כלפי עצמנו. ברגע שאני מוגדר כלומר יודע מי אני, אני יכול להתקדם, לשחרר דברים ולנתב את עצמי למקומות טובים יותר.  
חשוב לזכור שאני אנשים מתפתחים וככאלה ההגדרה העצמית שלנו יכולה להשתנות, להתפתח לעתים וזה בסדר כשזה קורה, ישנם אנשים מסוימים שההגדרה שלהם ברורה ומבנית ואצלם היא לא משתנה תקופות וגם זה בסדר.  
פרגנו לעצמכם, על מה שיצרתם והשגתם עד כה (גם אם זה מרגיש קצת "לא צנוע" לפעמים זה חשוב ל**העצמה האישית** שלכם) לפעמים פשוט צריך להתמקד בחיובי ולא בשלילי. אם תעשו לעצמם רשימה של הדברים הטובים שהצלחתם להשיג עד כה בחייכם, גם משחר הימים וגם בעת האחרונה בין אם זה יעד שהושג בלימודים, עסק שהקמתם לבד, משרה שצלחתם, מערכת יחסים מוצלחת (זוגית/חברית/משפחתית), חלום שהגשמתם או כל דבר טוב וחיובי שיש לכם בחיים, תוכלו להיזכר באותה רשימה בכל יום שעובר, או אפילו להתחיל ככה את הבוקר. חיזוק הביטחון העצמי הוא חלק מתהליך מתמשך. רשימה כזאת

- מאפשרת לנו להוסיף בכל פעם משהו חדש בו אנו גאים, וכשאנו מרגישים חוסר ביטחון נוכל לשלוף את הרשימה ולקרוא אותה לעצמנו.
4. נסו לשנות את השלילי – לכל אדם יש דברים שמפריעים לו בהתנהלות הכללית שלו. חשבו על הדברים שמפריעים לכם ביומיום וברצונכם לחולל בהם שינוי, בין אם מדובר על קשר לא מוצלח בעבודה, העובדה שהנך מתקשה לשמור על אורח חיים בריא או כל דבר אחר שהיית רוצה לשנות או לשפר. פרקו את הרשימה לגורמים והתמקדו בכל פעם באחד הסעיפים לכל גורם מפריע נסו למצוא פתרון חיובי, הגו תוכנית וכתבו אותה לגבי הדרך לפתרון הבעיה או התמודדות עם הקושי. זכרו שאין הדברים חייבים להיות קשורים אחד בשני ואם תהליך "תיקון" מסוים לא צלח אין זה משליך על כל יתר עמלכם, הרשו לעצמכם להיכשל, להירגע ולהתחיל מחדש לכשתמצאו לכך את האנרגיות. חשיבה חיובית מחזקת את הביטחון העצמי במצבים לא פשוטים איתם עלינו להתמודד.
5. בחרו פעם בחודש לעשות דבר לא שגרתי – התמודדות עם פחדים וקשיים, היא אחת הדרכים היותר טובות לחזק את הביטחון ולשפר את **הדימוי העצמי** שלנו. צאו מהשגרה, בחרו לבצע משהו שאף פעם לא עשיתם כי פחדתם או חששתם לעשותו.
6. קחו אחריות – עצם היותנו לוקחים אחריות על מה שאנחנו אומרים, מה שאנחנו עושים והדרך שאותה אנו בוחרים לעשות היא חלק מתהליך של חיזוק עצמי, לקיחת אחריות מאפשר הבנה של תהליך שעבר והחלטה על המשך הדרך, תחזוקה לתהליכים חיוביים ושיפור לתהליכים שליליים כדי לצמוח ולהתפתח.



7. הודו לעצמכם על מי שאתם והפסיקו עם הביקורת – כשאנשים מביטים על סיטואציות בהם הם נמצאים "מהצד" וממהרים לשפוט את עצמם לחומרה מתוך תחושת צדק גדולה או ציפיות גבוהות, הם פוגעים ב**ערכ העצמי** שלהם וגורמים להחלשה עצמית. במקום להסתכל על הדברים מהם אתם לא מרוצים בעצמכם, פרגנו לעצמכם בדברים טובים. נסו להשלים עם מה שלא ניתן לשינוי או מה שבתהליך שיפור, הרי אין אף אחד מושלם בעולם הזה.
8. בחרו להיות בסביבה מחזקת וטובה – הימנעו משהייה לצד אנשים המחלישים אתכם. אם תבחרו את החברים והקולגות עליהם אתם סומכים, אנשים ששהייה במחיצתם מעניקה לכם תחושת ערך ולא רגשות נחיתות תוך היצמדות לאנשים

- המעודדים, מחזקים ומפרגנים לך, רגעי [הערכה העצמית](#) הגבוהה שלכם יתגברו אל מול צניחת רגעי הנחיתות.
9. הדברים שאנחנו טובים בהם, הם הדברים שגורמים לנו להיות בטוחים בעצמנו – אם יש תחום מסוים שאתם מרגישים שאתם טובים בו, עסקו בו יותר, פתחו אותו ונסו לנתב אליו זמן פנוי כך תעלו את משך הזמן בו אתם בתחושת ביטחון.
10. האמן בעצמך, בדרך שלך ובמה שאתה עושה – ברגע שאנחנו מאמינים בעצמנו ובמה שאנחנו עושים ולא נותנים לאנשים אחרים להשפיע עלינו בצורה שלילית, המחשבה מגשימה את עצמה. ככה אנשים מגשימים חלומות!