

איך ליצור מוטיבציה מברזל / רימה גורן

שיעור 1 – להתחבר לכוחות הפנימיים

אם אתם לא מאמינים שיש לכם את היכולת להצליח, רוב ה סיכוי שבכלל לא תנסו.

כשאתם מודעים לעוצמה שלכם, קשה להתעלם ממנה ולהישאר במקום שלא עושה לכם טוב.

1. להכיר את החוזקות שלכם

מהם 5 הכוחות המיוחדים שלכם שבהם אתם מוכשרים יותר ממרבית האנשים.

- **תבחרו 3-5 אנשים** שאתם אוהבים ומכירים אתכם. עדיף לבחור כמה אנשים שמכירים אתכם בהקשרים שונים (חבר חדש/ חבר ותיק/ בן זוג/ מישהו מהמשפחה/ הילד שלכם/ קולגה/ וכו').
- **תשאלו אותם בנוסח הבא: מה הם אוהבים בכם? מה הם חושבים שהתכונות החזקות שלכם?** אנשים שאוהבים אותנו, רואים אותנו יותר טוב מבחוץ מאשר אנחנו את עצמנו מבפנים.
- **בקשו מהם לכתוב לכם או תרשמו בעצמכם.** תקבלו רשימה של כל התשובות.
- **תקראו, תנשמו ותינו מהעושר הזה של כל טוב שיש בכם.**
- **סמנו מתוך הרשימה 5-7 תכונות: מהן התכונות שאתם הכי אוהבים שיש בכם? התכונות שאתם חושבים שהכי מאפיינות את מי שאתם?**
- **אלו הן חוזקות החותם שלכם.** כוחות העל שלכם. הכוחות שאיתם נולדתם, אותן פיתחתן באופן לא מודע כל החיים, הן אחראיות לכל הישג שיש לכם, והן גם הכלי לכל מה שאי פעם תרצו להשיג.
- **קחו כרטיס בגודל כרטיס אשראי – רשמו את התכונות ושימו בארנק, עבור כל הפעמים שאתם בדאון ושוכחים מה יש בכם.** אפשר גם לתלות בחדר על בריסטול של A4.

החוזקות שלי:

היכולת להשתנות, אופטימיות,
מעשיות, יכולת למידה, הקשבה
לצורך של האחר, אהבה
לאנשים

2. להרגיש את החוזקות שלכם

כדי שממש תרגישו את החוזקות, חשוב שתצליחו לראות איפה אתם מפעילים את כוחות העל שלכם ביומיום.

- למשך שבוע כל ערב, תרשמו 3 דברים שעשיתם במהלך היום ואתם מרוצים מעצמכם. זה יכול להיות הדבר הכי קטן שעשיתם שגרם לכם שמחה. בתוך אירוע כזה מסתתרות החוזקות שלכם.
- ליד כל אירוע תכתבו איזה חוזקה או חוזקות שלכם באו לידי ביטוי באירוע.
- אם תמשיכו כמה שבועות תתחילו ממש להרגיש את הכוח של החוזקות שלכם ועוצמה והשמחה שהם מביאות. בגלל שהן כל כך טבעיות לנו כמו אויר לנשימה אנחנו בכלל לא שמים לב אליהן. אלא רק למה שלא טוב.

תאריך: 18/3/7

1. פינקתי את הבן שלי שנשאר חולה בבית. הרשתי לו להישאר למרות שבדרך כלל אני לא מרשה. החוזקות שלי: רגישות לאחר, הקשבה, מתן חופש בחירה לאחר, אהבה. (אפשר לרשום במילים שונות מהכרטיס. לכל חוזקה שלנו יש הרבה שמות)

2.

3.



3. להשתמש בחוזקות שלכם

איך להשתמש בחוזקות שלכם במקומות שבהם אתם לא משתמשים בהן באופן טבעי.

- עבור כל חוזקה שסימנתם, כתבו איך אתם יכולים לאתגר את עצמכם להשתמש בה בעוצמה עבור מטרה שחשוב לכם מאוד לקדם בחייכם כרגע. פרטו ככל שתכלו.

חוזקה	איך להשתמש בחוזקה
אמפתיה	אם המטרה היא ליצור יחסים טובים ותקשורת עם הבן שלי (בסרטון הבא נלמד להגדיר מטרה) שימוש בחוזקה יהיה למשל: - כשאני רגועה, אנסה לחשוב על הבן שלי, הקשיים שלו, הסיבות שאולי הוא מתנהג כפי שהוא מתנהג ומעצבן אותי - אני אשאל את הבן שלי כששנינו רגועים, מה הוא מרגיש? ולמה הוא פועל באופן שהוא פועל - אשאל חברים או איש מקצוע מה יכולה להיות הסיבה להתנהגות, איפה אני טועה. כדי להרחיב את ההבנה ונקודת המבט. - כאשר קוראת תקרית מעצבנת, אקח כמה נשימות ולפני שאני כועסת, אגיד לו: אני מבינה ש...ואנסה רגע לתאר את מה שהוא בטח חווה ורק אז אגיד לו מה אני מרגישה. - לאחר האירוע כשאנחנו נרגעים, נשב לדבר על מה שקרה, למה קרה, מה אנחנו מרגישים, מה אפשר לעשות אחרת. נדבר ברוגע. - עוד? 😊

מוזמנים לפנות אלי בכל שאלה:

נייד: 8230010-050 אימייל: rima@LifeSchool.co.il

וכמובן לעמוד הפייסבוק, לסמן לייק ולעקוב אחרי
בית ספר שמים – אימון אישי ואימון קריירה, סדנאות החיים זה שם המשחק
כלים פורצי דרך כדי להכניס תשוקה לחיים, ליצור מוטיבציה ולחולל שינוי אישי.

באהבה, רימה גורן