



7 צעדים שיעזרו לך לבסס ערך עצמי גבוה

מבאי זהיות תאווה באישורים חיזוניים



גאזלי כאן זאוד טיפוי



המדריך שיעזור לך לא להרוס את הדייט הראשון מול מי שאת בעניין שלו:

במדריך הזה את עומדת לקבל כלים פשוטים ומשמעותיים שיעזרו לך להתחבר לעצמך, יעניקו לך את תחושת הערכה העצמית שחלמת עליה ויאפשרו לך להחזיר את השליטה, הוודאות והביטחון לחייך מבלי להיות תלויה בגורמים או אישורים חיצוניים כמו רשתות חברתיות, סרטוני מוטיבציה, פסיכולוגים, גברים, חברות "מפרגנות" ולשחוף זמן, כסף ואנרגיה על ידע שלא מחזיק מעמד בלי פעולות.

בעזרת המדריך תהיה לך את היכולת למלא את המצברים שלך בעצמך, ללא תלות במקור חיצוני כלשהו ובכל נקודת זמן שתבחרי.



Tal♥Kapon
שאה כפי שא



מה תקבלי במדריך?



תלמדי איך להתמודד עם הצורך באישורים חיצוניים.



תלמדי איך לשמור על מוטיבציה ואנרגיה שתאפשר לך לקום מהמיטה, ולעשות דברים שעושים לך טוב.



תהיי פחות מבולבלת ותפתחי חוסן מנטלי גבוה.



תצליחי להעלות את המצב הרגשי שלך וליצור שליטה מלאה על חיך.



תיפטרי מחרדות ומהסטרס, תהיי רגועה ונינוחה יותר בכל סיטואציה.



תאהבי את עצמך מבפנים באמת ללא כל צורך באישור חיצוני כלשהו.





זעך 1

להיפטר מויתור עצמי שמרחיק אותך ממי שאת באמת

הדבר שבונה מסוגלות עצמית יותר מכל, זה שאנחנו מתמידים עם הפעולות והמשימות שלקחנו על עצמנו ולא מוותרים גם כשקשה (גם במחיר של אי הגעה ליעד שהוצב - העיקר ההתמדה). החלק הכי פשוט הוא לוותר לעצמך בגלל כל מיני תירוצים וסיפורים שאת אומרת לעצמך (אין לי זמן, אין לי כוח, לא נורא אם אוותר הפעם, יש דברים חשובים יותר וכו') לדוגמא: אם החלטת להגביל את החשיפה שלך לאקס או לחברה רעילה עבורך, הדבר יגרום לשיפור הערכה העצמית שלך מכיוון שאת צופה בעצמך במשך זמן עומדת בהתחייבות שלך, למרות הקושי ולא מוותרת מתוך הרצון לבחור בעצמך.

אותה השפעה קיימת גם לצד השני, כשאת מוותרת ולא מוכנה להתאמץ, את תופסת את עצמך כבעלת אופי חלש ומסוגלות נמוכה. בכל פעם שאת אומרת שתעשי משהו ואת לא עומדת בזה, את בעצם קובעת דייט עם "אני העתידית" ומבריזה, פעם אחר פעם אותה אישה מהממת מחכה לך בציפייה אמיתית שתגיעי היא עזבה הכל והקדישה את המשאבים שלה בעבורך.

ברגע שאת מבריזה לה ומוותרת, את בעצם גורמת לכן להפסיק להיות חברות והדבר משליך באופן ישיר על תחושת המסוגלות שלך ואיך שאת תופסת את עצמך.

באוי נפכים לחברות אלוטיות היא קודם כל כאפיי עצמך ואוי אפסלר זצפות
 זדבריום להסביבה כלאת בעצמך לא עולדת בהם כאפייך.



2 זאד

התמודדות עם הפחדים שלך ופריצת המנעולים בחיך

שניה לפני שצוללים לעקרון הבא, בואי נדייק את המושג פחד, פחד הוא רגש חזק שמתעורר כשחווים חוויית כישלון או דחייה, והתוצאה שלו היא הימנעות מפעולות רבות שיכולות לקדם אותנו. הדרך הטובה ביותר להתמודד עם הפחדים שלך היא לעשות בדיוק את הדברים שאת חוששת מהם, וכך להפוך להיות אישה חזקה יותר אל מול האתגרים האחרים בחיך.

בכל פעם שאת חשה פחד או חשש משמעותי משהו שעתידי לבוא ובכל זאת את פועלת, את בעצם פורצת מנעול נוסף ובכך את מקפיצה את ההערכה העצמית שלך בעוד כמה רמות.

הדבר הנכון שאת יכולה לעשות הוא לראות את הפחד והחשש שמביא איתו תהליך גדילה כאינדיקטור שמראה לך במה עליך להתמקד, הרגעים הללו בהם פחד (פרי דמיוננו למשהו שטרם קרה) הם בעצם הזדמנות אמיתית להבין מה עליך לעשות ואת יכולה להיות בטוחה שמעבר לו יש משהו משמעותי מאד שמחכה רק לך.

האוכלה בהתמודדות עם פחדים, היא זפאז להר.

ואם זיהית חשש כלשהו התחייבי בפניך ובפני מישהו חיצוני לעשות משהו שפחות נוח לך איתו, לאט לאט את תבחיני שהדברים שהפחידו אותך בעבר, כבר לא מהווים "ביג דיל" אולי אפילו לא תביני איך בכלל פחדת מהם אחרי שתוכיחי לעצמך שאת יכולה לעשות אותם ומכאן הדרך להגשמה סלולה לך. "הפחד משתק, לכן צריך לעשות דבר מפחיד אחד ביום".





3 ז'ד' 3

לבחור בעצמך אחת ולתמיד

הכוונה כאן היא לפעול בהלימה עם מי שאת באמת, נשמע פשוט אבל רב הנשים שפגשתי בקליניקה אשר חוו הערכה עצמית נמוכה שיחקו איזשהו משחק הבא לידי ביטוי בתדמית כלשהי שהן "מוכרות", וכאשר צללנו טיפה לעומק הבחנו שזה מנגנון הגנה שלהן כדי לא להיפגע.

מה שקורה במציאות הוא מצב שבו כל עוד את לא פועלת ע"ב מי שאת באמת, את בעצם מרחיקה את עצמך מעצמך ומייצרת דיסונס פנימי, אשר גובה ממך מחיר יקר... בת'כלס המפסידה העיקרית בו היא את.

לעומת זאת כאשר תביני שזה לא את, ותתחילי לפעול ולתקשר לפי האמת הפנימית שלך לאורך זמן, גם אם זה יהיה לך קשה לפעמים, את תהפכי להיות אישה שמוערכת בעיני עצמה, כאשר אני מדבר על הלימה, הכוונה היא ממש לשפה שאת משתמשת, לפעולות שאת עושה. לבחירה שלך עם מי להסתובב ומתי להגיד לא.

הנה 2 לאזות ליזכרו זך לכדאי לטלפון את ז'לנך בסוף כל יום:

1. האם הייתי נאמנה לעצמי היום?
2. מה נכון שאעשה בפעם הבאה שאתקל בסיטואציה דומה ע"ב הערכים שלי?



4 זען

שליטה פנימית ולקיחת אחריות על חיך

בואי נצא מנקודת הנחה שנשים שיש להן הערכה עצמית גבוהה, לוקחות אחריות, הם לא מאשימות או מתלוננות. אלא פשוט עושות את הטוב ביותר שהן יכולות כדי לשנות את המצב הנתון.

מאפיין נוסף וחשוב של נשים עם הערכה עצמית גבוהה, זה שהן מקבלות החלטות, הן לא מתלבטות שעות ושנים על אותו נושא. הם בודקות מה שהן יכולות בהתאם למידע שזמין להן ואז מקבלות את ההחלטה.

כאשר זה שואות חברתיות...

כאשר את משווה את עצמך לאחרים ואת מרגישה בתחרות זה חוסם אותך מלפתח הערכה עצמית ברמה הגבוהה ביותר, כי אישה כזו אינה תלויה באיך היא מול אחרים, אלא ממוקדת במקור פנימי, לכן כל רגש של קנאה באחר, צורך להיות טובה ומוצלחת ממנה או גרוע מכך, איחולים שלאחר יחסר. כל אלו משדרים לתת המודע שלנו "אני לא מספיק טובה, לי אין מספיק", "אני צריכה להיות טובה מהסביבה שלי, כדי להרגיש טובה עם עצמי".

לעומת זאת, כשאת בלב שלם מאחלת טוב לאנשים שמסביבך ומפרגנת להם על הצלחות. מה שאת משדרת זה: "אני שווה וראויה ואף אחד לא יכול לאיים על הערך שלי, כי הוא לא תלוי באחרים"





5 דע 5

שמירה על הגוף והנפש שלך

יש קשר ישיר בין פיזיולוגיה לפסיכולוגיה, הפן הפיזי והנפשי שלך באים יחד יד ביד. כאשר הגוף שלך חזק, בריא, מאוזן ואנרגטי את מרגישה טוב יותר ותחושת אושר וביטחון מלווה אותך לאורך הדרך. הדבר בא לידי ביטוי בדברים הקטנים כמו עמידה זקופה, חיוך ונשימה עמוקה לרווחה, אימוני ספורט, תזונה בריאה, מדיטציה או במילים אחרות לדאוג לעצמך בכל ההיבטים.

מתוך ההבנה הזאת, חשוב שתבחרי למלא את השבוע שלך בפעילות ספורטיבית, שאת מתחברת אליה, ברגע שתדאגי לבריאותך הפיזית את בעצם משדרת לעצמך בצורה לא מודעת שאת ראויה ומגיע לך.

הכניסו זוו"ץ לעתיים לבואיות לאת לבאה עם האוילה החלובה בעולם
בזמן איכות לגוף שלך. רק זה כשלעצמו יחזק את האמונה שלך בעצמך וביכולת לקבל את כל מה שמגיע לך.





זע 6

חמלה, אהבה עצמית, הודיה ומה שביניהן

כיצד היית מתייחסת לאדם שאת הכי מעריכה בעולם אילו היה טועה, או לא עומד בציפיות הגבוהות של עצמו, היית מאשימה אותו, או מקבלת אותו במחשבה שהוא אנושי? כנראה שהיית חושבת שהוא עשה את הטוב ביותר שיכל באותו הרגע ובעתיד ילמד וישתפר. אם היה חושף חולשה שיש בו, היית צוחקת עליו או מעריכה אותו על כך?

קחי רגעיים זאלוב אז צה עס זעלך...

חוב הסיכויים שהיית מתייחסת אליו בקבלה ובחמלה, לכן, מן הראוי שאת צריכה להתייחס ככה גם לעצמך אם את רוצה לשפר ההערך העצמי שלך.

למך ההכנה הזאת אני רוצה לך זלילה לזעזור זך זלזי את צה:

כתבי לך את הנקודות הבאות

רגשות אשם וביקורת עצמית: שני הדברים הללו משאירים אותך תקועה מאחור, ולא באמת מקדמים אותך וזווקא חמלה ודיבור נעים כלפיך כן. הפסיקי להלקות את עצמך והתחילי למחול לשיעורים שלך בדרך והחליטי באומץ להפסיק להיות ביקורתית מדי (אין טעות יש למידה).
אהבה עצמית: אהבה היא רצון שלאדם אחר יהיה טוב, ואהבה אמיתית צריכה להתבטא גם במילים וכמובן במעשים. אם מישהו אומר שהוא אוהב אותך, אבל מתנהג אליך לא יפה ומזניח אותך, זה לא אהבה אמיתית. אותו דבר עם אהבה עצמית, היא צריכה לבוא לידי ביטוי באיך שאת מדברת עם עצמך ואיך שאת מפנקת את עצמך וזואגת לעצמך.
תפרגני לעצמך, תתייחסו לעצמך יפה, תקני לעצמך מתנות, תאפשרי לעצמך מנוחה מגיע לך!



גאמלי כאן זאוד טיפוי



האלק...

חמלה, אהבה עצמית, הודיה ומה שביניהן

נכון יהיה שתעשי זאת בשמחה רבה ובאהבה, כמו שהיית שמחה לקנות מתנה לאדם שאת באמת מוקירה. בגדול בתור אישה בוגרת, את לא צריכה לחכות לבן זוג, חבר או הורה שיקבלו אותך ללא תנאי, את יכולה לתת את זה לעצמך. על ידי חמלה ואהבה עצמאיים. חשוב להדגיש שזה לא אומר לוותר על פיזיק עצמי בריא, אבל כן להיפטר מהלקאה עצמית, אשמה והקטנה של עצמנו ברגע שלא עמדנו בציפיות שהצבנו. **הערכת הטוב שכבר קיים בחייך:** כאשר את בוחרת להתמקד בחצי הכוס המלאה ולהכיר תודה על הדברים הטובים בחייך, הבריאות, היכולת לראות ולקרוא, הטכנולוגיה, היכולת לחשוב, לנשום, לאהוב, לטעום, ללמוד דברים חדשים וכל כך הרבה דברים מופלאים שיש בחייך שלעיתים את לוקחת כמובן מאליו, את מאפשרת לעצמך להפוך להיות אישה מאושרת יותר. יותר מזה מחקרים מראים שאדם שלומד להעריך את הטוב בעולם עם הזמן הדבר משליך על הדרך שהוא תופס את עצמו.

והנה יל זק לשלימה נוספת למני:

לפני שאת מתחילה את היום בבוקר, צרי לך הרגל שבו את כותבת 10 דברים שאת מזדה עליהם היום שיש לך בחייך.





7 זע

שחררי גזלני אנרגיה שמונעים ממך להתחבר למה שחשוב לך באמת ולבזבז זמן יקר

מחקרים מראים שהגורם המשמעותי ביותר הפוגע בהערכה העצמית שלנו הוא עיסוק בדברים שלא באמת מקדמים אותך אל עבר האישה שאת רוצה להיות, הגרסה הכי טובה שלך. אפשר להסביר את הנושא, מתוך התפיסה ההגיונית שאם אני עוסקת בפעילויות סתמיות שלא משמעותיות וחסרות ערך עבורי, מה אני בעצם לומדת על עצמי? שאני חסרת ערך.

כמובן ש"עיסוק משמעותי" הוא עניין סובייקטיבי, אך בדור"כ מדובר בפעולה שתורמת לאחרים או תורמת להתפתחות כלשהי בעתיד. עיסוק שהוא מעבר לחוויות רגעיות. המטרה כאן הוא קיום תחושה שיש מטרה מאחורי כל פעולה שאת עושה, שהיא מקדמת אותך למקום מסויים שבו את תרצי להיות.

בגדול הרעיון הוא הבנה אמיתית שעצם שהקדשת מהזמן שלך לפעולות סתמיות, כמו עבודה שאת לא מתחברת אליה, בילוי עם אנשים שמורידים אותך, רביצה מול הנייד או הטלוויזיה, רכילות מתמשכת ועוד.

הם אינדיקציה לכך שהפוקוס שלך הולך למקום הלא נכון.

"האנרגיה זורמת לאן שתשומת הלב מופנית", חשוב להבין שכל מה שתתמקדי בו יגדל, כך שאם את מגדילה את העיסוק שלך בדברים שלא באמת משמעותיים עבורי, אין לך דרך לברוח מתחושה עצמית של בינוניות ואדישות כלפי מי שאת באמת, ולא נעים לומר אבל את זו שמייצרת את התחושה הזו במו ידיך.



גאחזי כאן זאוד טיפויס



מוכנה למשימה הבאה שלך?

לאב ראלון: רלימת פעולות

קחי זך ועט / פתחי רשימה בנייד והחלי לתעד את כל השבוע הקרוב שלך מבלי לשנות דבר, רשמי לפרטי פרטים את כלל הפעולות שעסקת בהם במהלך השבוע לדוגמא : צפייה בנטפליקס, גלילה ברשתות חברתיות, יציאה עם חברות

לאב לני: התבוננות וסידור אחדל:

הסתכלי על הפעולות שעשית, בחני מה מהם תרצי להשאיר (גם מנוחה זה דבר חיובי במינון נכון), מה תרצי למנן, בנוסף הוספי משימות שהן משמעותיות עבורך שתרצי להכניס שאת לא עושה כיום. צרי טבלה מעודכנת ועברי לסעיף הבא.

לאב לזילי: לעקה, זלידה וקרה.

הקדישי זמן נעוץ בלויז בכל סופ"ש לעבור ולסכם סביב העבודה הנכונה עד שתגיעי לתוצאה הרצויה . במקביל נהלי רישום על התחושות שליוו אותך, על הקשיים, על ההצלחות ועל ההתקדמות שאת מזהה. אם ניתן תעדי את הנושא במחברת, מבטיח שיהיה נחמד לעבור על זה בעוד מספר חודשים מהיום. בלי ששמת לב למדת בזה הרגע כיצד להציב תוכנית עבודה לכל מה שתרצי להשיג בחייך 4 שלבים.

בעמוד הבא מחכה לך דוגמא מלאה לטבלה





משימה / פעולה	משך הזמן שהוקדש עבורה	משך הזמן הרצוי מתוך עקרון	מה עלי לעשות בשביל לעמוד בזה?	בקרה בשבוע לאחר מכן (עמדתי / לא עמדתי)
בילוי באינסטגרם	7 שעות שבועיות	שעתיים בשבוע	הגבלת האפליקציה באייפון	עמדתי, ממשיכה מעקב
אימון אישי	2 שעות שבועיות	4 שעות	להכניס במקביל 2 אימוני בוקר + זימון תומך ביזמן	עמדתי חלקית, עלי לנהל מעקב צמוד
קריאת ספר	10 עמודים בשבוע	10 עמודים ביום	סגירת חצי שעה ביזמן, כל יום בשעות שנוחות לי	עמדתי, בוחנת האם ניתן להגדיל את היעד
יציאה לדייט	פעם בשבוע	פעמיים בשבוע	רישום לאתר הכרזיות, שיחה עם חברות בנושא שליחת הודעה למישהו שאני בקטע שלו	עבד ... יחד עם זה לא יצאתי ל-2 דייטים אבל עצם הפעולה שלי הפתיעה את עצמי והוכיחה לי שאני יכולה, שבוע הבא אמשיך באותו מינון ...



גאחזי כאן אלוז טיפוי



הגיע הרגע שלנו להכיר רשמית

היי נעים מאד אני טל קפון, בן 35 אבא ל-2 ונשוי באושר (לאחר הרבה עבודה).
אני לזווה נליס קרייריסטיות אלחרר חסליס פנילייט וזכנות ארק אצלי חזק
לעוצר זהן זהגליס את אצמן בצוזיות, בחייס ובקריירה.

נכנסתי לתחום ה-NLP בעקבות משבר אישי שחוויתי בזוגיות עם אישתי, בגדול הצלחנו
להציל את חיי הנישואין שלנו שניה לפני גירושין עם ילדה בת שנתיים מתוך עבודה
עצמית של כל אחד בנפרד, כל זה קרה רק אחרי שניסינו לעשות הכל בשביל להציל את
הנישואין: טיפול זוגי, פסיכולוגים שום דבר מהם לא עזר, היום אני יכול להגיד שאין כלום
בחוץ וכל התשובות בתוכנו.

הכל המשיך ככה עד שבמקרה הגעתי למאמנת NLP ששינתה את חיי, באותו זמן
עבדתי כשכיר בתפקיד בכיר והחזקתי בטייטל ממוצץ עם משכורת גבוהה, 2 תארים
ואחלה תנאים. ובאיזשהו מקום הבנתי שהלכתי בדרך שלא אני בחרתי בה.
ורב מחיי "מכרתי" תדמית שהיא לא באמת אני.

לכאז ...

הצלחתי להציל את חיי הנישואין שלי ולחיות בזוגיות מעצימה, להוסיף בייבי חדש
למשפחה ולעשות את ההסבה המקצועית לתחום שבו אני עוסק כיום בתשוקה
ענקית, ותחושת שליחות אמיתית.



Tal Kapon
אלנה כפי אל



היום, אני בוחר להעביר את הכלים האלו בשיטה מאד מסודרת מתוך הניסיון שלי ובעזרת כלים מעולם ה-NLP, דמיון מודרך וחיבור לזהות האמיתית של המתאמנת. במטרה לעזור לכמה שיותר נשים להפוך להיות יותר עצמאיות ומאושרות ולהבין אחת ולתמיד שהן שלמות בדיוק כפי שהן, להגשים את עצמן בזוגיות, בקריירה ובחיים.

אז אם גם את אישה קרייריסטית ומרגישה שמערכת היחסים שלך עם עצמך /עם בן זוג לא מספקת אותך או שהתקשורת שלך עם בן הזוג לא מיטבית, או שאת רוצה ליצור איזון טוב יותר בין חיי המשפחה לקריירה שלך ואת חווה תקיעות כלשהי שאת לא יודעת לשים עליה את האצבע.

אני רוצה להזמין אותך לשיחת התאמה קצרה - שתעזור לך לסדר את כל הנקודות מחדש ולבנות איתך מסלול לצמיחה מהירה, בזוגיות/בקריירה וכל מה שתבחרי לעשות.

השיחה היא ללא עלות, מלאי את השאלון מטה ונמשיך משם (לוקח בדיוק 2 דק)

למילוי השאלון לחצי כאן

מקווה מאד שהפקת ערך משמעותי מהמדריך שיצרתי במיוחד עבורך ומחכה לך בצד השני, זכרי שאת "שלמה כפי שאת"

טאל כהן-און,

16