

5 השלבים
ליצירת **ביטחון**
עצמי מפלדה



5 השלבים ליצירת ביטחון עצמי

כמה פעמים רצית להכיר אדם אחר ופשוט נתקעת?
כמה פעמים מצאת את עצמך קפוא במקום, בלי יכולת לזוז,
עד שההזדמנות פוקעת לחלוטין ואתה נשאר רק עם טעם מר ושק
של חרטות.

בכלל, בכמה מקומות בחיים הביטחון העצמי שלך תקע אותך מתוסכל
עם משפט אחד שמהדהד לך שוב ושוב בראש: "אם רק היה לי
ביטחון עצמי..."?

- בניסיון להתקדם בארגון או לקבל העלאה
- בעסקים מול ספקים או לקוחות
- בזוגיות או בניסיון להכיר בן/בת זוג
- ביכולת לנהל את כלכלת המשפחה
- ובכלל, פשוט [[השלם את החסר]]

אבל מה זה בכלל ביטחון עצמי?
וחשוב מזה – איך מחזקים את הביטחון העצמי שלנו?
זה בכלל אפשרי? זה לא משהו שנולדים איתו?

במדריך המיוחד הזה,
אעשה מאמץ מיוחד לענות על כל השאלות האלו (ועוד כמה) בצורה הכי פרקטית שניתן. אני לא רוצה לבזבז לך את הזמן עם
שיעורי היסטוריה על אנשים שחקרו את הביטחון העצמי.

במקום זה, אני מעדיף לתת לך ידע שניתן ליישם ולראות תוצאות. למעשה, על השאלה האחרונה אני הולך לענות כבר עכשיו:
כן. זה אפשרי לחזק את הביטחון העצמי ולא. זה לא משהו שנולדים איתו.

יותר מזה – בעוד כמה שורות, אני הולך לכתוב משהו שישנה את כל מה שידעת על ביטחון עצמי אבל רגע לפני זה, אני רוצה
לספר לך מעט על עצמי ועל איך שהגעתי לתובנות והכלים שאני עומד לשתף איתך.

הסיפור שלי

בתור ילד, הייתי אדם אחר לחלוטין. למעשה, אם אתה מהאנשים שמאמינים שביטחון עצמי זה עניין מולד שאי אפשר לשנות, עד שתסיים לקרוא את הסיפור שלי כבר תדע בוודאות שההפך המוחלט הוא הנכון.

כמו שאתה בטח מתאר לעצמך, הייתי ילד ביישן ומלא בחרדות חברתיות. הייתי כל-כך חסר ביטחון, שההפסקות היו החלק הגרוע ביותר של יום הלימודים שלי ורק חיכיתי "לצלצול הגואל" שיחזיר את המורה וירחיק ממני ילדים אחרים.

יום אחד, בכיתה ד', החלטתי לנסות משהו חדש ובתזמון "מושלם" זרקתי הערה בקול רם באמצע השיעור שגרמה לכולם לצחוק ולמורה להעיף אותי מהכיתה. קיבלתי בראש על זה אבל האישור החברתי פשוט היה שווה הכל עבורי. וכך התחילו שנים של הפרעות בכיתה ואיתן התמכרות מרה לצחוקים של שאר התלמידים.

בראש שלי, חשבתי שניצחתי. שמצאתי את השיטה להתחבר לאנשים. אבל בפועל נשארתי ריק, ביישן וחסר כל יכולת ליצור קשרים משמעותיים עם אחרים. אחרי הכל היה מדובר בביטחון עצמי מזויף לחלוטין...

מהר מאד, מבלי שאשים לב, דברים התחילו להתדרדר. אנשים התייחסו אלי אבל לא הצלחתי להביא את עצמי לתקשר איתם כמו שרציתי והמצב הזה רק גרם לי ליותר תסכול וחרדה. הביטחון שלי המשיך להתדרדר ועד סוף חטיבת הביניים כבר הגעתי לתחתית הבור מבחינתי.

לא האמתי שמשהו עוד יכול להשתנות עבורי. לא נראה שפשוט לא נולדתי עם היכולת לרכוש חברים. כנראה שביטחון עצמי לא נמצא בגנים שלי.

אבל אז, ממש בתחילת התיכון, נפלה לי תובנה שהיום נראית בנאלית לחלוטין. הסתכלתי על עצמי בראי והבנתי – אני חסר ביטחון עצמי ואני צריך **עזרה**.

אני חייב לשתף אותך. רק להודות בזה הוריד לי משקולת של חמש טון מהחזה. אבל השינוי האמיתי הגיע מיד לאחר מכן.

ברגע שהסכמתי להודות בזה, הבנתי גם שיש לי מלא אפשרויות. הבנתי שאני יכול לשנות את זה. אז התחלתי לקרוא ספרים, להשתתף בקורסים לעבור כל מסלול שגיליתי לעבר התוצאה הנכספת.

ומשם חיי התחילו להשתנות באמת. עד סוף התיכון כבר נפטרת מהחרדה, לאחר מכן למדתי לכבוש את הביישנות שלי והיום אני מוביל אלפי אנשים לביטחון עצמי יציב ועוצמתי באופן יום יומי.

כאשר השינוי הגדול ביותר שעברתי היה בזכות טכניקות NLP שלמדתי במהלך ההכשרות השונות שעברתי.

אין ספק שאתם קוראים את המדריך הזה, כי ברור לכם עד כמה ביטחון עצמי הוא הדבר החשוב ביותר לעבוד עליו. אבל עכשיו עולה השאלה מה זה בכלל ביטחון עצמי. מה זה הדבר הזה שאנחנו רוצים לשפר?

תצחקו, אבל אם תשאלו את רוב האנשים מהו ביטחון עצמי הם לא ידעו להשיב לכם, הם יענו תשובה מופשטת וכללית. "אהם... זו תחושה טובה מזו של להיות בטוח בעצמך..."

הבעיה היא שאם אנחנו לא יודעים לאן אנחנו רוצים להגיע, איך נדע להגיע לשם?

ועכשיו, כמו שהבטחתי, אני הולך לכתוב משהו מוזר. אני הולך לכתוב משהו שבשנייה הראשונה ישמע מוזר, אבל אז... ברגע שתעכל את זה, יהיה הדבר ההגיוני והטבעי ביותר ששמעת, עד שכל מה שיעבור לך בראש זה: "איך לעזאזל לא חשבתי על זה ככה עד עכשיו?!".

הצלחות לא מייצרות ביטחון עצמי – ביטחון עצמי מייצר הצלחות.

זה אומר, כמו שתכף נגלה, שכשאנחנו מתחילים דבר שחדש לנו ויוצאים מאזור הנוחות שלנו, אנחנו בהכרח הולכים להתחיל חסרי ביטחון והדרך היחידה (כמעט) לרכוש את אותו ביטחון, היא על ידי צבירת ניסיון והצלחות. לכן, מי שמחכה להצליח כדי להיות בטוח בעצמו, תמיד יהיה תקוע במעגל אכזרי וחסר מוצא. לכן הדבר הראשון שחשוב להכיר הוא את **משולש הביטחון העצמי**. שלושת האלמנטים הפסיכולוגיים המדידים שמרכיבים את הביטחון העצמי שלנו. רק ברגע שתבינו לאן אתם חותרים, תוכלו להתחיל להתקדם בדרך. למעשה, רק להכיר את שלושת המרכיבים האלו יפתח בפניכם שפע של אפשרויות ויניע את הגלגלים לשינוי חייכם לעד.

הבטחתי להיות ענייני ופרקטי, אז הינה המשולש:

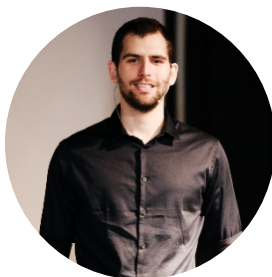
1. מסוגלות עצמית
2. הערכה עצמית
3. כריזמה



במהלך המדריך הזה, אנחנו נבין לעומק כל אחד מהאספקטים האלו ונלמד כיצד לחזק אותם על מנת לבנות לעצמנו ביטחון עצמי מפלדה שבעזרתו נכבוש כל פסגה שנציב לעצמנו.

אני מציע לקחת מחברת וכלי כתיבה, להדפיס את המדריך ולסמן לעצמך דברים חשובים, תזכורות, תובנות שנופלות במהלך הקריאה ועוד. מי שמתייחס למדריך הזה כ"חומר קריאה" מפספס את כל הפואנטה. המטרה היא שהמדריך הזה יהווה את תחילת המסלול שלך לפיתוח וחיזוק הביטחון העצמי שלך, וביטחון עצמי לא מתחזק מקריאה – הוא מתחזק מעשייה.

קח נשימה עמוקה, ותעשה את הצעד הראשון לעבר ביטחון עצמי חזק ויציב.



בהצלחה,
שחר כהן

פרק א' – מסוגלות עצמית

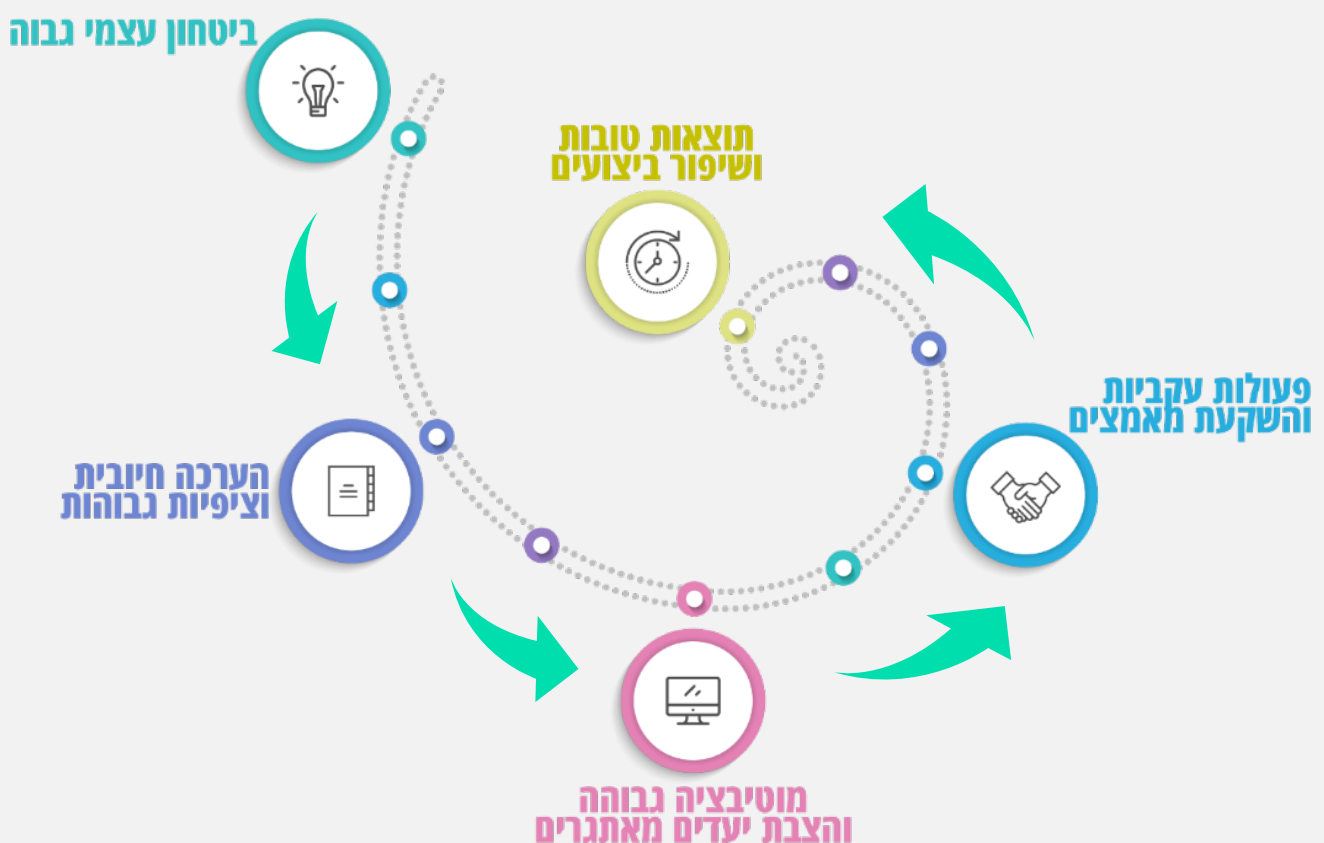
בואו ניגש ישר לנקודה: מסוגלות עצמית זו האמונה של אדם ביכולת שלו.

כלומר, מסוגלות עצמית מתארת עד כמה אדם מאמין ביכולות שלו בתחום ספציפי. לדוגמה עד כמה אני מאמין שיש לי יכולת בלימודים. עד כמה אני מאמין שאני טוב במחשבים ומסוגל להתמודד עם תקלות. עד כמה אני מאמין שאני טוב מבחינה חברתית ומסוגל להעביר את המסרים שלי בצורה יעילה. מה אני מאמין שהיכולות הספורטיביות שלי?

כל אלו הן אמונות לגבי המסוגלות העצמית שלנו והן אמונות חשובות מאוד כי הן אלו שיקבעו אם בכלל נעז לבצע פעולה מסוימת וברגע שנבצע אותה, זה מה שיקבע גם איך נעשה אותה ובכמה ביטחון.

שימו לב, שמסוגלות עצמית, למרות השם המעט מבלבל שלה, לא מתארת עד כמה אנחנו **באמת מסוגלים** לעשות משהו או לא, אלא עד כמה אנחנו **מאמינים שאנחנו מסוגלים**.

על מנת להבין את זה כמו שצריך ויותר מזה, על מנת להבין את החשיבות של פיתוח מסוגלות עצמית יש להפנים את ספירלת הביטחון.



דמיינו לרגע שני ילדים בשם "מייק" ו"סטרייק" שניהם חברים בקבוצת כדורסל ונמצאים בערך באותה רמה. מסיבות שונות מייק התברך בהרבה יותר מסוגלות עצמית והוא מאוד בטוח ביכולות שלו להיות השחקן מעולה. כתוצאה מכך, הוא מגיע יותר להתאמן במגרש, כי הוא יודע שיש לו עתיד מזהיר... באימונים קבוצתיים ומשחקים הוא לוקח יותר את הכדור וזורק יותר לסל כי הוא בטוח שיש לו יכולות מצוינות. וגם בכל זריקה שלו הוא עושה את זה מכל הלב ובביטחון מלא.

עם הזמן הוא רואה שיפור מהיר יותר, קולע יותר במשחקים ומקבל יותר אהדה מהחברים. מה שמעלה לו את המסוגלות העצמית עוד יותר וכתוצאה מכך, מגביר את התרגול ואת קצב ההתקדמות.

נעת לא משנה איזה ביקורת יקבל, וגם אם יעיפו אותו מהקבוצה, גם אם יהיו לו רצף של משחקים גרועים הוא כל כך מאמין ביכולות שלו שהוא תמיד יקום על הרגליים וימשיך לפעול ולהשתפר.



לעומתו סטרייק לא התברך במסוגלות עצמית אז הוא מראש פחות מגיע למגרש (כי מה הסיכוי שיצא ממנו משהו) הוא פחות זורק לסל וגם כאשר הוא זורק הוא עושה זאת בהיסוס... עם הזמן הוא חבריו לקבוצה פותחים עליו פער והוא מרגיש גרוע, המסוגלות העצמית שלו פוחתת. בשלב הזה, מספיקה רק ביקורת קלה מהאמן, כדי שייקח את זה אישית ואפילו יפרוש.

אנחנו, שמסתכלים מהצד על התוצאה הסופית ואיננו רואים את הדרך ששני השחקנים עברו, עלולים בטעות לחשוב "למייק היה כישרון מלידה וסטרייק אף פעם לא נועד להיות שחקן..." אך האמנם זה כישרון? הרי הם היו באותה רמה כשהתחילו לשחק. הפער אינו נוצר בגלל גנים כאלו או אחרים, והוא אינו היה שם בתחילת הדרך, אלא נוצר אט-אט בגלל הפער ההתחלתי בתחושת המסוגלות העצמית של שניהם.

למעשה, אם שניהם היו מאמינים בעצמם באותה המידה, סביר שהיו גם מתאמנים ומשקיעים באותה המידה, ולכן גם צומחים יחד בהתאם.

עכשיו כשאנחנו מבינים את עיקרון המסוגלות העצמית, אני רוצה שנבחן מספר דוגמאות נוספות מתחומים שאינם ספורט.



מסוגלות עצמית וכסף

כשאנחנו מסתכלים על מסוגלות עצמית מול היכולת של אדם להרוויח כסף, זה מאפשר לנו הצצה עמוקה יותר והבנה טובה יותר של המנגנון הפסיכולוגי וכיצד הוא עובד.

הפעם נבחן את ביל וניל.

לביל יש מסוגלות עצמית גבוהה ביכולת שלו להצליח בעסקים ולעשות כסף ולכן כאשר הוא מסתכל על השוק, על הכלכלה ועל האפשרויות שעומדות בפניו, הוא מפרש את המצב בצורה חיובית ומניח שיש לו סיכוי טוב להצליח. כלומר, מפתח ציפיות גבוהות ורואה מגוון רחב של הזדמנויות איכותיות.

כתוצאה מהפרשנות החיובית והציפיות הגבוהות הוא מציב לעצמו מטרות שאפתניות ומאתגרות. הוא חולם בגדול, מכון גבוהה וחדור תמיד במוטיבציה.

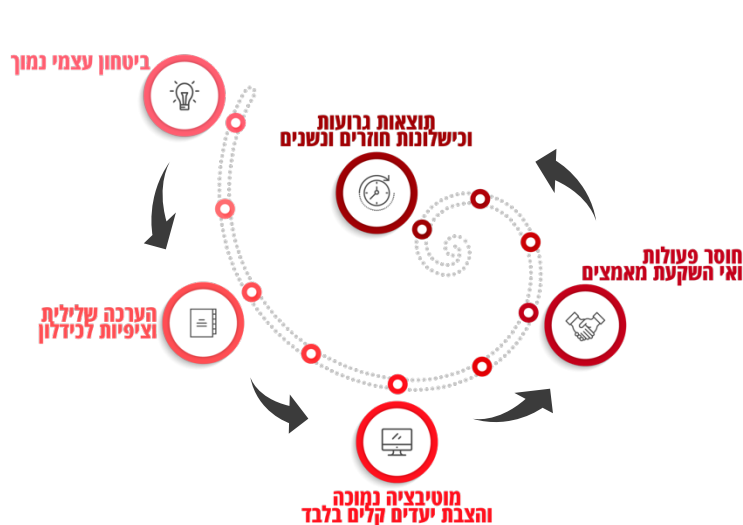
המטרות השאפתניות והמוטיבציה שממלאת אותו מובילות אותו לבצע פעולות עקביות ולפתח התמדה עזה, כאשר גם אם הוא נתקל בקשיים בדרך (הרי יש לו פרשנות חיובית למצב והוא מאמין שיש לו את היכולת להתמודד עם הדברים).

פעולות עקביות מביאות בתורן תוצאות טובות ושיפור בביצועים ותוצאות טובות משפרות עוד יותר את המסוגלות העצמית וכך הוא מטפס במעלה הספירלה. מכאן הוא כנראה ייקח על עצמו מטרות מאתגרות ושאפתניות יותר ויותר, תוך שהמסוגלות העצמית שלו תמשיך לצמוח בהתאם.

גם כאן, אנשים עלולים לטעות ולחשוב שביל פשוט נולד עם כישרון לכסף כאשר האמת היא, שהמסוגלות העצמית הגבוהה של ביל – היא זאת שהובילה אותו לתוצאות הללו.

ניל לעומתו, לא מאמין ביכולת שלו להרוויח כסף.

כל הזדמנות שנקרית בדרכו, הוא מסמן כתרמית, הוא פוחד לקחת סיכונים ותמיד בוחר בדרך עם ה"חיכוך" המינימלי. לכן, הוא יקטין את הציפיות, יישאר באזור הנוחות וימשיך ללכת בדרך שלא מובילה אותו לתוצאות.



מן הסתם שבצורה זו ניל לעולם לא יוכל להרוויח כסף משמעותי ולכן גם המסוגלות העצמית שלו בעניין תקטן. הספירלה היורדת של ניל תביא אותו למצב שככל שהזמן יעבור והוא לא יעשה דבר בנידון, הוא יאמין בעצמו פחות ופחות, יפעל בצורה שלא מקדמת אותו וגורמת לו להאמין בעצמו אפילו פחות וכן הלאה...

מסוגלות עצמית בחברה

רגע לפני שנעבור לנושא הבא, אני רוצה שנבחן מסוגלות עצמית מנקודת מבט אחת נוספת – היכולות החברתיות שלנו.

הפעם, במקום דוגמה, אני רוצה להציג לך את העניין הזה על דרך השלילה. בואו נבחן יחד, מה מוביל אדם לקשיים חברתיים ומדוע זהו בור שקשה מאד לצאת ממנו.

ברגע שאדם לא בטוח ביכולות החברתיות שלו ומאמין שהוא ביישן ולא חברותי, הוא 'מבלה' את מרבית הזמן שלו בלחשוב על כל התרחישים הנוראיים ביותר. כל התוצאות הגרועות ביותר שעלולות לקרות אם יפעל.

"יצחקו עליי", "ידחו אותי", "ישפילו אותי"...

אלו הם הדברים שעוברים לו בראש.

בפועל מה שקורה הוא אדם כזה ימנע מסיטואציות חברתיות וגם כאשר יגיע לאירוע חברתי, ימעט לדבר ולהשתתף.

והכי גרוע? במקרים הנדירים שכבר יבחר לדבר, יעשה זאת בצורה כל-כך חסרת ביטחון שאנשים ידחו אותו, ילעגו לו והוא ירגיש מושפל.

במילים אחרות – זהו 'נבואה שמגשימה את עצמה'.

בהמשך הדרך, התקשורת שלו מול אנשים תהיה דלה ולא איכותית, והוא יראה בזה סימן לחוסר היכולת שלו ולכן שאנשים לא אוהבים אותו.

מכאן הוא (מן הסתם) ימעט לדבר אפילו יותר וגם כאשר כבר יציין, יהיה לו יותר ויותר היסוס ושפת גוף לא בטוחה.

עם השנים ההתנסות שלו במצבים חברתיים תמעט ועקב ההתנסות המועטה, המיומנויות החברתיות שלו באמת יהפכו טובות פחות מאשר של הסביבה.

הבעיה הגדולה ביותר, היא שאחרי מספר שנים בספירלה הזו, אנחנו נוטים להאמין שמדובר בחלק בלתי נפרד ממי שאנחנו ושאינן יכולתנו לשנות את זה, כאשר בפועל זו שגיאה איומה וברגע שמבינים אותה ומיישמים את מה שנלמד במדריך הזה – אפשר לצאת מהספירלה ולהתחיל לצמוח בכיוון הרצוי.

הבעיה של רוב האנשים בהקשר לספירלה הזאת, היא שהם מנסים להגיע לתוצאות ועל ידי כך לחזק את הביטחון, כאשר במציאות, הרבה יותר קל לחזק את הביטחון ועל ידי כך להגיע לתוצאות.

פרק ב' – הערכה עצמית

ודאי הזדמן לך להכיר אנשים אשר מאוד בטוחים ביכולות שלהם. הם טובים בלימודים/עבודה שלהם ואפילו טובים עם אנשים. ובכל זאת משהו אצלם ריק מבפנים. משהו חסר. הם מרגישים לא ראויים ושלא מגיע להם להצליח ולהיות מאושרים, והם לא אוהבים ומכבדים את עצמם.

התחושה הזו עשויה להיות נוראית הרבה יותר והיא זאת שמייסרת אנשים רבים. הנורא מכל במצב הזה הוא שאפילו כשאדם מצליח בכל מה שהוא עושה הוא עדיין הוא מרגיש לא שווה מול עצמו.

הערכה עצמית היא האספקט החשוב ביותר לביטחון העצמי שלנו והמשמעות שלו היא כמה האדם תופס את עצמו כשווה ובעל ערך, כראוי לאושר, אהבה, כבוד.

כאשר אין לנו הערכה עצמית יציבה ואיתנה, אנחנו נרגיש נורא כלפי עצמנו ודבר לא יספק אותנו. מעבר לכך, מצב ההערכה העצמית שלנו משפיע באופן ישיר על התוצאות אליהן אנחנו מגיעים.

אנחנו לעולם לא נשיג יותר מאשר אנחנו מאמינים שמגיע לנו.



למעשה,

זה משפט מפתח ואני רוצה לחזור ולהדגיש אותו שוב:

אנחנו לעולם לא נשיג יותר מאשר אנחנו מאמינים שמגיע לנו.

מעבר לכך, יש להערכה העצמית שלנו השפעה עצומה על ההערכה שנקבל מהסביבה שלנו.

כאשר אנחנו פוגשים אנשים חדשים הם מיד מתחילים להעריך אותנו לפי אמות המידה שלהם. האופן שבו אנחנו מעריכים את עצמנו משפיע רבות על האופן בו הסביבה מעריכה אותנו.

זה נכון שברמה הפילוסופית כולם בעלי ערך וכולם שווים. אבל בחיים האמיתיים לא כך הדבר...

אחרי הכל, רק אחד מני רבים יתקבל למשרה הזו מתוך עשרות מרואיינים... אנשים יוצאים לדייטים כל הזמן אך לבסוף בוחרים להם בן זוג אחד בלבד – כיצד בוחרים אם כולם "שווים"?

בסופו של יום, אנחנו בוחרים אנשים ולפי זה מחליטים איזה תפקיד (אם בכלל) הם ישחקו בחיינו. אך השיפוט הזה רחוק מלהיות אובייקטיבי או תואם למציאות. כדי שאנשים יוכלו באמת לראות אותך כמו שאתה – ולבחון בכנות אם מתאים להם להיות בחברתך או לא, ההערכה העצמית שלך צריכה לתאם את איך שברצונך שאחרים יראו אותך!

הרי כשאנשים פוגשים אותנו בפעמים הראשונות, אין להם דרך לדעת כמו אנחנו מוכשרים, חכמים, טובי לב, אכפתיים ומקסימים. כל שהם רואים זה כמה אנחנו מעריכים את עצמנו ועל פי זה נקבל ציון.

את הערכה העצמית שלנו ניתן לזהות לפי שפת הגוף שלנו והתקשורת הבלתי-מילולית. כמו כן, לעיתים ההערכה העצמית שלנו תתבטא גם בתקשורת המודעת והישירה, למשל אנשים אשר מקטינים את עצמם ומציגים את עצמם באור חלש או אפילו שחור.

בשורה התחתונה, אם אתם רוצים שיכבדו אותכם, יאהבו אתכם, יעריכו אתכם, הדבר המרכזי שאתם צריכים לעבוד עליו הוא ההערכה העצמית שלכם כלפי עצמכם.

בנוסף ההערכה העצמית שלנו מהווה כמעין תרמוסטט הישגים. תפקיד התרמוסטט במזגן הינו לשמור על טמפרטורת חדר קבועה. ברגע שהחום בחדר יעלה מעל הטמפרטורה המוגדרת, המזגן יקרר וברגע שהטמפרטורה תרד, הוא יפסיק.

ההערכה העצמית פועלת בחיינו באופן דומה. כאשר התרמוסטט שלנו מכוון נכון, כלומר אנחנו מעריכים את עצמנו לטובה, הגוף שלנו ידע לעשות תיקונים גם כשאנחנו לא פועלים באופן המיטבי.

למשל, אם אכלנו המון בחגים ועלינו במשקל, הגוף שלנו ידע לאזן את עצמו ולחזור למשקל הרצוי – אם ההערכה שלנו חיובית. לעומת זאת אם היא שלילית, אנחנו יכולים לעשות עשרות דיאטות ולא להבין למה אנחנו תקועים באותה נקודה, או גרוע מזה... המחוג של המשקל רק עולה.

אותו הדבר בדיוק מתרחש עם כסף, אנחנו לא יכולים להרוויח יותר מכמה שאנחנו מעריכים את עצמנו וכמה שאנחנו מאמינים שמגיע לנו. גם אם נעבוד קשה ונגיע להישגים גדולים וסכומים יפים, אנחנו נחבל בהצלחה הכלכלית של עצמנו. ונהרוס את הכל.

מחקרים מראים שאנשים שזכו בלוטו והיו קודם לכן עניים, כמעט תמיד חוזרים להיות עניים (ובדרך כלל למצב אפילו גרוע יותר), כי האמונות שלהם לגבי מה מגיע להם ולמה הם ראויים לא השתנו.

אצל אנשי מכירות רואים זאת מצוין!

הרי אנשי מכירות עובדים על עמלות. ויש להם ממש תרמוסטט בהתאם לכמה הם מעריכים שמגיע להם להרוויח. במידה והם פתחו את החודש טוב ועשו 10,000 ₪ בשבוע ונגיד שהמשכורת הממוצעת שלהם היא 15,000 ₪. הם לא יגיעו ב־4 שבועות ל־40,000 ₪, אלא התרמוסטט שלהם ייסגר ויאפשר להם להגיע רק לאותם 15,000 ₪ אליהם הם רגילים. אלו הם נתונים בדוקים שחוזרים על עצמם כמעט בכל צוות מכירות.

פרק ג' – כריזמה

החלק השלישי והאחרון של המשולש הוא כריזמה. למעשה, כשאנשים חושבים על ביטחון עצמי (וסביר להניח מה שגרם לך להוריד את המדריך מלכתחילה), הם חושבים על כריזמה. החלק החיצוני של ביטחון עצמי.

למרות שבפועל, אדם בעל ביטחון עצמי אינו חייב להיות כריזמתי – בדרך כלל אנחנו נוכל לזהות אדם בטוח בעצמו על פי הכריזמה שלו. לחלופין, פעמים רבות נראה אנשים מוחצנים ודומיננטים – אך רק כמנגנון פיצוי על מחסור בביטחון עצמי אמיתי.

גם במדריך הזה, כמו בקורס המלא לביטחון עצמי ובסדנאות והרצאות שאני מעביר, אני שם דגש מרכזי על לבנות את הביטחון העצמי ממקום פנימי, אותנטי ועמוק. לא ביטחון עצמי מזויף שהוא רק כלפי חוץ, אלא אחד כזה שהוא בלתי תלוי בגורמים חיצוניים.

כמוכן ברגע שאתם מפתחים את הביטחון העצמי הפנימי הכריזמה והיכולת החברתיות משתפרות כבר באופן אוטומטי וטבעי.

ובכל זאת,
חשוב שנלמד דבר או שניים על איך זה עובד....



הדומיננטיות החברתית שלנו, תלויה בשלושה גורמים עיקריים:

1. פוקוס
2. אותנטיות
3. מנהיגות

פוקוס

1

פוקוס הוא היכולת שלנו לחוות את הסיטואציות ברמה הגבוהה ביותר. כאשר אנחנו נמצאים "בתוך הראש" של עצמנו, במקום כחלק מהסיטואציה, אנחנו מאבדים קשר איתה וכתוצאה מכך מאבדים את החיבור לסובבים אותנו.

אותנטיות

2

אותנטיות מתבטאת ביכולת להציג באופן כן את הרגשות שלנו. כשאנחנו מתאמצים להסתיר את מה שאנחנו מרגישים, אנחנו מאבדים מהעוצמה הפנימית שלנו. גרוע מכך, מכיוון שחיבור עם אנשים תמיד נוצר ברמה הרגשית, הסתרת הרגשות שלנו מקשה

מנהיגות

3

מנהיגות... או אסרטיביות, היא תכונה מיוחדת מאד ויש המון מה ללמוד כדי למקסם אותה לחלוטין. בגדול, הכוונה היא ליכולת להוביל אנשים לכיוון רצוי מבלי שהם ירגישו רע לגבי זה.

כאשר אדם מפוקס, אותנטי ופועל כמנהיג – הוא כריזמטי וכתוצאה מכך בולט חברתית.

ועכשיו כשאנחנו מבינים היטב את משולש הביטחון העצמי, בואו נעבור יחד לפרק הבא ונגלה כיצד ניתן לפתח ולחזק את הביטחון העצמי שלנו.

פרק ד' – איך מחזקים את הביטחון העצמי?

הדבר הראשון שחשוב להבין, הוא שביטחון עצמי (כמו שינויים פנימיים רבים אחרים) אינו משתנה בן לילה ובטח לא כתוצאה מהקראה של לחש קסמים מסתורי. אדם שרציני כלפי חיזוק הביטחון העצמי שלו חייב להבין שלפניו מסלול מהנה, מיוחד ומאתגר. בפרק האחרון אני אשתדל להראות לך מהם העקרונות המנחים לחיזוק הביטחון העצמי ומהם הדברים שחשוב לקחת בחשבון.

רוב אנשים, כשהם מחליטים לנסות ולחזק את הביטחון העצמי שלהם, מנסים אחת משתי האפשרויות הבאות: או שהם מנסים לזייף ביטחון עצמי בתקווה שזה פשוט יהפוך למציאות בסוף... מה שנקרא "Fake it 'till you make it" או "זאזא" שהם מנסים לעשות עבודה פנימית על ידי פגישות עם פסיכולוג/מאמן, תהליכי דמיון מודרך ועוד...

האתגר הגדול בכל אחת מהדרכים האלו, היא שבזמן שאנחנו עובדים מכיוון אחד, אנחנו מקבלים התנגדות גדולה מהצד השני. הרי אם אין לי ביטחון עצמי ואני מנסה לזייף אותו, כלומר, לעשות שינוי חיצוני, אני אעמוד בתנוחה בטוחה אבל בתוך תוכי עדיין ארגיש מאד לא בטוח ולכן אשדר את זה בדרך כלשהי לסביבה שלי. מנגד, אם אתחיל תהליך אימון ואעבוד על המחסומים שלי, בזמן שאני מתנהג כאדם שאינו בטוח בעצמו – אני עדיין אקבל התנגדות רבה מהסביבה שלי מה שיפריע לי להאמין בעצמי ובביטחון שלי.

נשמע כמו מבוי סתום?

בכלל לא!



מה שגיליתי (ואני בטוח שכבר נשמע לך מאד הגיוני בשלב הזה) זה שאם עובדים גם מבחוץ פנימה וגם מבפנים החוצה **במקביל** – הדרך הופכת הרבה יותר קלה!

עכשיו חשוב לי מאד להדגיש:
יש מעט מאד שאני מסוגל לעשות במסגרת מצומצמת כל-כך.
אני הולך לעשות את המקסימום ולתת לך את כל מה שאני יכול לתת במדריך מהסוג הזה ובכל זאת,
אני ממליץ בחום לכל מי שזה באמת חשוב לו ובאמת רוצה לעשות שינוי פנימי מאסיבי – להצטרף לתוכנית המיוחדת שלי לפיתוח ביטחון עצמי אמיתי ויציב תוך 3 שבועות (פרטים בסוף המדריך).

למי שעדיין לא בשל, או שסתם רוצה לנסות את מזלו לבד,
הינה 5 השלבים להטמעה וחיוזוק של ביטחון יציב אמיתי:

1. להסתכל על אנשים בטוחים בעצמם.
2. לחקות התנהגויות, יציבה, הבעות, אינטונציה ושפת גוף.
3. לצאת מאזור הנוחות.
4. לסגל לעצמנו מודעות חיובית.
5. לפרק אמונות מגבילות ו"לכלוכים" מהעבר והסביבה.

שימו לב שאני קורא להם "שלבים" אך רצוי ליישם אותם במקביל ולא אחד אחרי השני.

5 השלבים

להטמעה וחיזוק של ביטחון יציב

שלב 1: להסתכל על אנשים בטוחים בעצמם.

למעשה אותם מחקרים על שפת גוף, מראים שבמוח יש לנו נירוני-מראה אשר מופעלים גם כאשר אנחנו מבצעים תנועה מסוימות וגם כאשר אנחנו צופים בה אצל אדם אחר.

השערה אחת לתפקיד של הנירונים האלו טוענת שאלו נירונים של אמפתיה, כי הרי אם אני צופה באדם עצוב ומופעלים אצלי במוח אותם נירונים שאחראים על השרירים של עצב, קל לי להתחבר לאחר ולהבין מה הוא מרגיש.

השערה נוספת לתפקידם של הנירונים הללו, היא שהם עוזרים לנו ללמוד תנועות.

כשאדם צופה באדם אחר מחייך ומופעלים גם אצלו שרירי החיוך – הדבר מגביר את פעילות החיוך עניין זה מסביר את התופעה שגורמת לנו לחייך כשאנו רואים אדם אחר מחייך!

ניתן להסיק מכך, שרק מתוך עצם כך שתצפו באנשים עם ביטחון עצמי גבוה – כבר תשפרו פלאים את שפת הגוף שלכם וכמובן, גם את הביטחון העצמי שלכם.

בנוסף לכך, כמו שרשמנו בסעיף 2, לאחר שתצפו באותם אנשים תוכלי גם לחקות את שפת הגוף שלהם ובכך להטמיע בעצמכם עוד ועוד ביטחון.

הסברנו קודם לכן, שביטחון עצמי מתבטא בצורה חזקה בתקשורת הלא מילולית שלנו, כלומר שפת הגוף וטון הדיבור. למעשה כל רגש מתבטא בצורה הלא מילולית.

מחקרים מראים שיש קשר ישיר בין שפת הגוף שלנו לבין הרגשות וכמה מהם חושפים שאנשים אשר משותקים מהחזה ומטה חווים פחות רגשות.

מחקרים נוספים מוכחים שאנשים עם שיתוק בשרירי הפנים גם כן חווים רגשות בצורה חלשה יותר. ולעומת זאת בקרב אנשים רגילים עם שליטה בשרירים האלו ניכר שברגע שאנחנו מפעילים אותם באופן רצונית, הדבר מפעיל אצלנו רגש אמיתי.

לדוגמה אדם שעושה פרצוף זועף – מתחיל לחוש כעס. ואדם מחייך יחוש שמחה.

מאחר וקיים קשר ישיר וחזק בין שפת הגוף לחוויה הסובייקטיבית שלנו, אחד התרגילים הפשוטים והיעילים ביותר לפיתוח ביטחון עצמי, הוא להשתמש באופן מכוון בשפת גוף של אדם הבטוח בעצמו ומכאן לקבל את התחושה הפנימית המתאימה.

עכשיו עולות השאלה מהי שפת הגוף של אנשים בטוחים בעצמם?

ובדיוק לשם כך אמרנו שעלינו לצפות באנשים עם ביטחון עצמי גבוה.

שלב 2: לחקות התנהגויות, יציבה, הבעות, אינטונציה ושפת גוף.

קחו רגע ונסו לחייך בכוח – חזק ככל הניתן – למשך מספר שניות. לאחר מכן, תרפו ותופתעו לגלות שמיד עולה בפיכם חיוך גדול ואמיתי.

הסיבה לכך, כפי שכבר למדנו, היא שהקשר בין שפת הגוף שלנו לרגשות שלנו הוא **דו-צדדי** ולא חד-צדדי. כלומר, ממש כפי שהרגשות שלנו משפיעים על שפת הגוף – כך גם שפת הגוף משפיעה על הרגשות שלנו.

ככל שתסגלו שפת גוף בטוחה יותר, ממש כמו של אותם אנשים בהם צפיתם – כך הביטחון העצמי שלכם ילך ויתחזק.

שלב 3: לצאת מאזור הנוחות.

במקביל לשני אלו, יציאה מכוונת מאזור הנוחות הינה מפתח מהותי לחיזוק הביטחון העצמי שלך.

בכל פעם שיש משהו שלא נוח לנו, שמביך אותנו, שמפחיד אותנו, ואנחנו בכל זאת עושים אותו, זה משרדרג את הביטחון העצמי שלנו. יש לכך מספר סיבות. למעשה הזהות שלנו והאמונות שלנו לגבי מה אנחנו שווים, מושפעים גם מדברים שקיבלנו בילדות ומהסביבה, אבל לא פחות מכך, מהפעולות שאנחנו מבצעים.

בכל פעולה שלנו אנחנו תמיד צופים בעצמנו ובהתאם לת המודע שלנו לומד מי אנחנו, למה אנחנו מסוגלים ומה אנחנו שווים. ברגע שאנו צופים בעצמנו מתמודדים עם פחד ומבצעים פעולות גם כאשר לא קל לנו ולא נוח. זה משרדרג לת המודע שלנו שאנחנו אנשים עוצמתיים ובעלי יכולת – וזהו השלב הראשון ביצירת שינוי **פנימי**.

בנוסף, ברגע שאנחנו מותחים את הגבולות שלנו, למרות שלא נוח לנו, אנו מתרגלים להתמודד עם קשיים ובכך בונים לעצמנו ביטחון עצמי מהסוג החשוב ביותר: ביטחון באמונה שנוכל להסתדר עם כל דבר שיקרה בדרכנו.

אפקט נוסף שמתרשש בעת יציאה מאזור הנוחות, הוא פיתוח יכולות וכישורים חדשים והרחבת העולם שלנו,

דברים שבתורם מחזקים עוד יותר את הביטחון העצמי שלנו.

הסיבה לכך שיציאה מאזור הנוחות עובדת בצורה טובה ומהירה כל-כך, היא שרוב הדברים שאנחנו מפחדים מהם - הסיבה שהפחד קיים היא בעיקר מתוך חוסר וודאות ולא מתוך סכנה ממשית אמיתית. לכן, ברגע שאנחנו אוזרים אומץ ופועלים - הפחד מתמוסס ונעלם. ממש כמו הדליק את האור ולגלות שהמפלצת היא רק מתלה מעילים.

כל עוד לא נסתכל, נמשיך לראות מפלצת. גם אם בתוך תוכנו אנחנו יודעים שהיא לא אמיתית.

החכמה במתיחת גבולות היא לא לעשות בכוונה את הדברים הכי מסוכנים, משוגעים וטיפשיים, אלא כמה שיותר למצוא את הנקודות שהפחד הוא לא רציונלי שהפחד הוא רק מחסום מנטאלי.

כלומר יציאה גרועה מאזור הנוחות תהיה להמר על כל החסכוניות שלנו, לעומת ללמוד היטב על השקעות ולהשקיע בצורה סבירה, מגודרת ומושכלת. עבור אדם ביישן, לדוגמה, יציאה חכמה מאזור הנוחות עשויה להיות להביע את דעתו בדיון משפחתי סביב השולחן – ולא לנסות לעלות להרצאה מול 100 אנשים זרים.

שלב 3: לצאת מאזור הנוחות. (המשך)

בשורה התחתונה היציאה מאזור הנוחות צריכה להיות:

1. הזדגתית.
 2. במקומות שבהם אין סיכון מוחשי או מוגזם.
- הרי אם אדם יפסיד את כל כספו בבורסה או לחלופין ינסה להרצות וכולם יצאו באמצע – זה יוביל אותו לביטחון נמוך יותר...

חשוב להדגיש: אמנם אסור למתוח את הגבולות יותר מידי, אבל המתיחה כן חייבת להיות לא נוחה. למעשה, אם אין לך חששות לפני כן – זה לא זה.

זה לא אמור להיות משהו קל או שיש לנו וודאות שנעשה אותו טוב.

זה אמור להיות עם רמת סיכון לכישלון, פשוט כזאת שאנחנו יכולים לעמוד בה. כמו לעשות הרצאה קצרה לכמה חברים, לבטא את עצמי בעבודה, להשקיע כסף בבורסה, אלו דברים שאני עלול להיכוות מהם ולשלם מחיר, אבל אוכל לעמוד גם בכישלון.

במצבים כאלו, בהם מצאנו את הטווח הנכון לדחוף את עצמנו ולעשות, חשוב לזכור שגם בעת כישלון - התוצאה אינה רלוונטית. עצם כך שעשינו את הפעולה שבר את המחסום.

שלב 4: לסגל לעצמנו מודעות חיובית.

השלב הרביעי שלנו הוא עיקרון המודעות החיובית.

כפי שאמרנו, חשוב שנעשה עבודה מבחץ פנימה כמו גם מבפנים החוצה והעיקרון הזה משפיע 100% על הפנים שלנו. מטרתו היא לכוון את הפוקוס שלנו למה שטוב וחיובי בנו.

לרוב אנשים עם ביטחון עצמי נמוך מתמקדים במה שאינם אוהבים בעצמם. בתכונות השליליות שלהם, בחסרונות שלהם, בטעויות ובשגיאות שלהם. עם הזמן הפוקוס הזה מגדיל את החסרונות שלהם והתכונות השליליות ומקטין את החיוביות ומכאן המיקוד בשלילי הופך טבעי לחלוטין.

לעומת זאת, כאשר אנחנו לומדים לעצור ולהתמקד בדברים החיוביים שיש בנו, אנחנו מחזקים את אותן תכונות חיוביות ומתחילים כדור שלג שמתגלגל לכיוון הרבה יותר יעיל.

טריק קטן אבל סופר-עוצמתי שגיליתי לאורך השנים הוא **לפרגן לסובבים אותי**. לא רק לפרגן בלב, אלא ממש להחמיא לאנשים. הסיבה שזה עובד טוב כל-כך ומסייע לך לסגל לעצמך מודעות חיובית, היא שכשאתה מפרגן לאנשים ומחמיא להם, אתה במקביל מפסיק לשפוט אותם.

והקסם האמיתי הוא שככל שאתה שופט את הסובבים אותך פחות ומפרגן להם יותר, כך אתה מתחיל לפרגן לעצמך יותר ולשפוט את עצמך פחות. פשוט מדהים!

שלב 5: לפרק אמונות מגבילות ו"לכלוכים" מהעבר והסביבה.

לשחרר את האמונות האלו מתת המודע וזה עולם שלם של למידה בפני עצמו וזאת תהיה טעות אפילו מסוכנת להתיימר להעביר אותה במדריך כתוב – גם אם הוא היה באורך 200 עמודים.

אבל כמו שהבטחתי, עבור מי שמוכן, אני מזמין אותך להצטרף לתוכנית המיוחדת שלי לחיזוק הביטחון העצמי תוך 3 שבועות בעזרת מסלול מיוחד שפיתחתי במיוחד.

כמובן שהמדריך הזה אינו פלטפורמה שיווקית ולכן אני לא מתכוון למכור לך את הקורס כרגע.

אבל אם מעניין אותך לקרוא עוד קצת ולהבין איך אני יכול לקחת אותך לחוויה מדהימה בדרך לפיתוח הביטחון העצמי שלך – אני מציע לקרוא את זה:

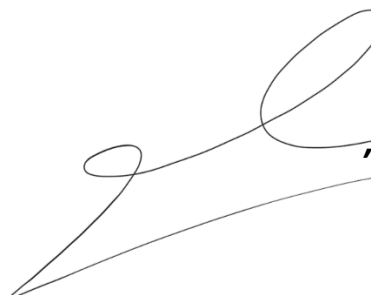
<https://www.shaharcohen.co.il/selfconfidence>

עד כאן המדריך ואני באמת מקווה שהפקת ממנו תועלת וכמובן, שנהנית מהקריאה.

אין לי ספק שזו רק תחילת הדרך עבורך ושהמך הצעידה בה ייקח אותך לגבהים חדשים ומרהיבים.

בנוסף,

חשוב לי להודות לך באופן אישי על שהקדשת את הזמן ונתת לי הזדמנות לחלוק איתך קצת מהאור שצברתי במשך השנים. זו המשימה והחזון שלי להעביר את הידע שלי הלאה ולחסוך מכמה אנשים שרק ניתן את הכאבים והצער שחווייתי לפני שנחשפתי לשיעורים החשובים שעיצבו אותי.


באהבה גדולה,
שחר כהן

והעקרון האחרון שלנו, או יותר נכון הטכניקה האחרונה שלנו, היא לפרק אמונות מגבילות ו"לכלוכים" מהעבר והסביבה.

יש המון דרכים לעשות את זה, בדרך כלל על ידי מאמנים אישיים, מנחי NLP וכדומה... או לחלופין בעזרת שימוש במדיטציות בכלל, ובפרט, מדיטציות "קו זמן".

הסיבה שהטכניקה הזו חשובה וחזקה כל-כך היא מכיוון שהיא עובדת על האמונות שלנו הבסיסיות ביותר שלנו ועל תפיסות הזהות העמוקות. הרי כפי שאנחנו יודעים, ביטחון עצמי הוא קודם כל אמונה. אמונה ביכולות מסוימות שלי והאמונה בכמה ראוי ושווה.

האמונה הזאת היא זו שמשפיעה על כל החיים שלנו. היא עמוקה מאוד בתת המודע וקשה לשנות אותה, אבל הרגע שבו היא משתנה – זה הרגע בו מתחוללת פריצת דרך מטאורית.

חשוב להבין שמדובר באמונת שורש ברמת הזהות שלנו ולכן נדרש תהליך יותר עמוק מאד בכדי לעקור אותה. רק בעזרת הבנה עמוקה של מה יצר את האמונות האלו ואיך הן משפיעות עלינו ותרגילי NLP עוצמתיים (יש עוד שיטות, אך NLP היא השיטה הכי מהירה שאני מכיר), אדם באמת יכול למוסס את המאונה הזאת לדתמי ולהחליפה במערך אמונות יציב ועוצמתי יותר.

כפי שכבר הסברתי, במדריך מהסוג הזה, בלי ללמד אותך לעומק כיצד המערכות של המוח והנפש שלך פועלות ובלי לתת לך בסיס רחב יותר של כל הדברים החשובים שיש ללמוד, זה יהיה לא אחראי מצדי לנסות להעביר אותך תהליך אישי ומשמעותי כל-כך.

עליך להבין כיצד ההורים, התרבות, החברים, חוויות עבר עיצבו את מי שאנחנו וכמו כן להבין מה יכול

נ.ב.

תכנסו לעמוד הקצר הזה, קראו את המכתב שהשארתי לכם ותפעלו.
כל שינוי פנימי עמוק ופיתוח ביטחון עצמי במיוחד, דורשים השקעה רצינית אך ברגע שמשיגים אותם, חייכם משתנים
מקצה לקצה. אני בטוח שניסיתם דברים לאורך השנים ואולי אפילו אמרתם לעצמכם לא פעם "כנראה שזה אני וזה מה
שיש" – אך סמכתם עליי לאורך המדריך ואני מבקש שתסמכו עליי עוד קצת ותנו לי לקחת אתכם כל הדרך למטרה.
לחצו על הכפתור, קראו את העמוד ותנו לי לקחת אתכם יד ביד לעבר ביטחון עצמי אמיתי, יציב ושישאר איתכם לנצח!

<https://www.shaharcohen.co.il/selfconfidence>

**שחר כהן**

פייסבוק



אינסטגרם - @shahar.cn



i@shaharcohen.co.il

<https://www.shaharcohen.co.il/>