

מזכיק אבינוי אסמים בזכך אסינוי ואמציאג הייעואז שאך



שמי ליאור פרץ וסרמן, בת 49,
מאמנת למציאת ייעוד ולפיתוח
קריירה, נשואה ואמא ל-3 בנות.
רוז שנותיי עצדתי במשרות שונות
במגזר הציבורי, באיזור הנוחות
וזחוסר מימוש עצמי.
עד שהחלטתי לזחור בעצמי!

האם אתם מרגישים תקואים?

האם אתם מתקשים למצוא את
הדרך שלכם?

האם אתם חולמים על שינוי אך
לא יודעים מאיפה להתחיל?

אם כן, אתם לא לזד.

אשמח לעזור לכם להתמודד
עם כל מחסום ולהפוך אותו למקפצה



Let's begin here.

תהליך שינוי ומציאת ייעוד הוא
מסע מרתק אך מאתגר. רבים
מאיתנו חווים תקופות בחיינו שבהן
אנחנו מרגישים אבודים וחסרי
כיוון.

אנחנו מתקשים למצוא את הייעוד
שלנו ונתקלים בדרך במכשולים
וזחסימים מעכבים, כגון פחדים,
חוסר ביטחון עצמי, ספקות,
קשיים כלכליים, ואף התנגדות
מצד הסביבה...
ואנחנו לא יודעים איך להתקדם
הלאה.

אבל יש תקווה!

המדרין הזה נועד לסייע לכם
לזהות את החסמים שמעכבים
אתכם, להתמודד איתם בצורה
יעילה, ולמצוא את הדרך
למימוש מלוא הפוטנציאל
שלכם.



שלבים עיקריים:

01 זיהוי חסמים מעכזים

02 הזנת מקור החסמים

03 התמודדות עם חסמים מעכזים

04 מציאת ייעוד





שלב 1: זיהוי חסמים מעכבים הצעד הראשון הוא לזהות את החסמים המעכבים אתכם. קחו זמן לחשוב על הקשיים שאתם חווים בתהליך השינוי, ועל הגורמים שמונעים מכם להתקדם ושאלו את עצמכם:

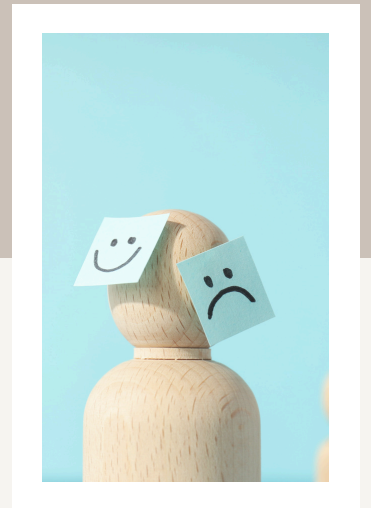
- מהם החששות הגדולים ביותר שלי?
פחד מכישלון
פחד מאי-הצלחה
פחד מהלא נודע

- מהם הספקות שמטרידים אותי?
האם אני מסוגל מספיק?
האם אני ראוי להצלחה?
האם אני בכיוון הנכון?

- מהם האתגרים הכלכליים שאני צריך
להתמודד איתם?
מחסור במשאבים נספיים
חוסר יציבות כלכלית
חשש מפני הוצאות גבוהות

- מהם הקשיים שנובעים מהסביבה שלי?
התנגדות מצד משפחה וחברים
לחץ חברתי
ציפיות גבוהות

- מהם החסמים הפנימיים שמעכבים אותי?
דימוי עצמי נמוך
חוסר ביטחון עצמי
נטייה לביקורת עצמית
קושי בקבלת החלטות



טיפ:

רעמו את החסמים המעכבים שזיהיתם במחזרת.
זה יעזור לכם להבין את הקושי ולקבל תמונה
ברורה יותר של המצב.

שלך 2: הזנת מקור החסמים
לאחר זיהוי החסמים, חשוב
להזין את מקורם.

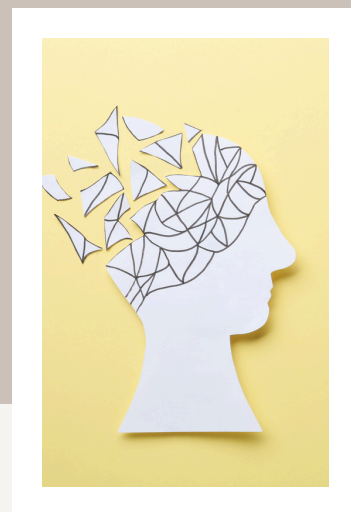
האם הם נובעים מחוויות ילדות?
האם הם קשורים לאירועים
ספציפיים בחינכם?
האם הם נובעים מאמונת
מגבילות?

כדי לעזור לכם לחקור את מקור החסמים
שלכם, בררו עם עצמכם:

- מתי התחלתי לחוות את הקשיים
האלה?
- מהם האירועים בחיי שיכולים להיות
קשורים לחסמים האלה?
- מהם האמונות שלי לגבי עצמי ולגבי
יכולתי?
- האם אני נוטה להשוות את עצמי
לאחרים?
- האם אני מרגיש מספיק טוב?

טיפ:

שוחחו עם אדם קרוב או עם איש מקצוע שאתם
סומכים עליו. ייתכן שהם יוכלו לעזור לכם להזין
את מקור החסמים בצורה עמוקה יותר.



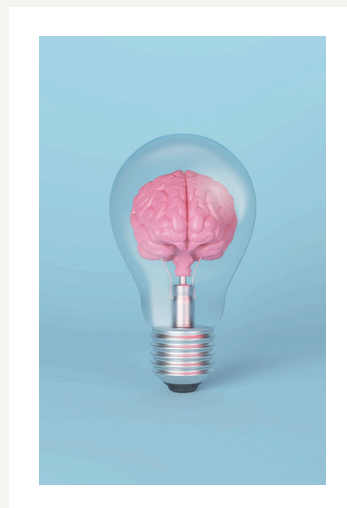
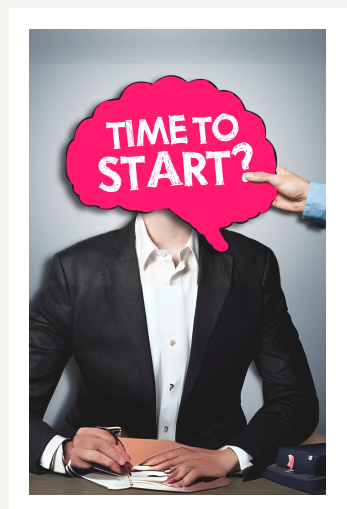
שלב 3: התמודדות עם חסמים לפניכם מספר טיפים יעילים להתמודדות עם חסמים מעכבים:

- אתגרו את המחשבות השליליות שלכם. כאשר אתם חווים מחשבות שליליות, עצרו לרגע ושאלו את עצמכם האם הן באמת נכונות. האם יש ראיות שתומכות בהן? האם יש דרך לפרש את המצב בצורה חיובית יותר?

- התמקדו בחיובי וזחזקו את שלכם. במקום להתמקד בחסרונות שלכם, התמקדו בחיובי וזחזקו את שלכם. רשמו לעצמכם רשימה של כל הדברים הטובים בכם, והזכירו לעצמכם את הדברים האלה בכל פעם שאתם מרגישים מוצפים בחששות או ספקות.

- צרו תוכנית פעולה הדרגתית ומתאמת אישית. פירוק יעדים גדולים למטרות קטנות וניתנות להשגה יכול להקל על התמודדות עם החסמים המעכבים. התחילו בצעדים קטנים וקלים, והתקדמו בהדרגה לצעדים מורכבים יותר.

- הזכירו לעצמכם את המטרות שלכם ואת החשיבות של שינוי. חזרו על המטרות שלכם לעתים קרובות, והזכירו לעצמכם מדוע חשוב לכם לעשות שינוי בחייכם.



- הפשו תמיכה ועידוד מאנשים קרובים או מאנשי מקצוע. שתפו את האנשים הקרובים אליכם בקשיים שאתם חווים. ייתכן שהם יוכלו להציע לכם תמיכה ועידוד, או לחלוק איתכם עצות מועילות. ייתכן שתמצאו גם לפנות לאיש מקצוע, כגון פסיכולוג או מאמן אישי, שיוכל לסייע לכם להתמודד עם החסמים בצורה יעילה יותר.

- היו סלניים ועקביים. שינוי אינו מתרחש בזלילה. חשבו להיות סלניים ועקביים בתהליך. ייתכן שתתקלו בקשיים לאורך הדרך, אך אל תתייאשו. המשיכו להתאמץ, ותגיעו בסופו של דבר למטרה שלכם.

- אל תפחדו מכישלונות. כישלונות הם חלק זלתי נפרד מהתהליך של למידה וצמיחה. אל תפחדו מכישלונות, אלא ראו בהם הזדמנות ללמוד ולשפר את עצמכם.

- למדו מהטעויות שלכם והמשיכו הלאה. כאשר אתם נכשלים, חשבו ללמוד מהטעויות שלכם ולנסות שוב בדרך אחרת. אל תתנו לכישלונות לעצור אתכם.

- הקשיבו לאינטואיציה שלכם. האינטואיציה שלכם יכולה להיות כלי רב עוצמה בהתמודדות עם חסמים מעכבים. הקשיבו לקול הפנימי שלכם, ותנו לו להוביל אתכם.





שלב 4: מציאת ייעוד

לאחר שהתמודדתם עם
החסמים המעכבים, תוכלו
להתחיל לחפש את הייעוד
שלכם.

זכרו:

מציאת ייעוד היא תהליך אישי וייחודי.
אל תתיאשו אם לא תמצאו את התשובה מיד.
המשיכו לחפש, לחקור וללמוד, ותמצאו סופו של דבר
את הדרך

טיפים למציאת ייעוד:

- חשבו על מה שאתם אוהבים לעשות. מהן הפעילויות שאורמות לכם הנאה וסיפוק? מה נתן לכם תחושה של משמעות?
- מה נתן לכם תחושת סיפוק ומשמעות? מהם הערכים שלכם? כמה אתם מאמינים? מה חשוב לכם בחיים?
- מהם הכישורים והחוזקות שלכם? כמה אתם טובים? מהן היכולות הייחודיות שלכם?
- מהם תחומי העניין שלכם? כמה אתם מתעניינים? מה אתם רוצים ללמוד עוד?
- מה אתם רוצים להשיג בחיים? מהי המורשת שאתם רוצים להשאיר?
- חקרו תחומים שונים שמעניינים אתכם. קראו ספרים ומאמרים, צפו בסרטונים, השתתפו בהרצאות וסדנאות.
- שוחחו עם אנשים שעוסקים בתחומים שמעניינים אתכם. שאלו אותם על עבודתם ועל החוויות שלהם.
- התנדדו או השתתפו בפרויקטים שמעניינים אתכם. זו דרך מצוינת לנסות דברים חדשים ולצבור ניסיון.
- הקשיבו לאינטואיציה שלכם. האינטואיציה שלכם יכולה להזיל אתכם אל הייעוד שלכם.

טיפים נוספים:

- קראו את המדרין לעומק וישמו את הטיפים.
- אל תחששו לזקש עזרה מאנשים קרובים או מאנשי מקצוע.
- היו סלניים ועקביים בתהליך.
- זכרו: מציאת ייעוד היא מסע אישי וייחודי.
- האמינו בעצמכם וביכולות שלכם!

אל תתנו לחסמים לעצור אתכם!
התחילו במסע של גילוי עצמי ומימוש עצמי!

הדרך למימוש עצמי מתחילה כאן!

"לא תמיד צריך לדעת לאן ללכת,
לפעמים מספיק לדעת איפה לא להישאר!"

אם אתם מרגישים שהמסע הזה גדול עליכם וצרכים ליווי בתהליכי שינוי, העצמה והכוונה, הפיכת מחסומים למקפצות, דרך להגשמה עצמית, אני מזמינה אתכם לשיחת היכרות בחנם.



צרו עימי קשר:

050-7974428

לחצו על הכפתור

