המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

ברוכים הבאים למדריך לחיזוק הבטחון העצמי שלכם.
אתחיל בלומר דבר חשוב . אנו נולדים עם שני פחדים והם:
פחד מנפילה ופחד מרעש פתאומי. זהו. כל שאר הפחדים נרכשים.
עם פחד במה או פחד קהל לא נולדנו. עם חוסר בטחון לא הגענו לעולם. כל זה נוצר איפשהו במהלך דרככם.
כשאנחנו נולדים אנחנו כמו דף חלק עליו נצרבות חוויות ורגעים יחד עם כל התחושות הנלוות להם.
פחד קהל הוא אחד מהם. וזה יכול לקרות מכמה סיבות:
סיבה אחת היא כי אנו חסרי בטחון וזה מאוד קשור לדרך בה גדלנו, לסביבה בה טופחנו שבעקבותיהם טיפחנו דפוסי מחשבה טובים או לא טובים כגון מחשבות של אני לא מספיק טוב, לא משנה מה אני עושה אני לא מצליח, אני חסר בטחון, אני פוחד וכו'.
סיבה נוספת יכולה להיות מחוויה לא טובה שחווינו מול קהל.
הושפלנו בכיתה, התבלבלנו פעם וצחקו עלינו, שרנו וזייפנו, המורה אמרה לי משפט כמו אתה לא טוב / אתה חלש בזה וכו'.

הרגעים האלו נצרבים בנו ונרשמים אצלנו במוח תחת כותרת זהירות בתוספת נורה אדומה.
ומאותו רגע בכל פעם שנחשוב על זה או נמצא את עצמנו בסיטואציה דומה נחוש את אותם תחושות פיזיות של מגננה כמו רצון לברוח, דופק מהיר, זיעה קרה. כי המוח משדר לנו זהירות אתם עלולים להיפגע.
זה סוג של שומר אבל שומר הגורם לנו להימנע .
לבסוף מה שקורה בפועל הוא שאנו באמת נמנעים ומאפשרים בזה לפחד לגדול ולהתעצם ולהפוך למפלצת גדולה ולא ממש מציאותית.
המפלצת הזו מולידה תמונות שלנו נכשלים, מחשבות לא אמינות כמו שאנחנו גרועים ובעקבות זה משתנה לנו השפה. אנו מוצאים את עצמנו מדברים את הפחד: "יש לי פחד קהל, אני מפחד, אני לא מסגל, יצחקו עלי, אני גרוע, אין לי את זה..."
ככה אנחנו מטפחים אמונות שגויות על עצמנו ובכך נותנים גושפנקה לפחד ומקבעים אותו בנו חזק.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

ישנו מודל שנקרא אפרת: **אירוע - פרשנות - רגש - תגובה.**
מחשבה יוצרת בנו רגש שיוצר תגובה פיזית ואז הגוף מגיב בהתאם. תחושת מחנק, יובש בפה, דופק מהיר, זיעה קרה,פתאום יש שכחה - בלאק אאוט...

למשל:
אירוע: עמדתי לדבר מול קהל ולא הלך לי טוב, התגובות היו גרועות והתוצאה לא היתה לשביעות רצוני.
פירוש: אני גרוע. אני לא טוב, יש לי בעיה...
רגש: אני חש רע עם עצמי, מושפל, לא שווה...
תגובה: עצב, דיכאון, פחד, חשש, הימנעות...

וכך הגלגל ממשיך...

לפעמים זה בור ללא תחתית ,לא משנה מה נעשה נחוש את הפחד הזה.
אם לא נטפל בו זה לא ישתנה.
יש דרך לשנות את תמונת המציאות שלכם והיא מתחילה עכשיו!
התרגילים הבאים יעזרו לכם לשנות את החשיבה שלכם ולחיות עם הפחד יחד ולא במלחמה. הפחד הוא חלק מאיתנו ,הוא תחושה הישרדותית וחשובה
ואם נדע להשתמש בו נכון הכל יראה לנו הרבה יותר ורוד.
אבל זה מצריך תרגול. כמו כל דבר. אין פה קסם.
עשו את התרגילים הללו, התחייבו לעצמכם ולחלום שלכם ואני מבטיחה לכם שתראו תוצאות.

קבלו את הפחד באהבה.
פחד נובע מחוסר בטחון. חוסר בטחון נובע מחוסר אמונה בעצמי וביכולות שלי.
חוסר בטחון פירושו: **"האמונה של אדם ביכולתו להצליח במעשיו, בצדקת דרכו, או בנכונות החלטותיו".**
אל תנסו להדוף את הרגשות מעליכם. הקולות בראש עדיין יישארו ולא משנה כמה יגידו לכם שאתם מעולים אתם תרגישו את החוסר בטחון הזה מתגנב אליכם.
תסתכלו על זה כאל ילד קטן שחש מפוחד וההורה מבטל את התחושה הזו שלו ואומר לו: למה את מפחד? אין מה לפחד, הכל בסדר, תפסיק..."
ילד בשביל להרגיש מוגן ואהוב הוא זקוק לאהבה, לחיבוק, למילים של חיזוק ולהכלה של כל תחושותיו ולא ביטולם.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

ילד שגדל בסביבה שלא מטפחת לו את הבטחון הוא יהיה בחוסר של בטחון. כשאנחנו חשים ארשת בטחון ששומרת עלינו לא קיים חוסר של בטחון.
כשאני מדברת על בטחון אני מתכוונת לביטחון מאוזן. לא בחוסר ולא ביתר בטחון.

חוסר הבטחון נוצר איפשהו מהלך הדרך וגרם לכם לשכוח מי אתם ומה היכולות שלכם. ייתכן בעקבות משהו שקרה לכם, ייתכן בעקבות משהו שאמרו לכם ויכול להיות שלא ידעתם על קיומו של הבטחון בכלל מעולם אבל לא היה שם את ה'מבוגר' הזה או המקרה הזה שגרם לכם להבין שיש בכם מסוגלות.

תת המודע שלנו לא יודע מה זה לא. אם תנסו לא לחשוב על הפחד תחשבו על הפחד. לכן במקום להדוף את הפחד ולנסות לא לחשוב עליו חבקו את עצמכם, קבלו בהבנה את כל התחושות הללו והזכירו לעצמכם שאתם מסוגלים להכל. אין משהו שאם לא יכולים לעשות, אין משהו שלא תוכלו להתגבר עליו. אין דבר העומד בפני הרצון.

הביטו אחורה וטפחו לעצמכם על השכם.
הביטו על מה שהשגתם בחייכם עד כה. סיימתם לימודים עשיתם צבא, אולי למדת משהו? עבדת בכמה עבודות? לא משנה מה עשיתם הספקתם משהו. גם אם הוא לא נראה לכם משהו גדול , הגעתם עד כה.
טפחו לעצמכם על השכם. זה לא מובן מאליו שהגעתם עד לנקודה זו בחייכם כשאתם בריאים ובשלים להתמודד עם כל מה שהחיים יביאו לכם בעתיד. הוקירו על כך תודה.
לא מצליחים לראות את זה? עשו את המשימה הבאה:

הכינו רשימת יתרונות וחוזקות
לכו אחורה בזמן. איזה הישגים אספת בדרך? איזה חזקות פיתחתם במהלך חייכם?
רשמו כל דבר שיש בו ערך מוסף החל ממיומנויות שרכשת במהלך הדרך,
דרך תכונות אופי ועד הצלחות נקודתיות.
(גם אם קיבלתם 100 במבחן או זכיתם בתפקיד הראשי במסיבת סיום כיתה ח' נחשב:)

לדוגמה: חשיבה יצירתיות, יכולת כתיבה גבוהה, רגישות , הכלה, כישרון ציור / בישול אפייה / בנייה, יצירתיות וכדומה.

שימרו על אופטימיות
הזכירו לעצמכם מידי פעם את ההצלחות וההישגים שלכם עד כה זה יעזור לכם לשמר את האופטימיות.
בכל פעם שאתם חשים קול שלילי מתגנב אל ראשכם הזכירו לעצמכם שוב מי אתם ומה השגתם עד כה. הרגילו את עצמכם לחשוב חיובי ולדבר על עצמכם חיובי.לשליליות אין מקום.

אתם הורים לילדים? חישבו איך הייתם מעודדים ומחזקים אותם?
איזו הכנה הייתם עושים להם לבמת העולם?

התייחסו לפחד כאל כאב פיזי ורפאו אותו באמצעות דמיון מודרך.
כבר הוכח כמה ניתן לרפא ולשנות באמצעות הדמיון. גם אם אתם לא מאמינים גדולים של דמיון מודרך וכל העניין מזכיר לכם גורו רוחני בשקל וחצי זרמו איתי. אני מדברת מניסיון!
התייחסו לפחד ואל התחושה שהוא מביא אתו כמו כל כאב אחר בגוף שניתן לרפא.
כשאנחנו מקבלים מכה אנחנו מלטפים את המקום כדי לפזר את הדם, מורחים קרם, חובשים אם צריך...
אותו דבר עם הפחד. עצמו עיניים נסו לדמיין כיצד הוא נראה בעיניכם?
האם הוא מופיע בדמיונכם כדמות? כחפץ? ככתם שחור?
חושו אותו, הציפו אותו, איפה הוא נמצא בגוף?
בחזה? בבטן? בגרון?

קחו שלוש נשימות עמוקות ושחררו אוויר לאט.
דמיינו כדור אור לבן גדול וזוהר יורד מהשמיים .
אם הפחד הוא חפץ האור מכסה את הפחד, מפורר ומקטין אותו עד שהוא נעלם.
אם הפחד הוא תחושה פיזית בגוף הכניסו את האור למקום הכואב ומלאו אותו באור.
תנשמו את האור הזה. האור הזה הוא הכוח והשלווה שלכם.
תנו לאור לזרום ולשטוף את כל הגוף ואת כל הפחד מבפנים עד שתחושו תחושת שחרור גדול ושליטה בגופכם.
מעכשיו אתם משחררים את הכאב החוצה מגופכם.
עכשיו אתם שולטים ברגשות שלכם.

המשיכו ודמיינו שדה פרחים גדול ורחב, שמש מכסה אותו באור חזק ואתה מטיילים בו, כמעט מרחפים באוויר בתחושת שלווה.
הגוף הוא צינור חלול מלא אור ואוויר לא שום תחושת מחנק כאב או פחד בגוף.
הפחד לא קיים בעולמכם או בגופכם.
דמיינו שאתם מגיעים אל סוף השדה ושם יש אולם גדול. אתם נכנסים ועולים לבמה.
דמיינו שורשים יוצאים מכפות הרגליים שלכם ונטעים חזק באדמה. הנוכחות שלכם חזקה ואיתנה ושום דבר לא יכול לנדנד אתכם. אתם נוכחים ושולטים בכל מה שקורה לכם בגוף.

אתם עומדים מול קהל ותחושת שליטה בחדר אוחזת בכם. אתם 'מחזיקים' את הקהל בכף ידיכם. מנווטים את הרגשות שלהם כמו גלים בים. פעם למעלה פעם למטה. אתם מנצחים על המחשבות והרגשות של הקהל . אתם נהנים כל כך, אתם מעולים, מרגשים, מצחיקים, מרתקים והקהל עוזב את האולם בסיום ההופעה שלכם כשהוא שבוי בקסמכם.
אחרי שעבר חוויה שהותירה אותו מלאת השראה.
חייכו. הרגישו את תחושת המלאות והסיפוק .התענגו עליה. פיקחו את העיניים בזמנכם החופשי.

הכינו חזון דמות מנצחת
נסו לחשוב על דמות מוכרת שמעוררת בכם השראה. כזו שכשאתם צופים בה אתם חשים שכך הייתם רוצים לנהוג. לדבר כמוה, להיות באנרגיה שלה.
כתבו על דף את כל התכונות הטובות של הדמות הזו והפכו את זה לשלכם.
היכנו חזון עתידי. כתבו כיצד תראו החל מהיום. סוחפים, משכנעים, אנרגטיים, קלילים, בעלי חוש הומור, ממגנטים ,סוחפים, אמינים , משכנעים...
בהמשך לזה עשו את הדבר הבא:

כתבו לעצמם אמונה חדשה ושננו אותה יום יום לפני השינה וכשאתם קמים בבוקר.
למשל: " אני עומד/ת מול קהל בבטחון מלא, אני סומך על עצמי שיהיה בסדר .
כל מפגש שלי עם קהל עובר בהצלחה. אני סוחף, קליל וממגנת"

עשו זאת יום יום וכך תטפחו את הבטחון העצמי שלכם בעצמכם.
הקפידו לעדכן את האמונה בהתאם לצמיחה ולהתפתחות שלכם, אתם עוד תופתעו לראות את הדרך שתעברו.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

בידכם הכוח לשנות. אתם הבוסים!
העבר , באשר היה, הביא אתכם עד כה והנכם עומדים מול דף חלק. עכשיו אתם יכולים לצייר את העתיד שלכם. איך אתם רוצים שהוא ייראה? המכחול בידיכם. ציירו מה שבא לכם, האמינו בזה וזה יקרה. אין פה חוקים ואין גבולות. הכל אפשרי. עופו עם הדמיון שלכם הכי רחוק שאפשר. אין בלתי אפשרי, אין חוסר הגיון. הכל אפשרי.

"האדם היחיד שנועדתם להיות הוא האדם שאתם מחליטים להיות"
(הפילוסוף ראלף וולדו אמרסון)

שנו את השפה שלכם .למילים יש כוח להשפיע על המציאות.
כשהמחשבה שלנו היא שלילית השפה שלנו שלילית וההפך. הגוף מגיב למה שאתם אומרים וחושבים. שנו את השפה. במקום להגיד אני מפחד הגידו אני מתרגש.
- במקום להגיד אני חסרת בטחון הגידו אני מודעת לזה שאני זקוקה לחיזוק ואני בוחרת לפעול בהתאם.
- במקום להגיד אני גרוע בזה הגידו אני זקוק ליותר אימון זה הכל.
- במקום להגיד יצחקו עלי הגידו אין לי שליטה על מה אנשים אחרים חושבים אבל אני אכין את עצמי לעשות את המקסימום שאני יכול.
אל תלקו את עצמכם ואל תדברו אל עצמכם רעות.
השתמשו בשפה חיובית הגוף מגיב בהתאם.

"שנו את מחשבותיכם, ותוכלו לשנות את עולמכם"
(הפוליטיקאי ד"ר נורמן וינסנט פיל)

פוררו וחדדו את הפחד. נסו להבין רגע ממה אתם באמת מפחדים.
אפשר להגיד יש לי פחד קהל אבל זה כללי. מה מפחיד אתכם שם בפחד הזה? לשכוח מה להגיד? איך תראו? שיצחקו עלינו? שיחשבו שאני לא מספיק טוב? ככל שתחדדו ממה באמת אתם פוחדים תוכלו לטפל בזה נקודתית ולשחרר.
אם אני פוחדת לשכוח אתאמן יותר, אם אני פוחדת שאני לא מספיק טובה אולי אני חסרת בטחון ואני זקוקה לחיזוק ואימון וכו'. מצאו את שורש הפחד.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

אחרי שהבנתם בדיוק ממה אתם פוחדים עבדו על זה.
אימון והכנה נפשית, פיזית ומנטלית מביאים לתוצאות!
ספורטאי לא הופך בין יום לאלוף. זה דורש אימון, לא רק פיזי.
זה ידוע שבספורט חלק חשוב מהכנת הספורטאי להישגים גבוהים היא גם דרך אימון מנטלי. אם הספורטאי לא ירגיש ויאמין שהוא מסוגל להיות אלוף הוא לא יהיה. נקודה.

תראו איך אפשר לעזור לעצמכם. אתן לכם דוגמא. בין שאר הדברים שאני עושה זה לכתוב מוזיקה . החלום שלי מגיל קטן היה להופיע עם הגיטרה ולשיר את השירים שלי. החיים עברו והקהל היחיד שלי נשאר המיטה והספרים בחדר השינה שהלכו והתחלפו עם השנים בצעצועים של הילדים שלי והשירים נותרו במגירה.
למדתי משחק והופעתי כשחקנית וזמרת המון מאבל לשיר את החומרים שלי עם גיטרה נותר חלום וככל שחשבתי על זה הרגשתי פחד מזדחל שהוביל למחשבות כמו אני לא טובה, אני לא מוכנה, אני מפחדת, מה יקרה אם אטעה וכו'. אז מה שקרה בפועל הוא שנמנעתי וככל שנמנעתי ככה עברו השנים והתווספו להם תחושת אשמה ,חוסר סיפוק והגשמה.
לא הבנתי איך זה יכול להיות שאני, שחקנית ששנים על הבמות חוששת?!

ניסיתי להבין מה קורה לי...פוררתי את הפחד וגיליתי:
א. חוסר הניסיון עשה את שלו אני פשוט לא ביססתי ביני לבין עצמי את הבטחון במקום הזה וככל שאופיע אשתפשף ואתגבר על הכל. עובדה גם מהמחשבה לעשות סטנדאפ פחדתי אבל ברגע שהחלטתי והתחלתי להופיע צברתי ניסיון שטיפח לי את הבטחון. היום אני מופיעה גם מתוך שינה😊

ב. הבנתי שלהופיע עם הגיטרה הצריך ממני עבודה כפולה גם לזכור את האקורדים וגם את המילים. שוב עניין של ניסיון.

ברגע שהבנתי שזו הבעיה, שזה לא שאני לא מספיק טובה, או לא ראויה, התחלתי להתאמן. יום יום. התחלתי לחפש לי סיבות קטנות להתמודד עם הפחד עד שנהפוך לחברים. בסלון עם חברים, בסוף הופעת סטנדאפ לנצל את הבמה לשיר, להופיע בבמות פתוחות וכו'. לאט לאט.
בנוסף החלטתי לצרף נגן. זה עזר לי לתחושת הבטחון והוריד ממני לחץ.
למה אני צריכה להיות לחוצה? זה לא שיש לי איזו חובת הוכחה.
זה פתר לי את הבעיה ואפשר לי להתחדד בהדרגה. ככה פתרתי את עניין הפחד.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

המפלצת היא בעצם נמלה קטנה. הכל עניין של הסתכלות.
ציירו על דף נקודה. זה הפחד שלכם. ככה הוא נראה.
ככל שתאמינו בזה ככה הוא יראה לכם .לא מפלצת ענקית אלה נקודה קטנה.
אם יעזור לכם להחזיק חפץ ,משהו פיזי כמו אבן קטנה עשו זאת וכל יום החזיקו בה ותחושו כמה הפחד קטן מכם.

שנו את ההסתכלות שלכם על פחד. הרגלתם את המוח שלכם לחשוב שזה ענק, מאיים ומסוכן. הגוף מגיב בהתאם לסכנה.
אם אתם רוצים שינוי בחייכם, להפסיק לפחד, התחילו לשנות את איך שהמוח שלכם חושב על פחד. המוח הוא שריר וניתן לאמן אותו כמו כל שריר אחר בגוף.
או כמו ש אינשטיין אמר:
" אף בעיה אינה יכולה להיפתר עם אותה צורת חשיבה שיצרה אותה" ...

הצבת מטרות וצעדים ליישום בדרך לביטחון עצמי גבוהה
אם רוצים להשיג משהו יש להציב מטרה ותוכנית להגשמת המטרה.
הכינו רשימת מטרות וצעדים ליישום לטווח קצר (יום,שבוע חודש/שנה), מה הייתם רוצים להשיג, מה חשוב לכם (לא פנטזיות, מטרות הגיוניות).
כשסיימתם לכתוב את הרשימה כתבו לצד כל מטרה את הדרך שלכם להשגת המטרה.
כיצד תוכלו לממש אותה, מה השלבים בדרך ופרקו את השלבים למשימות.

<u>לדוגמא:</u>
המטרה: תוך חצי שנה שתהיה לי הרצאה משלי בה אני מספרת את סיפור חיי.
השלבים: כתיבה, איסוף חומרים,תמונות,סרטונים,עריכה.
משימות להשגת המטרה: לכתוב ולשווק.
בניית תוכנית: לפתוח יומן ולחלק את המשימות בהתאם.
כל בוקר שעת כתיבה למשך שבועיים / חודש (כמה שמחליטים לתחום את המשימה)
שעת שיווק / יצירת קשר עם משווק הרצאות,הכנת פלייר בבית דפוס
כל משימה מסומנת ביומן.

*דרך נוספת לרשימת מטלות היא ללכת אחורה מהמשימה עצמה.
למשל: מה אני צריך בשביל הרצאה? לכתוב.
מה עלי לעשות כדי לכתוב? להיעזר בכותב / לשבת לכתוב מידי יום / שבוע.
מה עלי להכין על מנת לכתוב? להתחיל לאסוף חומר. וכו'.

בכל פעם עשו צעד קטן וכשתיישמו אותו חייכו ועברו לצעד הבא.
כך צועדים בבטחה לעבר יעד גדול בחיים.

9.אין הצלחה ללא כישלון!
לכל דבר יש מחיר. אין פה קסמים. קחו בחשבון שברגע שתתחילו יהיו נפילות וכישלונות בדרך. תחבקו אותם! אין לכם מושג כמה אני למדתי מהערבים בהם עליתי לבמה לעשות סטנדאפ ואף אחד לא צחק, ההפך צחקו עלי.
או מהרצאות בהם הרצתי ואנשים קמו והלכו או דברו בטלפון.
אלה היו ימים קשים שמחצו אותי ונתנו לי תחושה שבא לי לוותר על העסק.

אבל! ויש אבל גדול פה! רק מהאירועים האלה צמחתי. הם גרמו לי לחדש, לחשוב מה לא עובד ולשנות, לרצות להיות יותר חדה, יותר מדויקת, יותר סוחפת ,להיות יותר מדויקת עם הלקוחות שלי, לעשות תיאום ציפיות מראש כמו תנאים להצלחת האירוע . הכישלונות חספסו אותי. אם הייתי נכנעת למחשבות הלא טובות לא הייתי עוסקת במה שאני אוהבת.

"כמו הצלחה, כישלון הוא דבר שונה עבור אנשים שונים. עם גישה מנטלית חיובית, כישלון הוא ניסיון מלמד, עוד שלב בסולם, נקודה שבה אפשר ליישב את המחשבות כדי להתכונן לניסיון מחודש" (איש העסקים וו קלמנט סטון)

10.זכרו שלא הכל תלוי בכם!
כשכבר היה לי מופע סטנדאפ מלא ומוצלח ידעתי, אחרי שעשיתי אותו מאות פעמים מול קהלים שונים, שהמופע שלי ללא ספק עובד.
עד ש...יום אחד הופעתי מול קהל של מורים בביה"ס במסגרת יום גיבוש למורים. עליתי לבמה ונחרדתי שכל מה שביקשתי בהסכם האירוע שלא יהיה היה. הקהל נשנש וכבר היה עייף, ישב סביב שולחנות, היה מרוחק ממני פיזית...
אבל לא הייתה ברירה והתחלתי את המופע.

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

הקהל לא ממש צחק, בבדיחות החזקות שלי שתמיד צוחקים שמעתי שקט צורם.
לא ממש הבנתי למה? באותם רגעים המחשבות על אוטומט :
"אימאל'ה אני גרועה...זהו סיימתי את הקריירה. אין לי את זה כבר...."
חתכתי את המופע קצת לפני הסוף וירדתי מבואסת מהבמה.
בעודי יושבת מובסת מאחורי קלעים ,מנסה לחשוב על קריירה נוספת נגשו אלי כמה אנשים מהקהל ואמרו שהיה מעולה. מעולה??? חשבתי לעצמי? הם צחקו בלב? מה נסגר?!

אבל אז ניגשה אלי מישהי ולחשה לי שהיא ממש נהנתה אבל פשוט התביישה לצחוק ליד הקולגות שלה בבדיחה על הזוגיות.
עוד אחד ניגש ואמר לי שהיה גדול ,קרץ וזרק לי החבר'ה פה לא מגובשים...
ואז הבנתי!

יש תנאים להצלחת הרצאה /מופע ואם אחד מהמקרים הבאים קורה זה מטרפד הכל כגון:

1. כשהקהל מכיר אחד את השני כמו בעבודה ואין בניהם אינטראקציה אלה בעיקר חוסר פרגון.
2. כשמגישים אוכל בזמן שאתם על הבמה.
3. כשהקהל יושב סביב שולחנות הם מסוגרים בעצמם ופחות איתנו.
4. כשיש רעש במחוץ שמעורר את הפרעת הקשב.
5. כשנותנים לכם להופיע בזמן לא טוב כמו לפני האוכל ואז הקהל מאוד רעב ועצבני, או בשעה מאוחרת מידי שהקהל עייף.
6. כשלקהל קר או חם מידי.

אם הגעתם מוכנים, יש מיקרופון ושומעים אתכם טוב אתם את שלכם עשיתם.
חשוב לתאם עם המקום או איש הקשר את התנאים להצלחת האירוע.
אם הוא לא עמד בהסכם שלכם בעיה שלו! אתם עמדת בהסכם? הגעתם מוכנים?
כל השאר לא עליכם!

"הרצון לנצח, התשוקה להצלחה, הדחף למצות את מלוא הפוטנציאל שלכם:
אלא המפתחות שישחררו את דלתות ההצלחה האישית שלכם" (קונפוציוס)

המדריך לחיזוק הביטחון העצמי ופיתוח כריזמה

<u>לסיכום חברים</u>

אדם בעל ביטחון עצמי גבוה ומאוזן, הוא אדם שמאמין ביכולות שלו, הוא אסרטיבי יותר, מודע לעצמו היטב. לכל מכלול תכונותיו ויכולותיו ומבין שהוא כמו כולנו. לא מושלם!
אבל לחלוטין "שווה" וראוי לקבל יחס, כבוד , אהבה והערכה.

כשאני בעל בטחון עצמי גבוה ומאוזן אני מכבד את עצמי ומשדר זאת לסביבה והסביבה מחזירה לי באותו מטבע. היא עושה השתקפות למה שהיא רואה ומאמינה.
אם נגרום לסביבה להאמין בכך כך זה יהיה.

אדם בעל ביטחון עצמי נמוך בד"כ יהיה נחבא אל הכלים, שקט, פחות עומד על שלו, לא מרגיש נוח בעורו שלו ולעיתים קרובת שופט את עצמו לחומרה גם שלא לצורך.
אם אנחנו רוצים לדבוק בהצלחה אנו צריכים להיות **בעלי בטחון גבוה ומאוזן.**

הפכו את הפחד לדחף

כבר אמרו זאת לפני ואולי זה נשמע כבר כמו קלישאה אבל זה לגמרי נכון.
אם נהפוך את המילה <u>פחד נקבל דחף.</u> זה יישאר קלישאה כל עוד לא תשמשו בזה.
אם הפחד שלכם הוא לשכוח את המילים התאמנו יותר.
אם הפחד שלכם שלא תהיו מספיק טובים התאמנו יותר.
קחו את הדברים כאתגר .הציבו לעצמכם מטרה ואל תשכחו בדרך להאמין בעצמכם.
אין על תחושת הסיפוק שאתם מגיעים לתוצאה שהצבת לעצמכם.
הכנה מביאה תוצאות מושלמות!

אסיים עם ציטוט שליווה אותי תקופה אורכה ובזכותו הגשמת והעזתי הרבה:

"אם יוצאים מגיעים למקומות ניפלאים" (ד"ר סוס)
כי אם לא נקפוץ למים לא נוכל לדעת לשחות! לא נוכל ליפול ולהיכשל ולבסוף להצליח.
אז קדימה אין לנו זמן לבזבז. עופו על היכולות שלכם והפיקו מהם את המקסימום כי מגיע לכם! אתם ראויים לזה!

<u>מרגישים שאתם זקוקים לדחיפה?</u>
<u>לחצו וקבלו שיחת ייעוץ חינם</u>