

המסע אל האני – החוזקות שלי

להכיר את החוזקות שלנו, זה חלק מרכזי בלהכיר את עצמנו.

חוזקות יכולות להיות ידע, תכונות וכישורים. זהו כלי חשוב בהתמודדות מול סיטואציות יומיומיות והכרות איתו חשובה מאוד למסע שלנו. אך לרובנו קל יותר להתמקד בחולשות ובמה "עליי לתקן בעצמי". מפספסות את הכוח האדיר שיש בעבודה ותרגול החוזקות הפנימיות שלנו.

מה גם שחלקנו חוששות להעצים את החוזקות שלנו, פן זה יתפס כהתנשאות מבחינה חברתית (מה אחרים יחשבו עליי?).

חלק מהחוזקות זה משהו שאנחנו נולדות איתו, חלקן אנחנו רוכשות בדרך הלמידה וההתנסות. החוזקות גם יכולות להשתנות או לבלוט יותר בתקופות חיים שונות ועל פי הסיטואציה בה אנחנו נמצאות.

כדי "למצוא" אותן, אפשר להתחיל מלשאול את עצמנו שאלות, להרהר בחוויות עבר או לבקש מהאנשים הקרובים אלינו – לתאר אותנו (לרב, הם רואים את מה שאנחנו מרגישות כל כך לא בנוח להודות בו)

עצם העובדה שאני מגבירה את תשומת הלב ומשקיעה בגילויי החוזקות, יכול להוביל אותי להכיר טוב יותר את עצמי ולגלות דרך חדשה לחלוטין, להתבונן על עצמי. **להתחיל לאהוב ולהעריך את עצמי יותר.** התמקדות בחוזקות במקום בחולשות, מאפשר לנו להתבונן על עצמנו דרך משקפיים יותר חיוביים (מה שלצערנו, רובנו לא עושות ביום יום).

מילת המפתח היא תרגול. חוזקות זה כמו כל שריר פיזי. ככל שנחזק ונתרגל אותו, נהפוך להיות יותר ויותר חזקות. ככל שנשים את המיקוד על החוזקות שלנו, לא משנה "באיזו רמה הן", נוכל להעצים את עצמנו ואז גם לאורך הזמן את הדרך בה הן באות לידי ביטוי. נוכל להשתמש בהן כדי לשפר את חיינו, לדייק את הדרך שלנו, הלימודים, העבודה ומערכות היחסים שלנו.

חשוב להבין שבתרגיל הבא אנחנו לא מתחייבות על שום דבר, חוזקות הן דבר דינאמי. טוב אם נתמקד בשאלות בסיטואציות ספציפיות ונחזור על התרגיל, מאשר ננסה לשאול את השאלות בצורה "כללית" מידי.

חוזקה אחת יכולה להגיע בתחום מסויים בחיינו ופחות בתחום אחר, לראות את זה – יכול גם כן לתת לנו כיוון לעבוד עליו בהמשך. אנשים שיודעים לזהות ולהתבונן בצדדים הטובים שלהם, יחוו יותר שמחה, ביטחון עצמי ובעלי סיכויים גבוהים יותר – להשיג את המטרות שלהן.

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן – מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il

תרגיל כתיבה - התבוננות על החוזקות שלי דרך כתיבה.

בתרגיל הבא, אתן מוזמנות לשים לעצמכן שעון (מי שזקוקה למסגרת) - מומלץ להתחיל מ 5 דקות ולא יותר. מי שמתורגלת בכתיבה, יכולה לעשות אותה באופן חופשי ללא הגבלת זמן.

אנחנו נעבור בין שלושה מימדים - עבר, הווה עתיד.

המשימה - **לכתוב את הסיפור שלכן בדגש על חוזקות.** הכתיבה יכולה להיות אינטואיטיבית, אך לשים לב שאנחנו מודעות מספיק להישאר על הקו המנחה - בו אנחנו נחמדות אל עצמנו. אפשר לראות את זה בתור סיפור "בדיוני" שאנחנו כותבות, כל דבר שיעזור לך מבורך.

העבר

נכתוב את הסיפור של העבר שלנו (אפשר להתחלה להתמקד בסיטואציה ספציפית העולה לנו). נדאג לתאר את האתגרים שעליהם היינו צריכות להתגבר והחוזקות האישיות שאפשרו לנו לעשות את זה.

לדוגמא: עשיתי תואר באוניברסיטה וסיימתי אותו בהצלחה. היה לי קשה להתמיד בלימודים וחששתי לאורך הדרך שאולי נכון לי לפרוש. אך יחד עם זאת ידעתי בתוך תוכי שזאת הדרך הנכונה עבורי כרגע, השתמשתי באינטואיציה שלי ובתמיכה שקיבלתי מאנשים אחרים (כיוון שאני נעימה וחברותית ולכן מוקפת בסביבה תומכת של אנשים שאוהבים אותי).

הווה

תארי את החיים שלך כיום, איך את שונה ממה שהיית בעבר?
מה הן החוזקות שלך כיום וכיצד הן התפתחו לאורך הדרך?
איזה אתגרים את פוגשת ואיך אפשרי להשתמש בחוזקות שלך כדי להתגבר על אותם אתגרים?

עתיד

כתבי על העתיד האידיאלי שלך, איך החיים שלך יהיו שונים ממה שיש כיום?
איך את יכולה להשתמש בחוזקות שלך כדי להשיג את אותו עתיד אידיאלי?
איך החוזקות שלך יגדלו בזכות זה?
איזה בן אדם את מקווה להפוך להיות? האם זה יהיה שונה ממה שיש עכשיו? מה היית רוצה להשיג בעתיד שלך? איזה חוזקות את חושבת שאת צריכה כדי להשיג את הרצונות האלו? (האם חלקן מהן כבר יש בך?)

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן - מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il

עשית את זה! סיימת את התרגיל.

וגם אם לא – עצם זה שפתחת את המסמך, מוסיף לך אחלה חוזקה – **סקרנות**

ואם בכל זאת ענית על כל השאלות – אז גם **הסכמה להתנסות**

אין נכון או לא נכון בסיפור חיים שאנחנו כותבות לעצמנו.
העניין פה להסכים להתבונן על עצמנו עם יותר קבלה והכלה
ומתוך המקום זה, ללמוד להשתמש ביתרונות שלנו

לטובתנו גם בהווה וגם בעתיד.

זכויות שמורות

סבטלנה לוימן – מלווה תהליכי התפתחות, ריפוי, מדריכה של מדיטציות מרפאות ומטפלת בהילינג

www.holistic-light.co.il