



## כך תשתחררי מהצורך באישורים חיצוניים

את מודעת לכל הטוב שיש בך?

את יודעת כמה כוחות יש בתוכך פנימה?

ואת עדיין ממשיכה לחפש בחוץ אישור למי שאת באמת

ומחכה לעוד אישור או הערכה?

אישור שאת בעלת ערך

אישור שאת אמא טובה

אישור שמה שעשית היה בסדר

**מעניקה לך באהבה את המדריך עם הכלים ששינו לי את החיים**

**ועזרו לי ולמאות נשים שליוויתי**

**להשתחרר מהצורך באישורים חיצוניים, להפוך ממרצה למרוצה**

**ולהרגיש ראויה מעצם היותך**



לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)



נכון, זה תמיד כיף ונעים ומרים ת'מצב רוח לקבל מחמאות ופרגונים, אני יודעת, זה טבעי. אבל השאלה מה קורה אם את לא מקבלת מחמאה או פירגון? את תגידי לא נורא ועדיין תרגישי טוב עם עצמך גם בלי המחמאה, המילה הטובה והאישור או שתרגישי מעורערת, חסרת ביטחון ולא בטוחה באיך שפעלת ובעצמך.

יקרה,

את לא צריכה להיות תלויה במחמאות ובאישור של מישהו אחר כדי להרגיש שאת שווה כי ככה את מחלישה את עצמך

ככל שתחפשי יותר את האישור שאת בסדר ככה מישהו בסביבה שלך יראה לך כמה את לא בסדר

ולא רק שלא תקבלי את האישור והוא לא יגיד לך שאת מהממת וטובה- שזו האמת אלא את תספגי עוד האשמות, זלזול או ביקורת .

ואולי תשמעי הערות כמו: למה לא עשית ככה, איזו אמא את, את לא אחראית,

אי אפשר לסמוך עלייך. מוכר לך?

אילו הקולות החיצוניים שתשמעי אבל הם משקפים את הקולות הפנימיים שאת בעצמך אומרת בתוך. אולי מתוך הרגל, באוטומט או בלי שהיית מודעת אליהם עד היום.

תהיי מודעת האם גם את אומרת לעצמך:

לא עשיתי מספיק? או אני לא משקיעה מספיק בילדים שלי, אני צריכה להתאמץ יותר. יכולתי להספיק יותר.



## כך תשתחרי מהצורך באישורים חיצוניים

הקולות החיצוניים רק משמיעים ומשקפים לך את מה שמתחולל בתוכך.

זו הדרך של היקום לקרוא לך ולעזור לך לעשות את השינוי כדי להיות מאושרת. היום את עדיין זקוקה שמישהו אחר יאשר אותך?

**כשאת נזקקת לאישור, לחיזוק ממישהו אחר המשמעות היא שחסר לך אישור**

**מהאדם החשוב ביותר והוא את בעצמך**

האדם היחיד שאת צריכה לקבל ממנו אישור הוא- את

רק ברגע שתהיי מאשרת אז תהיי מאושרת

תזכרי שככל שתחפשי יותר את האישור לכמה את בסדר ככה מישהו יראה לך כמה את לא בסדר ועוד ימצא הוכחות וצידוקים

אבל כשתפעלי לפי הרצון שלך, לפי מה שנכון ומתאים לך אז אם למישהו אחר תהיה בעיה זו תהיה בעיה שלו כי את פעלת מתוךך אבל כל עוד את מחפשת, זקוקה ומבקשת אישור מהאחר אז את נמצאת אתו בתלות משותפת ונותנת לו כוח ועליונות עלייך ואז כשלאחר יש בעיה עם איך שאת פעלת אז הבעיה שלו הופכת להיות גם הבעיה שלך ואז את מרגישה מואשמת, מותקפת, לא בסדר ומתחילה להתגונן, להתנצל, לתת הסברים, לתרץ ולנסות להסביר למה מה שעשית היה כן בסדר

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)



## איך להפוך ממרצה למרוצה



קודם כל אל תנסו לשכנע אף אחד שאת בסדר- זה מתיש ולוקח ממך המון אנרגיות וביננו הצד השני לא באמת משתכנע או קונה את ההסברים שלך.

זה צורך שלך לא שלו.

תוותרי על הרצון שלך לקבל אישור ממישהו אחר ותתחילי לאשר את עצמך.

**תגידי לעצמך כל יום פעמיים ביום מילים מחזקות ומעצימות על עצמך ששמות את הפוקוס על היש ולא על האין:**

אני אהובה

אני ראוויה לכל הטוב שבעולם

מה שאני עושה זה בסדר

מה שהספקתי היום זה טוב

אני ראוויה מעצם היותי

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)



בחרתי לפי מה שנכון לי

עשיתי את הכי טוב שלי

זה ה- 100% שלי היום

מחר אני יכולה לבחור אחרת

תאשרי את עצמך

כשאת תתני לעצמך את האישור שאת בסדר אז אחרים יפסיקו להאשים אותך

כשאת תאהבי את עצמך אז תפגשי מישהו שיאהב אותך

כשאת תפרגני לעצמך אז גם אחרים יפרגנו לך (וגם אם לא, זה כבר לא יערער ויפיל אותך כמו פעם)

כשאת תראי את כל הטוב שיש בך את תקריני את זה החוצה ואז גם מי שסביבך יראה אותו. כשאת תעריכי את מי שאת אז תרגישי מוערכת אז הערך שלך יעלה גם בעיני אחרים.

## את ראויה מעצם היותך

### האמיני בך

### לירז סנה אור

המדריך אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי פרטני



לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)