



## בואי תתחברי לחוזקות הפנימיות שבך

מסיימת עוד יום גמורה ומותשת?

מרגישה שיש יותר מידי סיטואציות ביומיום שלוקחות הרבה אנרגיות אם זה מול הילדים,

בן הזוג, בעבודה?

איך תרגישי שהחיים שלך הופכים ליותר קלים ופשוטים?

ככל שתרגישי יותר בטוחה בעצמך והערך העצמי שלך יעלה

ככה הארועים וההתמודדויות שהיום

כל כך מעצבנים אותך, מפעילים ולוקחים ממך המון אנרגיות

יהיו יותר ויותר קטנים וישפיעו עליך פחות ופחות

וזה יקרה ברגע שתגלי את החוזקות הפנימיות שבך



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)



## מעניקה לך באהבה את המדריך עם הכלים הפרקטיים שעזרו לי ולמאות נשים שליוותי לגלות ולהתחבר לחוזקות הפנימיות ולעוף על עצמן

לרובנו לא קל להגיד במה אנחנו טובות. כשאני אומרת לנשים שאני מלווה במעגלי נשים/ בסדנאות העצמה ובמפגשים פרטניים להגיד במה הן טובות הן מרגישות מבוכה ואפילו נתקעות כי באוטומט אנחנו רואות בלי בעיה במה אנחנו לא טובות, מה לא הספקנו, מה לא עשינו, מה לא עובד לנו, איפה התפקשש לנו, איפה טעינו, איפה אנחנו לא מושלמות כמו שהיינו רוצות ואז כשיש לנו קושי הכל נראה גדול וקשה כל כך.

### מפחיתה ביקורת עצמית

מילים של ביקורת ושיפוטיות שמתמקדות במה את לא... מחלישות אותך ומקטינות את האמונה שלך בעצמך ואת האמונה שלך במסוגלות וביכולות שלך להתמודד ולהצליח ואז את הופכת ליותר קטנה, חלשה ואז המציאות והאתגרים הופכים ליותר גדולים וקשים.

ברגע שתחזקי ותיבני את הערך העצמי שלך אז תגדילי את היכולות שלך.

איזו יכולת? היכולת למצוא פתרונות, היכולות להאמין במי שאת באמת, היכולת להתמודד ואז האירועים בחיים שלך יחוו בעוצמות יותר מווסתות ויהיו פחות מאיימים ומפחידים.

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, יש אתגרים עם הילדים, בבית, בעבודה, בזוגיות אבל כשתדעי מה החוזקות הפנימיות שבך תדעי מה כבר יש בתוכך שיכול לעזור לך להתמודד עם האתגרים האלו

**ערך עצמי והכרה בחזקות שלך זה המפתח** שיהפוך את החיים שלך ממתישים ומלאי קשיים לחיים יותר פשוטים

לא, לא כל האתגרים ייעלמו, פוף, ביום אחד אבל את תרגישי מחוזקת, מסוגלת, מועצמת, שיש לך כוחות ויכולות להתמודד עם המון דברים שפעם היו נראים לך בלתי אפשריים- זה הולך לקרות, זה קרה לי ולמאות הנשים שליוויתי.

**תכל'ס, איך זה יקרה גם לך:**

קחי דף ותעשי רשימה של 15 דברים טובים- פעולות חיוביות שאת עושה ביומיום.

נשמע לך המון? רק כי זו ההתחלה עבורך

להעריך את הטוב שבך ולגלות את החוזקות שלך זה ממש כמו שריר בגוף שככל שתאמני אותו יותר ככה זה יהיה יותר פשוט וקל עם הזמן להגיד דברים טובים על עצמך ולהעריך את עצמך יהפוך לחלק ממך. וזה יהיה קל וזורם ואפילו כיף

אל תחפשי את ה- וואוו, דברים גדולים ומיוחדים אלא דווקא הדברים והפעולות היומיומיות שאולי את מסתכלת עליהם כמובנים מאליו- אבל הם ממש לא.



הנה הנחייה שתעזור לך למצוא בעצמך עוד חוזקות:  
תיזכרי בפעולה חיובית שעשית בימים האחרונים. ותכתבי את  
הפעולה. למשל: הכנת ארוחת ערב  
הפעולה היא הכנת חביתה וסלט לארוחת הערב

## עמוד השדרה והיציבות שלך בעולם

אבל כדי לבנות את הערך פנימי שלך, לבנות את **עמוד השדרה**  
**והיציבות שלך בעולם** אנחנו נכנס לרובד יותר פנימי יותר עמוק  
ונמצא דרך הפעולה את התכונות- החוזקות הפנימיות שבך.  
הפעולה החיצונית היא רק האמצעי דרכו החוזקות שבך באות  
לידי ביטוי ולידי מימוש.

מה החוזקה שמתגלה בך דרך הכנת ארוחת הערב?  
יכולות להיות כמה חוזקות. למשל: נתינה את מכינה אוכל כי את  
מעניקה ונותנת לילדים שלך הזנה. לא רק הזנה פיזית גם הזנה  
רגשית. זו יכולה להיות נתינה לילדים או נתינה לעצמך  
הנה עוד חוזקות: אכפתיות, רצון להיטיב, בהכנת אוכל יצירתיות  
היא חוזקה שיכולה לבוא לידי ביטוי.



קחי עוד דוגמא: דיברת עם חברה שהייתה ביום לא טוב שלה. הפעולה: דיברת עם חברה בטלפון. מה הוחזקה בתוכך שבאה לידי ביטוי באותה פעולה?

הוחזקה היא- יש בכך יכולת הקשבה. את לא צריכה להקשיב שעה. עצם זה שהיית שם בשבילה גם לכמה דקות מראה שיש בכך יכולת הקשבה, יכולת ראיית האחר, רגישות, סבלנות, אכפתיות, טוב לב, חמלה.

אחד הילדים שלך אוהב מאכל מסוים והכנת לו את מה שהוא אוהב- יש בכך רגישות לאחר. יכולת ירידה לפרטים, יכולת לראות פרט אחד מתוך השלם,

אתן עוד דוגמא: סידרת את החדר- תגידי: אני מסודרת. זה לא משנה שהסלון עדיין מבולגן והנעליים מפוזרות בכל הבית. זוכרת, אנחנו לא מדברות על הסלון ולא על הנעלים אנחנו מדברות עלייך, על היכולות שבך, על הדברים הטובים שיש בכך ויש בתוכך תכונה שאת אוהבת סדר- גם אם כרגע לא כל הבית מסודר. זה בסדר, זה טבעי וככה זה אצל רובנו. התכונה הזו קיימת בכך כל הזמן- הלהיות מסודרת גם אם כרגע לא כל הבית מסודר.

היית עייפה והלכת לנוח- זו הפעולה. מהי התכונה, החוזקה שבך? היית קשובה לגוף שלך. זו תכונה כ"כ חשובה ויש נשים שלוקח להן שנים לפתח אותה. את לא עצלנית או לא תקתקנית או לא יעילה או מורחת ת'זמן או לא אחראית- כל אלו משפטים שנשים שליוויתי היו אומרות על עצמן עד שהן עשו את התרגיל המדהים הזה ועשו סוויץ' בחשיבה.



באמת כשאת הולכת לנוח זה כי את קשובה ורגישה לגוף שלך ולצרכים שלך - זו חוזקה שיכולה לעזור לך מאוד ולהטעין אותך במיוחד בתקופות לא קלות פיזית ורגשית.

אנחנו האימהות אלופות בלמצוא איפה אנחנו לא בסדר, מה לא עשינו מספיק, מה יכולנו לעשות אחרת או יותר רובנו לא מתייחסות מספיק לדברים הטובים שאנחנו עושות אנחנו מתייחסות אליהם כמובנים מאליהם ואנחנו דווקא שמות פרוגקטור על מה שלא עשינו, או לא עשינו מספיק

אם תגידי לעצמך: אוף.. איך עוד פעם איבדתי את זה וצעקתי, איזו מן אמא אני... ותשפטי את עצמך את ממלא את עצמך בתחושות של רגשות אשם וביקורת עצמית וככה את מקטינה את עצמך שזה ההיפך מחיבור לחוזקות שבך

כשאת אומרת לעצמך את כל מה שלא מספיק טוב את מתישה את עצמך ואז באמת אין לך כוח לכלום.

נכון את לא מושלמת. גם אני לא אבל תזכרי ש:

את לא צריכה להיות משולמת את צריכה להיות שלמה

שלמה עם מי שאת, שלמה עם מה שאת עושה.

וככל שתגידי על עצמך דברים טובים ותאמיני במה שאת אומרת ככה תבני את הערך עצמי שלך את עמוד השדרה הפנימי שלך



## איך זה ישנה את החיים שלך:

ממש כמו עץ שאם השורשים שלו חלשים אז כל רוח הכי קלה תצליח לטלטל אותו, להעיף אותו, לכופף אותו ואפילו לעקור אותו מהמקום לעומת עץ עם שורשים חזקים ויציבים ואז גם רוח חזקה לא תערער ולא תפיל אותו מקסימום תזיז אותו ואז הוא ישוב למקומו.

את זה העץ והשורשים הם החוזקות הפנימיות שלך  
אז תתחילי כמו שלמדת עכשיו לבנות עוד את החוזקות שבך  
ותרגישי בנויה מבפנים ואז שום דבר חיצוני, אף אדם לא יערער אותך או לא ישבור אותך. נכון, יהיו עדיין השפעות של הסביבה החיצונית אבל מקסימום האחר יעצבן אותך אבל מהר מאוד את תזכירי לעצמך מה החוזקות הפנימיות שלך וכמה ערך יש לך.

## מתאמנת במציאת החוזקות הפנימיות

כתבי 10 פעולות חיוביות שעשית בשבוע האחרון  
זוכרת? אל תחפשי משהו ענק וואאו אלא את היומיומי, הפשוט והשגרתי  
ובכל פעולה תמצאי את התכונה- את החוזקה הפנימית שיש בך  
שבאה לידי גילוי דרך הפעולה שעשית.



יכולות להיות כמה חוזקות לכל פעולה וייתכן שהחוזקות יחזרו על עצמן דרך הפעולות השונות.

זה רק מעיד כמה אלו באמת החוזקות הפנימיות שבך

האמיני בעצמך ובחוזקות הפנימיות שבך

**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)