



Better Being
Be All You Can Be

עשרה צעדים בדרך לחיים מלאי אנרגיה וליצירת הצלחה מתמשכת

האם היית רוצה:

- ליהנות מיותר אנרגיה לאורך כל היום
- לישון טוב יותר בלילה
- להיות יותר מאושר/ת
- להצליח במערכות יחסים
- להיות מנהל/ת טוב/ה יותר
- להצליח בעסקים

אם התשובה לאחת מהשאלות היא: כן
הגעת למקום הנכון!

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



מי אני, והאם אני יכולה לעזור לך?



שמי סיגל בתר, אני בת 45, אימא לשתי בנות ומאמנת אישית ועסקית בארבע השנים האחרונות. בעברי אשת הייטק עם ניסיון עשיר בניהול פרויקטים בעולם הטכנולוגיה העילית. הרקע התעסוקתי שלי בעולם ההייטק בשילוב עם עולם האימון, והרצון לפעול לטובת איכות החיים שלי ושל הסובבים אותי, הובילו אותי לחפש אחר נוסחה פשוטה שתאפשר לי להכניס לתוך חיי יותר שמחה, הנאה, חיוניות והצלחה.

מסע החיפוש שלי אחר האושר, עבר דרך סדנאות שונות שהשתתפתי בהן, קריאה של כל הספרות המקצועית (והפחות מקצועית) העוסקת במדע האושר וההצלחה, וכמובן התנסות באין ספור אימונים וייעוצים אישיים מסוגים ותחומים שונים.

ואמנם, למדתי רבות ואף זכיתי לתשובות לחלק גדול משאלותיי. אבל הרגשתי שכול הידע שרכשתי, נשאר ברמה התיאורטית ולא ידעתי כיצד ליישם אותו הלכה למעשה בחיי.

את השנתיים האחרונות הקדשתי לבדיקה, התנסות, איסוף ודיוק של כלים יישומיים. ניסחתי את הכלים שהיו חסרים לי כדי להפוך את החזון שלי למציאות ולדרך חיים. אלו כלים פשוטים, מידיים וקלים ליישום, שעוזרים לי לחיות את חיי מתוך שמחה, הנאה וחיוניות מדי יום.

במדריך הזה אני רוצה לשתף אותך בכלים שלי, משום שאין דבר בעולם שאני חפצה בו יותר, מאשר להפיץ את מה שאני מאמינה בו לכמה שיותר אנשים.

ובמה אני מאמינה?

- אני מאמינה שכל אחד מאיתנו אחראי על מידת האושר, ההנאה והחיוניות בחייו.
- אני מאמינה שלכל אחד מאיתנו יש השפעה רבה על המרחב בו הוא חי ופועל.
- אני מאמינה שלכל אחד מאיתנו חשוב לאפשר צמיחה לעצמו ולסובבים אותו.

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being

Be All You Can Be

- אני מאמינה שדברים לא קורים סתם, ויש סיבה לכך שהמדריך שלי הגיע אליך.
- אני מאמינה שהמדריך הזה יכול לתרום לך, בין אם הנך הורה, בעל/ת עסק, מנהל/ת או גמלאי/ת.
- אני מאמינה שביחד אנחנו יכולים ליצור עולם טוב ושוויוני יותר. עולם שמושתת על ערכים של כבוד ונתינה.

אני מזמינה אותך לקרוא את המדריך בעיון רב (וכל המרבה – הרי זה משובח), להשתמש בו בקצב שלך ולספר לי על השינויים בחיך.

אשמח מאוד לעזרתך בהפצת המדריך לכל מי שלדעתך הוא יכול לתרום לו.

אני מגישה לך את המדריך באהבה גדולה,

סיגל בתר

סיגל בתר

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

ואלו עשרת הצעדים לחיים מלאי אנרגיה וליצירת הצלחה מתמשכת:

טיפ מספר 1: לחייך יותר

הידעתם שצחוק הוא אחת הפעולות הבריאות ביותר שיש? מחקרים מצביעים על כך ש- 30 דקות של צחוק ביום, מורידות את רמת המתח ותורמות לחיזוק המערכת החיסונית. בזמן שאנחנו צוחקים, קיבולת החמצן בריאות עולה, יותר חמצן מוזרם לגוף ולמוח, מה שמשפר בצורה ניכרת את התפקודים הפיזיים ואת יכולת החשיבה שלנו.

מסתבר ש- 100 צחוקים קצרים בני 2-3 שניות שקולים ל- 10 דקות של רכיבה על אופני כושר מבחינת התועלת שלהם לתפקודי הלב ריאה.

חוץ מזה, כולנו יודעים שנעים יותר להיות בסביבה של אנשים שמרבים לחייך ולצחוק! כשאנו מחייכים, העולם מחייך אלינו בחזרה. הנה דרך קלה ופשוטה לשיפור האווירה בבית, במשרד ובעסק. ועל הדרך אפילו פעלנו למען הבריאות שלנו.

אני ממליצה להתחיל את היום בחיוך. רגע לפני שקמים מהמיטה (אפשר אפילו בעיניים עצומות) "ללבוש" חיוך רחב, לקחת נשימה עמוקה ולהוציא את האוויר לאט לאט דרך האף, תוך כדי שמירה על החיוך. זה הזמן לאחל לעצמנו יום נפלא מלא חיוכים. כי יום שמתחיל בחיוך, הוא יום נפלא.

אפשר לתלות על המראה בחדר האמבטיה פרצוף מחייך שיזכיר לנו לחייך כשאנו שוטפים את הפנים דבר ראשון על הבוקר. וכמובן לפזר פתקים (בבית, במשרד, על גבי מסך המחשב וכו') שיזכירו לנו לחייך מדי פעם - כמה שיותר, במהלך היום.

בהמשך, לא נצטרך את כל התזכורות הללו ונוכל לחייך ממקום יותר מודע. החיוך יהפוך להיות חלק מהמהות ומההוויה שלנו. בשלב זה, אני ממליצה "להכין" את החיוך רגע לפני שאנחנו נכנסים למרחב מסוים, כגון הביתה, למשרד, לפגישה עסקית וכן הלאה. במהרה, החיוך יהיה המפתח שלך להצלחה והמקור לשינוי חיובי במערכות היחסים שלך.

טיפ מספר 2: להביע הערכה

שימו לב באיזו קלות אנו שופטים את הזולת ומעבירים עליו ביקורת. לפרגן דווקא יותר קשה לנו. אני מאמינה שהיכולת של האנשים לצמוח במרחב שלנו תלויה במי שאנחנו וביחס שאנחנו מעניקים להם ושיש ביכולתנו לשנות את האווירה לטובה בכל מרחב בו אנו פועלים.

עשו לכם מנהג קבוע: מדי יום, שלחו פתק קטן או מסרון בו אתם מביעים את הערכתכם לעובד, עמית או מישהו קרוב. זכרו, למחוות קטנות יש השפעה עצומה על מצב הרוח שלנו ושל הסובבים אותנו.

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

כהורים חשוב שנעניק לילדנו את ההרגשה שאנו מעריכים אותם. בגיל צעיר מאוד אנו מפתחים את חוויית השייכות שלנו, שמתוכה נבנה הביטחון העצמי שמלווה אותנו לאורך כל חיינו הבוגרים. אמרו לילדיכם מדי יום כמה אתם מעריכים אותם. החמיאו להם על כל ידע חדש שרכשו, מילה יפה ואפילו מעשה קטן שבקטנים.

הביעו הערכה גם לבן/בת הזוג שלכם. תתפלאו כמה זה יתרום לחיזוק הקשר ביניכם. כולנו רוצים לדעת שמעריכים אותנו.

כמנהלים, אנו אחראים לתת לעובדים שלנו הרגשה שהעשייה שלהם חשובה ומשמעותית. עלינו להתעניין ברגשותיהם של העובדים שלנו, להודות להם באופן יזום על תרומתם ולהביע הערכה על עשייתם המקצועית. התוצאות לא יאחרו להגיע!

כאשר מודים לנו, אנו חווים הערכה מהסביבה והרצון שלנו לתרום גובר באופן מייד. לכן כשנקפיד להודות לאנשים סביבנו באופן קבוע, נגלה במהרה שהם נרתמים בשמחה לכל בקשה או משימה. כמנהלים נהנה מעובדים מסורים וחרוצים יותר, כבעלי עסק נהנה מלקוחות מרוצים שירצו להמשיך לעבוד איתנו וכהורים, נוכל להפיק את המיטב מילדנו. כבנוס, מערכות היחסים שלנו ישתפרו ללא הכר והאווירה שניצור סביבנו תשתנה לטובה.

טיפ מספר 3: שינה טובה

שינה היא צורך בסיסי וראשון במעלה מלבד הצורך לנשום. למרבה הצער, רבים מאיתנו נוטים לוותר על שעות שינה חיוניות במטרה להספיק לבצע יותר מטלות. רשמו לפניכם: כאשר אנו גורעים מעצמנו אפילו מעט שינה, רמת המתח שלנו עולה, היעילות שלנו פוחתת באופן משמעותי והיכולת שלנו להיות מאושרים נפגעת!

המקצב הביולוגי הטבעי שלנו מותאם לפעילות בשעות היום ולשינה בלילה. הקפידו לישון 7-8 שעות בלילה. אם תעשו זאת, תיהנו מרמות אנרגיה גבוהות לאורך היום, תהיו רגועים יותר, כושר הריכוז ויכולת החשיבה ישתפרו ואיתם היכולת להתמודד עם מצבים מאתגרים. וכמובן, תישארו מאושרים!!! כדי להבטיח שינה טובה, חשוב להשקיע את המחשבה והגוף לפחות 45 דקות לפני שעת השינה. קשה לנו להירדם כאשר הראש שלנו עמוס במחשבות. על מנת ליהנות משינה טובה ורצופה, מומלץ לתת למוח שלנו להירגע מהיום שעבר עלינו. התנתקו מהמחשב ומענייני היום יום המטרידים כשעה לפני שעת השינה שלכם. אם נותרו לכם משימות לבצע והן מטרידות את מנוחתכם, רשמו אותן על דף ובצעו אותן מחר. זו דרך יעילה מאוד להרגיע את ה"רעשים" ולהשקיע את המחשבות לפני השינה. גם מוזיקה שקטה, אמבטיה חמימה ותה צמחים יעשו עבודה נפלאה...

שינה נעימה!!!

סיגל בתר | אימון הוויית לחיים ועסקים למידע ולטיפים נוספים

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

טיפ מספר 4: מיקוד המאמץ

מחקרים מצביעים על כך שכאשר אנו עושים מספר משימות במקביל, אנו מתקשים להפנים מידע חדש והיעילות שלנו בביצוע המשימות נפגעת, בשל זמן ההסתגלות שדרוש למוח במעבר בין משימה למשימה. התוצאה: אנו מאריכים את משך הזמן הדרוש לביצוע כל משימה ב-25%.

חבל על הזמן ובעיקר על האנרגיה!!!

בצעו כל משימה בנפרד ואפשרו לעצמכם לבצע אותה במלוא תשומת הלב.

כמנהלים, על מנת שנוכל ליהנות מעובדים יעילים, באחריותנו ליצור עבורם תעודף ברור של המשימות השונות, כדי שיוכלו להתמקד ראשית במשימות הדחופות שלהם.

כבעלי עסק, חשוב להקציב זמן ביומן עבור כל אחת מהפעילויות העסקיות שלנו (שיווק, מכירות, שירות לקוחות, טיפול בחשבונות, בקרת איכות וכו') ולמקד את המאמץ שלנו באותה פעילות בלבד בזמן שנקבע לה.

כהורים, חשוב שנדע לכוון את ילדנו להתמקד בכל משימה בנפרד ולתת להם דוגמה אישית בכך שגם אנו נעשה הפרדה בין המטלות השונות ונעניק להם זמן איכות נקי ממשימות אחרות.

טיפ מספר 5: עבודה במקצבים

הגיע הזמן שנבין: אנחנו לא מכונה שיכולה לפעול ברציפות לאורך שעות ארוכות!!! הגוף שלנו ובעיקר המוח זקוק לפרקי מנוחה ואינו בנוי לתפקד בתפוסה מלאה יותר משעה עד שעה וחצי ברציפות. מחקרים של השנים האחרונות מצביעים על כך שהדרך היחידה לשיפור ביצועים ולהעלות תפוקה, בדיוק כמו בעולם הספורט, היא לנוע בין פרקי זמן של עצימות גבוהה (עבודה בשיא הכוח/ריכוז) וזמני התאוששות קצרים. המקצב הביולוגי הטבעי שלנו מותאם לפעילות בשעות היום ולשינה בלילה, לעבודה בעצימות גבוהה למשך פרקי זמן קצרים (90-60 דקות), ולהפסקות קלות לצורך חידוש הכוחות והתרענונות.

כשאנו פעילים שעות ארוכות (עובדים, יוצרים, מתכננים, חושבים וכו') ללא מנוחה, אנו מוציאים כמות ניכרת של אנרגיה ולא מאפשרים לה להתחדש. מלבד הוויתור על הרווחה האישית שלנו, התנהלות זו פוגעת באופן ישיר בחשיבה היצירתית שלנו, בראיה הרחבה, בכושר התכנון וביכולת שלנו לעבד מידע חדש ולקדם מטרות.

מדי שעה עד שעה וחצי, חשוב לתת למוח הפסקה בת 10 עד 15 דקות, שבהן נתרחק לחלוטין מהעשייה שלנו. זהו זמן ההתאוששות שנחוץ למוח שלנו על מנת לקלוט ולעבד את המידע שנרכש בזמן הפעילות שעסקנו בה באופן אינטנסיבי עד להפסקה.

כל שני סבבים של פעילות בעצימות גבוהה, חשוב לעשות הפסקה ארוכה יותר. זה הזמן לצאת להפסקת הצהריים ולהזין את הגוף ואת הנפש.

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

זהו כלל שתופס לגבי כל אחד ואחד מאיתנו. עבודה (או כל פעילות) רצופה לאורך זמן פוגעת בביצועים שלנו. אנחנו לא מכוונות! זהו הבסיס שעליו מושתת הכול. רק כך נוכל לעבוד במתאם מלא עם המקצב הביולוגי שלנו ועם כמות האנרגיה שעומדת לרשותנו.
שימו לב: כשאנו רק מתחילים להתנהל באופן זה, מומלץ לשים תזכורת בטלפון הסלולארי או לכוון שעון מעורר שיזכיר לנו לקחת הפסקות בזמן.
אם אתם מנהלים עובדים, אספו את עובדיכם והסבירו להם כמה חשוב לעבוד בצורה הזו. התוצאות לא יאחרו לבוא!

טיפ מספר 6: פיתוח הרגלים חדשים

אנחנו יצורים של טקסים והרגלים. הרבה פעמים אנחנו מתנהלים מתוך הרגלים שלא משרתים אותנו ולכל אחד מאיתנו יש רשימת מטלות שמשום מה אנחנו לא מצליחים לבצע. החדשות הטובות הן שניתן לשנות הרגלים ואנחנו אפילו יכולים לגייס את השעון הביולוגי שלנו לצורך העניין:
מסתבר שמדי בוקר, אנו מתעוררים עם פרץ של אנרגיה שיכולה לסייע לנו למסד הרגלים חדשים. כאשר אנו מנסים להטמיע הרגל חדש, מומלץ להתחיל בו דבר ראשון על הבוקר ולהשתמש בפרץ האנרגיה שעומד לרשותנו.
היופי הוא שאם חוזרים על ההרגל החדש מספיק פעמים הוא הופך להיות אוטומטי ונעשה ללא מאמץ. שימו לב: ככל שנפתח יותר הרגלים אוטומטיים, כך נעלה את הסיכוי להתגבר על רשימת המטלות שלנו.

זהו הזמן לוותר על הרגלים שלא משרתים אותנו ולהכניס לחיינו הרגלים חדשים!
כמנהלים, אנחנו יכולים ליהנות מאפקט הקבוצה: אם נכוון בחכמה את המאמץ של כל אחד מהעובדים שלנו ונסייע להם להטמיע הרגלים חדשים כל אחד בתחום הטיפול שלו, נחזק אותם כאינדיבידואלים ונהנה מקפיצה משמעותית בביצועים שלהם כקבוצה.
כהורים חשוב שנעזור לילדנו לאמץ הרגלים שיהוו את הבסיס והכלים לחיים בריאים ומאושרים.

טיפ מספר 7: לשלוט בכעסים

כאשר משהו מרגיז אתכם, שימו לב כמה זמן אתם נשארים כעוסים. דעו לכם: לכעס ישנה השפעה הרסנית על הגוף. למעשה, ההשפעה הפסיכולוגית של הכעס חולפת תוך כדקה. לאחר מכן, זו הבחירה שלנו האם להישאר כעוסים או לא.
מי אתם בוחרים להיות בחייכם? האם אתם מעוניינים להיות אנשים רגזנים? כעוסים? נרגזים? או שמא תעדיפו להיות אנשים נעימים, חביבים ומסבירי פנים?

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

כדי להבהיר את כוונתי, הנה כמה שאלות מנחות:

האם לדעתך נעים להיות בחברתך? אם אבקש מהאנשים בסביבתך לתאר לי את קווי האופי שלך, מה הם יספרו לי עליך? מלבד הכישורים הנפלאים שניחנת בהם ויופיך החיצוני, איזה אדם פוגשים אנשים אלו? האם הנך אדם מפרגן ומצמיח או אולי ביקורתי? האם לדעתך כתוצאה מהמפגש אתך האווירה משתפרת? ואולי ההפך? האם הנך מסוג בני האדם שמשמחים את סביבתם, או אולי מהזן המתלונן ומשבית השמחות? והכי חשוב: כיצד היית רוצה להיתפס ע"י הסביבה שלך? ע"י הילדים שלך? העובדים או המנהלים שלך? זכרו: הבחירה בידכם והאחריות על האווירה במרחב בו אתם פועלים היא שלכם. איזה אווירה אתם מעוניינים ליצור?

טיפ מספר 8: ישיבה שקטה (מדיטציה)

עבור רובנו המילה מדיטציה נקשרת בתרבויות המזרח, השונות והמרוחקות כל כך מאיתנו. מיד עולה בדמיוננו תמונה של נזיר טיבטי מתבודד, שאינו ממהר לשום מקום ולכן יכול לשבת חסר מעש ולהתמסר לטקסים רוחניים ולישיבה בטלה. ואילו אנחנו, אשר חיים במערב ועסוקים ללא הרף בברוך אחר הזמן (בעיקר אחרי הזמן האבוד...), מה לנו ולמדיטציה? למעשה, המדיטציה איננה קשורה כלל לטקסים דתיים וגם לא גוזלת זמן רב. כל אחד מאיתנו יכול להפוך אותה לחלק מחייו, וליהנות מיתרונותיה הגדולים. נסו לשלב מדיטציה בשגרת חייכם. התחילו במספר דקות ביום. המדיטציה מאפשרת לנו להירגע והיא כלי מצוין להפגת מתחים. תרגול מדיטציה באופן יומיומי עוזר לנו לחשוב באופן צלול. שבו במקום שקט, התרכזו בנשימה והיו ערים למה שעולה: תחושות גופניות, רגשות ומחשבות שבאות וחולפות. ההתבוננות פנימה תסייע לכם להתמודד עם הדחף להגיב לכל רגש שמתעורר.

להלן מספר עצות למי שרוצה להתחיל לשלב בחייו תרגול מדיטציה בסיסי וקצר:

- פנו לעצמכם 5-10 דקות קבועות במהלך היום – סגרו את הטלפונים והימנעו מכל הפרעה.
- מצאו לכם פינה שקטה ונעימה בה תוכלו לשבת בנינוחות (בבית, במשרד או באוויר הפתוח).
- שבו זקוף כששתי רגליכם על הרצפה, וכפות הידיים מונחות על הירכיים כשהחלק הפנימי שלהן מופנה כלפי מעלה (יד על כל ירך).
- הישארו בעיניים פקוחות, מקדו את מבטכם בנקודה מסוימת בזווית של 45 מעלות כלפי מטה, תוך כדי שאתם שומרים על גב זקוף וראש מורם.

סיגל בתר | אימון הוויית לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

- התרכזו בנשימות. נשמו עמוק (מומלץ לנשום דרך האף). הקפידו על נשימות מלאות לבטן התחתונה ובעת הנשיפה חשוב להוציא את כל האוויר החוצה. אפשר להניח את כפות הידיים ברכות על הבטן התחתונה ולחוש את תנועת הבטן בזמן הנשימה.
- התרכזו בתחושות השונות הבאות וחולפות כתוצאה מתהליך הנשימה.

אתם יכולים לנצל את הכלי המופלא הזה כדי להעלות את רמת הרגיעה בחייכם, ומרגע שתרגלו מדיטציה באופן קבוע תוכלו בהדרגה להעלות את משך הזמן שאתם מקדישים לה, ואף לשלב אותה בפעילויות היומיום באמצעות הקפדה על נשימות והתרכזות בתחושות לאורך היום.

טיפ מספר 9: אורח חיים בריא ומאוזן

שמירה על אורח חיים הכולל אכילה בריאה ומאוזנת ופעילות אירובית היא הכרחית לנו. הגוף שלנו זקוק להזנה ולפעילות גופנית על מנת לחדש את מאגרי האנרגיה ולשפר את תפקודי המוח. אורח החיים המודרני, המבוסס על שעות עבודה ארוכות, מתאפיין אצל רבים מאיתנו בהעדר פעילות גופנית ברמה מספקת, ובאכילת מזון מעובד, עשיר בשומנים ודל בסיבים תזונתיים, בוויטמינים ובמינרלים. קיום אורח חיים מעין זה לאורך זמן, גורם לגוף שלנו להיחלש בהדרגה. פעילות גופנית קלה (לדוגמה הליכה) שנעשית באופן קבוע (3-5 פעמים בשבוע למשך 30-50 דקות), מחזקת את גופנו, משפרת את סיבולת הלב-ריאה ומרוממת את מצב הרוח שלנו. בנוסף, הפעילות הגופנית תורמת לצלילות המחשבה ומחדשת את מאגרי האנרגיה שלנו. במקביל להוספה הדרגתית של פעילות גופנית במהלך השבוע, חשוב להזין את גופנו במזון טבעי וטרי ולהעשיר את התפריט בירקות ובפירות מדי יום. כהורים, עלינו לתת דוגמה אישית לילדנו על מנת שיסגלו הרגלי חיים בריאים כבר מגיל צעיר. כמנהלים, במידה ובארגון שלנו קיים חדר אוכל, מומלץ לרענן את התפריט ולוודא שהאוכל שמוגש בו מזין ובריא. במקביל, יש לעודד את העובדים שלנו לעסוק בפעילות גופנית באופן שוטף. זכרו, עובדים בריאים ומאושרים הם עובדים מרוצים ומסורים. הרווח כולו שלנו. ושיהיה לכולנו לבריאות!

טיפ מספר 10: הוקרה עצמית

בטיפ מספר 2 התייחסתי באריכות לחשיבותה של הבעת ההערכה לסביבה שלנו ועל הצורך של כל אחד מאיתנו לחוות הערכה מהסביבה. אבל לעתים דווקא אנחנו שופטים את עצמנו בחומרה על החלטות

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being

Be All You Can Be

שקבלנו (או שנמנענו מלקבל), על הדרך בה התנהלנו בסיטואציה מסוימת, על מילים שנאמרו בהיסח הדעת, על העדר הצלחות, על המראה החיצוני שלנו והרשימה עוד ארוכה...

דעו לכם, הבעת הערכה מהסביבה היא אמנם חיונית מאוד, אך השפעתה מתבטלת כמעט לחלוטין ע"י הביקורת העצמית שלנו. חשוב שנלמד למתן את השיפוטיות העצמית ובמקומה נתחיל להוקיר את עצמנו, משום שכל מה שאנו עושים לאורך הדרך וגם כל מה שלא, כל ההצלחות וכל הכישלונות שאנו חווים, הם כולם חלק בלתי נפרד מהדרך שלנו וממי שאנחנו. ברגע שנלמד לקבל באהבה את עצמנו בדיוק כפי שאנו, ונוותר על רגשות האשמה המיותרים, כך נקרב לתוך חיינו את ההצלחות שנועדנו להן.

ברגע שאנו מתחילים להוקיר את עצמנו באופן קבוע, אנו זקוקים פחות ופחות להערכה שמגיעה מבחוץ. היכולת שלנו לקבל ולהוקיר את עצמנו משפיעה לטובה על ההווה שלנו והופכת אותנו לאנשים שהסביבה חפצה להיות במחיצתם. אנשים נעימים ומסבירי פנים שמאפשרים צמיחה במרחב שלהם. היופי הוא שכאשר אנחנו ערים לשיפוטיות ולביקורת העצמית שלנו, באופן אוטומטי אנחנו מתחילים למתן גם את השיפוטיות והביקורת שאנו מפנים כלפי העולם והופכים להיות אנשים חומלים ומכילים. הוקרה עצמית היא צעד משמעותי בלהיות אנשים שהם דוגמה ומופת לסביבה שלהם. כך נהפוך להורים טובים יותר, למנהלים טובים יותר, לאנשי עסקים מצליחים יותר ולאנשים משמעותיים בעלי תרומה אמתית לחברה.

אני מציעה לכם לרכוש לעצמכם מחברת קטנה בה תרשמו מדי יום בטרם תשכבו לישון, על מה אתם מוקירים את עצמכם. בהתחלה זה ידרוש מכם מאמץ משום שאנו לא רגילים להודות לעצמנו. זה הזמן ללמוד להודות לעצמנו על דברים פעוטים כגון מילה טובה שאמרנו למישהו היום, מחווה קטנה שעשינו למען הזולת ואפילו למען עצמנו, או צעד קטנטן שלקחנו על עצמנו כדי לקדם מטרה שחשובה לנו. כאשר תקפידו על טקס קטן זה מדי לילה, תלכו לישון בהרגשה טובה ותיהנו משינה נעימה ושקטה. ואם כבר מדברים על שינה, הוקרה הדדית היא דרך נפלאה לסיים את היום עם הילדים ובן/בת הזוג. ראו בכך תוספת נפלאה לטיפ מספר 3.

ומה עכשיו?

נכון, הבטחתי עשרה צעדים. אבל....

אני מאמינה שחשוב תמיד לתת ערך גבוה יותר ממה שהתחייבנו לגביו. ולכן,

הנה הבנוס שלי – טיפ מספר 11 האחרון, אך החשוב מכולם:

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](#)

sigal@betterbeing.co.il



Better Being
Be All You Can Be

טיפ מספר 11: איך מתחילים

רגע לפני שאנחנו מתחילים ליישם את הטיפים משני החיים הללו, חשוב שנבין איך מכניסים לחיים כל כך הרבה הרגלים חדשים. ובכן, התשובה לכך היא פשוטה בתכלית: מתחילים בקטן! כמה שיותר קטן יותר טוב!!!

חשוב להתחיל בצעד קטן שנראה לי פשוט, קל ליישום ושאינו מוכן להתחייב לגביו החל מרגע זה. צעד קטן שמוטמע בהצלחה (וכמובן זוכה מכם להוקרה – טיפ מס' 10), מוביל אחריו עוד הרבה צעדים, משני חיים.

אני ממליצה להתחיל בצעד קטן כגון תוספת של כוס מים אחת מדי בוקר, להתחיל את היום בחיוך, להחמיא למישהו קרוב, לשלוח מסר של הערכה או להוקיר את עצמנו על משהו פעוט. אתם לא תאמינו איזה אפקט יש לצעד אחד קטן.

זה הזמן לבחור בצעד הראשון שברצונך לאמץ החל מרגע זה ומשם להתקדם עוד צעד ועוד צעד, בקצב המדויק לך ביותר.

אני מודה לך שהקדשת מזמנך וקראת את המדריך!

**אני כאן עבורך ומזמינה אותך לפנות אלי גם באופן אישי
ניתן לקבוע עמי פגישה, ובינתיים על מנת שאוכל להמשיך לתת לך ערך:**

לחצ'י קבלת מידע וטיפים

אם יש לך שאלות נוספות ניתן לשלוח לי מייל: sigal@betterbeing.co.il

והכול כמובן בדיסקרטיות מלאה

מאחלת לך הנאה והצלחה מרובה!

באהבה,

סיגל בתר

סיגל בתר

סיגל בתר | אימון הווייתי לחיים ועסקים [למידע ולטיפים נוספים](mailto:sigal@betterbeing.co.il)

sigal@betterbeing.co.il