



ברוכים הבאים

למאסטרים

קבוצת מודעות והתפתחות

דימוי עצמי, בטחון עצמי וערך עצמי

המקום שלך למצוא את הדרך שלך, לקבל ידע, כלים והשראה להיות המאסטר בחיים שלך

ולחיות עם קבוצה שמלווה אותך, תומכת בך ומעצימה אותך בתהליך האישי שלך

ליאת שפר בן יעקב

MASTERS

האקדמיה להצלחה בחיים



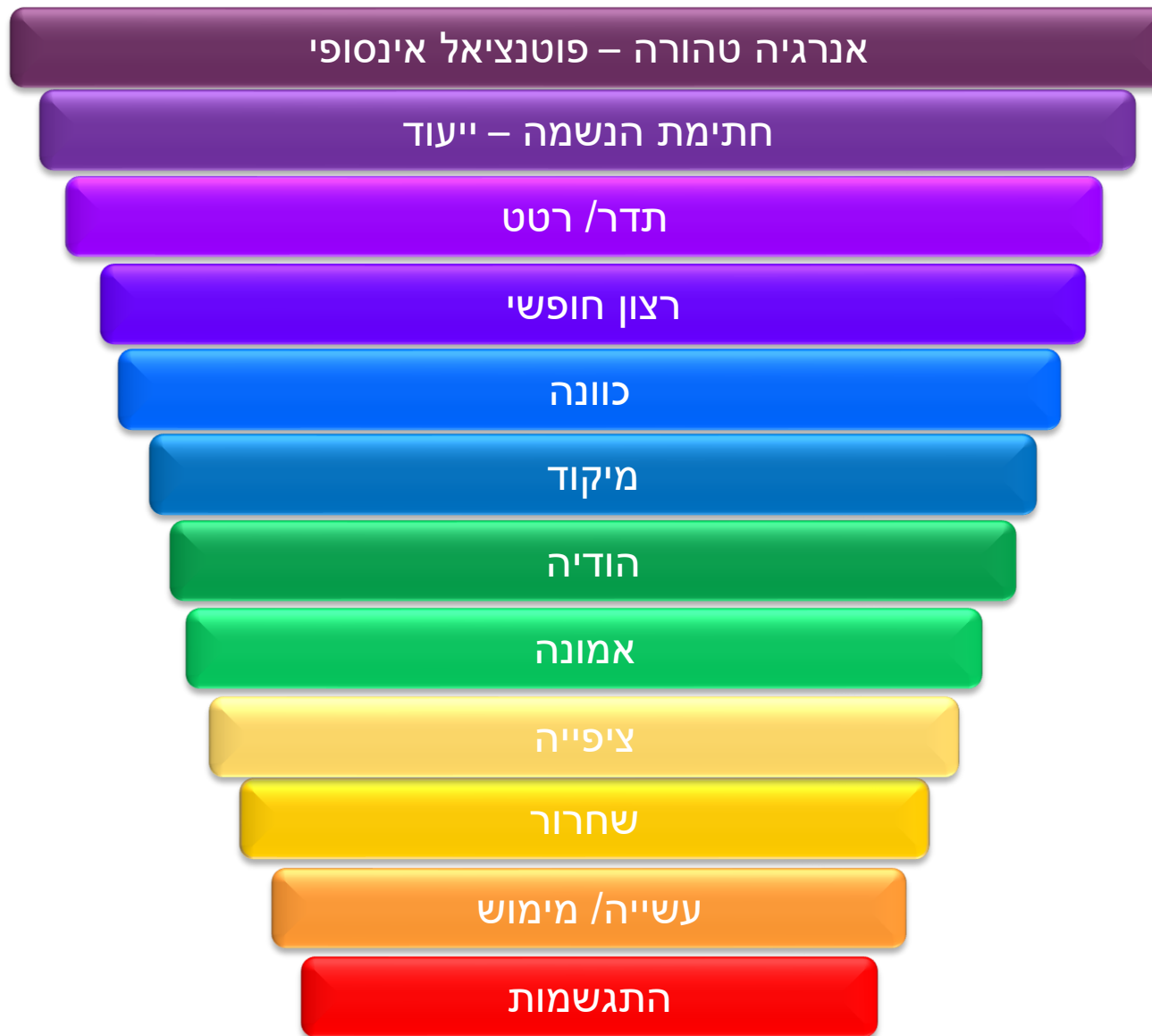
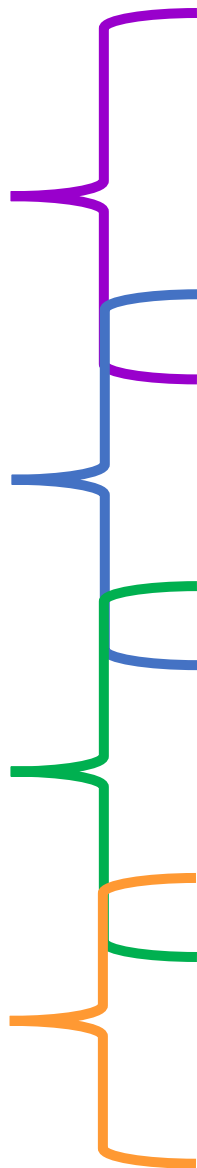


רוח

מחשבה

רגש

פיסי



השלבים
ביצירת מציאות



דימוי עצמי, בטחון עצמי וערך עצמי



מה ההבדל בין דימוי עצמי, בטחון עצמי וערך עצמי?

דימוי עצמי

+ מכלול המחשבות, התמונות והדימויים שאני מחזיק.ה לגבי עצמי, לגבי היכולות שלי, מה אני חושבת. שאנשים חושבים עלי, מה אני מאמינה שאפשרי עבורי.

בטחון עצמי

+ מתוך הדימוי העצמי שלי ותפיסת הערך שלי – מה אני מאמינה שאני מסוגלת לעשות, עד כמה אני מרגישה בטוחה ביכולות שלי בתחום מסויים בחיים.

ערך עצמי

+ כמה אני מרגישה שאני "שווה". עד כמה הערך שלי מותנה בהישגים חיצוניים ובאישור של אחרים, עד כמה אני מסוגלת להרגיש בעלת ערך במנותק מההתרחשויות החיצוניות, על עצם קיומי.

ליאת שפר בן יעקב

MASTERS

האקדמיה להצלחה בחיים





מה בונה את הדימוי העצמי שלנו?

- + חוויות הילדות הראשונות
- + חיקוי, הזדהות ולמידה מהסביבה
- + פידבק מהסביבה – ביקורת, העצמה
- + השוואה לאחרים
- + קשרים בינאישיים – משפחה, חברים, זוגיות
- + כישורים ויכולות
- + התנסויות חיוביות ושליטיות – כשלונות והצלחות
- + משברים וטראומות
- + התניות
- + מצב חברתי, סוציאקונומי, מצב גופני, מגדר, דת, גזע, לאום, התניות תרבותיות וסביבתיות



אזור הנוחות – מרחב הפעולה שלנו



הרחבת "אזור הנוחות"
טווח הפעולה שלנו

חתימת הנשמה
"הפוטנציאל שלנו"
הערך העצמי
האמיתי

"אזור הנוחות"
טווח הפעולה שלנו
הבטחון העצמי

צמיחה ומודעות

הדימוי העצמי
הרצונות, החלומות,
התשוקות
וגם תסכול וחוסר
שביעות רצון שמניעים
אותנו לצמוח

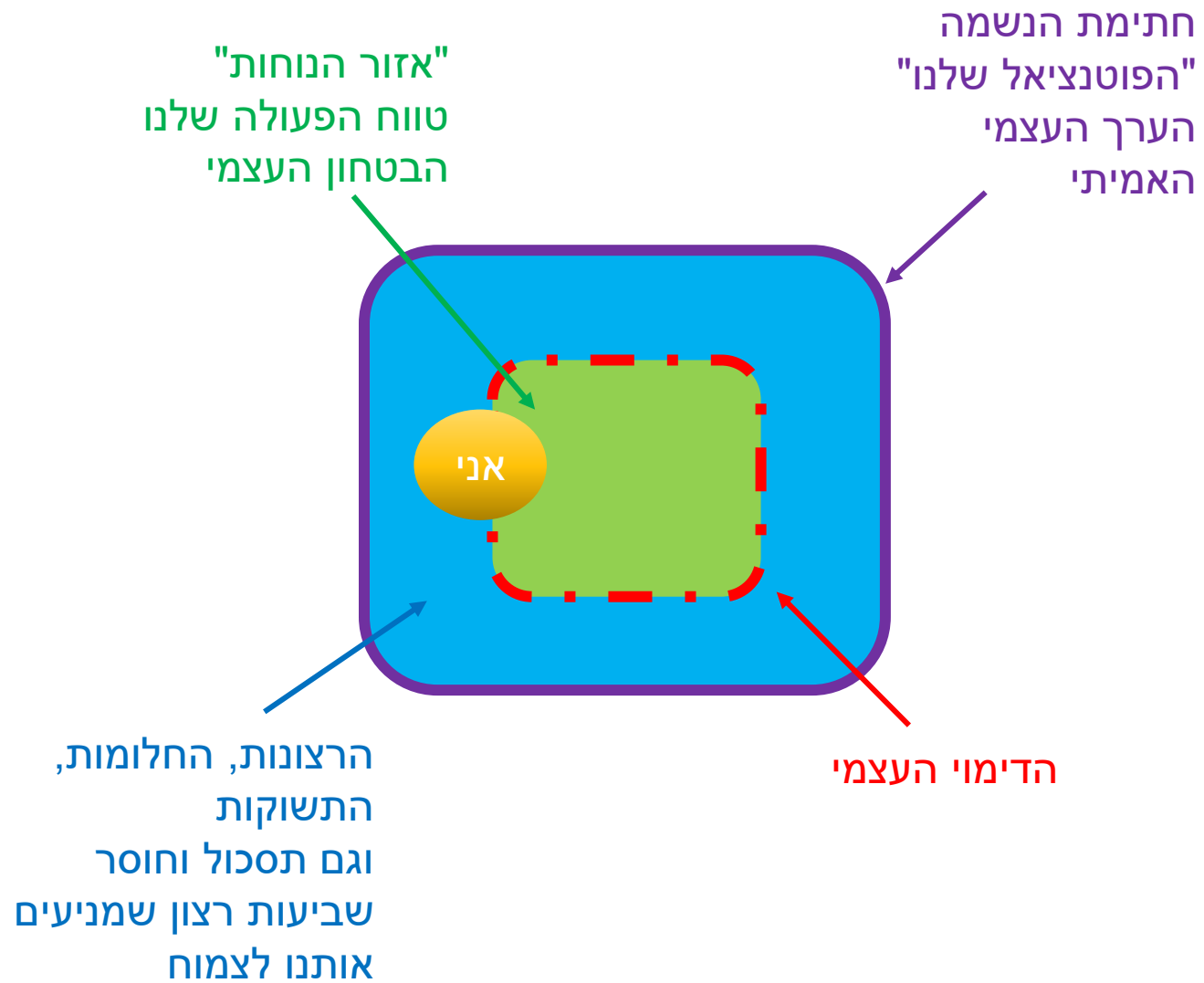
מימוש פוטנציאל
תוצאות יוצאות דופן
מימוש עצמי, סיפוק



תסמונת המתחזה



תסמונת המתחזה



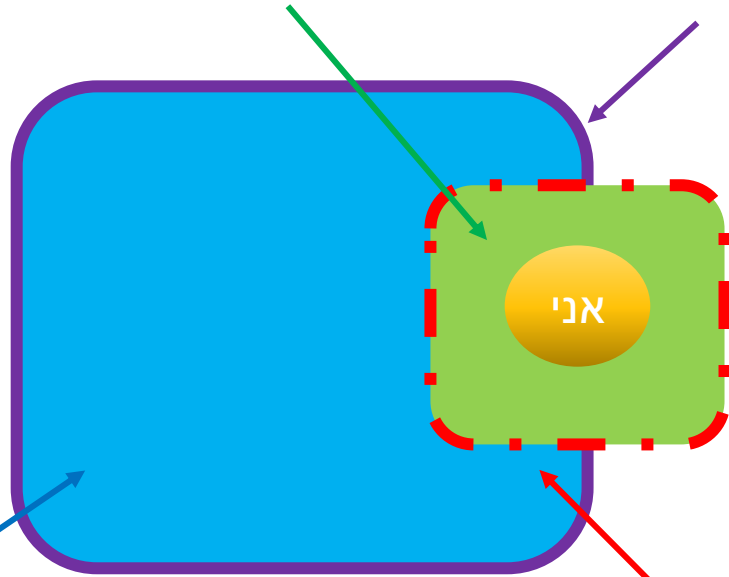
ניתוק מהמסלול הנשמתי

"אזור הנוחות"
טווח הפעולה שלנו
הבטחון העצמי

חתימת הנשמה
"הפוטנציאל שלנו"
הערך העצמי
האמיתי

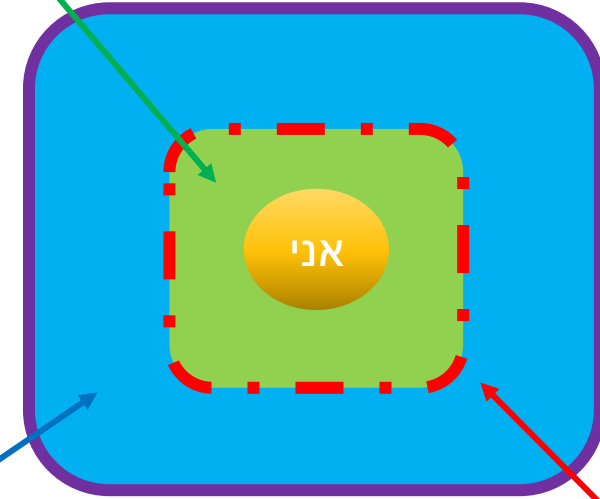
"אזור הנוחות"
טווח הפעולה שלנו
הבטחון העצמי

חתימת הנשמה
"הפוטנציאל שלנו"
הערך העצמי
האמיתי



הדימוי העצמי

הרצונות, החלומות,
התשוקות
וגם תסכול וחוסר
שביעות רצון שמניעים
אותנו לצמוח



הדימוי העצמי

הרצונות, החלומות,
התשוקות
וגם תסכול וחוסר
שביעות רצון שמניעים
אותנו לצמוח

ליאת שפר בן יעקב

MASTERS

האקדמיה להצלחה בחיים



כלים לחיזוק הדימוי העצמי



- ✦ דיבור עצמי חיובי
- ✦ חוויות הצלחה
- ✦ מודל ההצלחה האישי
- ✦ פיתוח כישורים ויכולות
- ✦ מדיטציה
- ✦ דימיון מודרך
- ✦ השלמה עם חוסר השלמות – גם, אמנם, למרות זאת, הכרת נקודות החוזק והתורפה שלנו.
- ✦ הודיה ו"ספירת מלאי"
- ✦ התפתחות רוחנית



הקול בראש



שפת האישייות –

הדימוי העצמי

שפת הנשמה/ אני עליון –

הערך העצמי האמיתי

ליאת שפר בן יעקב

MASTERS

האקדמיה להצלחה בחיים



תהליך קבלת מסרים מהעצמי הגבוה

