

שנת ההצלחה שלי / להפוך אושר והצלחה להרגל...



השדונים שלנו:

לכל אדם יש שדונים. השדונים הם הקולות הפנימיים שסולדים משינוי ודורשים סטטוס קוו. אלו הקולות שאומרים: "זה טפשי / מסוכן מדי / אתם לא מוכנים / אתם נטולי יכולת / ועוד..."

ברגע שעולה באפו של השדון ריח קל של שינוי משמעותי, יש להניח שהוא יופיע כשבאמתחתו שפע של סיבות המסבירות מדוע אסור לתכנית הזו להתקדם ולו צעד אחד נוסף.

אופיו של השדון הוא לצוץ מדי פעם (לעתים יותר מדי פעמים) ולהצביע על החולשות, הפחדים והכישלונות שלכם – רק כדי לעורר את השיפוטיות העצמית המגבילה שלכם. הוא שם כדי להרתיע ולדכא אתכם.

ראוי לזכור:

לשדונים לא אכפת אם אתם מכבדים את הערכים שלכם או לא. הוא רוצה את מה שהוא רוצה באותו רגע. השדונים נמצאים אתכם כל ימי חייכם. אי אפשר לחסלם אך אפשר לחיות עמם אך לא מולם, וההבדל הוא עצום. כאשר אתם מזהים אותם, מכירה בהם, ומעניקים להם שם, הם נשלפים מבין הצללים ומתחילים לאבד מכוחם.

הגדרת השדונים שלי: (השדונים שעלולים להופיע בדרך להגשמת המטרה ודרכי ההתמודדות עמם)

(1) שם השדון: _____

ה'חפירות' שלו: (לדוגמא: אתה תיכשל, זה לא בשבילך) _____

דרכי התמודדות: _____

(2) שם השדון: _____

ה'חפירות' שלו: _____

דרכי התמודדות: _____

© כל הזכויות שמורות לאייל סבג

אייל סבג, מאמן, מרצה ומנחה סדנאות בתחום החשיבה החיובית וההגשמה העצמית
נייד: 050-5362-215 | אתר האינטרנט: www.eyalsabag.com | דוא"ל: e_sabag@017.net.il

(3) שם השדון : _____ .

ה'חפירות' שלו: _____

דרכי התמודדות: _____

(4) שם השדון : _____ .

ה'חפירות' שלו: _____

דרכי התמודדות: _____

(5) שם השדון : _____ .

ה'חפירות' שלו: _____

דרכי התמודדות: _____

בהצלחה!!!

© כל הזכויות שמורות לאייל סבג

אייל סבג, מאמן, מרצה ומנחה סדנאות בתחום החשיבה החיובית וההגשמה העצמית
נייד: 050-5362-215 | אתר האינטרנט: www.eyalsabag.com | דוא"ל: e_sabag@017.net.il