

חמשת הצעדים המהירים לביטחון עצמי

מדריך שיעזור לכל ספורטאי
לעשות 5 פעולות פשוטות
שברגע שתעשה אותם ייצרו
לך ביטחון עצמי במגרש ובחיים.

חן בן שימחון - 0506828868



הדרך העיקרית לחזק את הביטחון העצמי שלך היא להבין את החוזקות
והיכולות המיוחדות שלך.

אחת הדרכים לעשות את זה היא להתבסס על אירועי העבר, על
ההצלחות ועל האתגרים שעברת.



המשימה:

ענה על השאלות בהרחבה והתייחס להצלחות עבר, הישגים, משברים שצלחת, החוזקות המיוחדות שלך וכל מה שגורם לך להרגיש ביטחון. "אפילו מסע בן אלף מילין מתחיל בצעד אחד קטן"

עקוב אחרי הצעדים וענה על השאלות:

1. מה הכשרונות שלך, היכולות והחזקות כספורטאי {לפחות 9}?



2. אילו מחמאות קיבלת בעבר על היכולות שלך {לפחות 4}?



חן בן שימחון - 0506828868

3. מה השגת בחיים ועל מה אתה גאה {לא חייב להיות בספורט, יכול להיות מכל תחום בחייר}?



חן בן שימחון - 0506828868

4. מה בשגרת היום יום או בשגרת יום של משחק נותן לך ביטחון?

5. רשום אירוע/מקרה אחד שבו התגברת על קושי, מה עזר לך להתגבר עליו?

- תיאור המקרה -

- איזה פעולות עשית כדי להתגבר עליו?
- מה אמרת לעצמך שעזר לך להתגבר?
- איך הרגשת אחרי שהתגברת עליו?

משימה: יום לפני משחק – צפה במהלכים מהמשחקים הכי טובים שלך.

גולים שלך, הצלות, חילוצים, דריבלים, תאקלים. תראה את שפת הגוף שלך שם ואת זה תביא למשחק הבא.

מחקרים מהרוארד הוכיחו את הקשר הישיר בין בטחון עצמי לשפת גוף לכן ככל שאני מקפיד על שפת גוף חיובית שכוללת חזה בחוץ, כתפיים לאחור, ראש מורם... עולה רמת הבטחון העצמי.

“לדעת בלי לעשות זה לא לדעת”

**חמשת הצעדים לביטחון עמי יעבדו רק ברגע שתענה על השאלות
ותעשה את המשימות.
אז תעשה !**

חן בן שימחון - 0506828868