

הרמה הבאה שלך
מתחילה עכשיו
חמישה ימים
לפעולות
הביטחון הפעמי



הכל מתחיל בביטחון עצמי

איך זה מרגיש ללבוש ביטחון עצמי?

בעבר הרחוק לא חשבתי שיש קשר בין בגדים, צבעים וביטחון עצמי. אבל כל זה השתנה ברגע אחד מסוים בחיים שלי. הרגע בו הבנתי, שלבגד בפני עצמו קיימת חשיבות, אבל היא תלויה באופן בו אני חושבת ותופסת את הערך והביטחון העצמי שלי כאדם.

לצורך העניין, אם אני מרגישה מבפנים תחושות ורגשות של תסכול, פחד (כאלה שמורידים מרמת הביטחון), גם אם אלבש את הבגד הכי מפואר שלי, אני עדיין אתהלך עם הרגשה של חוסר ביטחון עצמי. מעבר לכך ובנוסף לכך, בהרבה מקרים חוסר ביטחון הוא משהו שניתן להבחין בו דרך צורת דיבור והבעות הפנים.

רגע חשוף ואישי- לפני כמה שנים הייתי בסוג של "קראש" על גבר מסוים ולמרות שהייתי רואה אותו די הרבה במקומות שונים, זה היה נראה כאילו הוא לא מזהה אותי, מתעלם לחלוטין.

אני קופצת איתך בזמן שנתיים אחורה מהיום. קבלתי החלטה עם עצמי לחשב מסלול מחדש ולעשות שינוי בחיים שלי בדרך שונה מבעבר, בתחום הקריירה בפרט. עברתי סדנאות של התפתחות האישית, הכרתי עולם חדש, מושגים חדשים, משהו שהיה עבורי פשוט משנה חיים. הרבה דברים החלו להשתנות בתוכי, לא ידעתי להצביע על מה בדיוק מה קורה לי, אבל משהו הרגיש שונה. תוך כדי התהליך שאני עושה עם עצמי, ביום שמשי אחד, שהיה גם יום הולדתי, אני הולכת לי בעיר בשמלה שאני ממש אוהבת, ארוכה עם פרחים ירוקים ואני פוגשת באותו בחור (ההוא שלא זיהה אותי) - פתאום הוא פנה אלי ושאל- אם זאת אני שראה באותו מקום בשבוע שעבר ..? - הבנת? ... הוא הבחין בי בפעם הראשונה רק שבוע קודם לכן!!

מה שקרה לי עמוק בתוכי היה הדבר המהותי- פתאום קלטתי -שמעבר למראה החיצוני שלי התווסף משהו אחד חשוב, משהו שלא היה איתי הרבה מאוד שנים- הביטחון עצמי שלי, איך אני תופסת את עצמי ומה אני חושבת על עצמי. **זאת לא הייתה השמלה שלבשתי, זה היה הביטחון שלבשתי. כי ברגע שאת רואה אותך בביטחון, כולם רואים אותך!**

מאותו יום והלאה התחלתי לחקור את הנושא בניסיון להבין מה קרה לי בעצם? האם יש קשר בין בגדים לרגשות? או שאולי זה בכלל לא קשור לבגד, אלא רק לתפיסת הביטחון?

אז חיפשתי ומצאתי ! זה בדיוק כך! יש חיבור ישיר בין בגדים לרגשות, למחשבות ולתפיסת הדימוי האישי. הבגדים הם חלק מהותי מהדרך בה את תופסת את עצמך ולאחר מכן, גם האופן בו אחרים רואים אותך. לכן, הדבר הכי חשוב הוא שקודם כל תגלי ותעצימי את המיטב שבך- מה שסייע לך להתלבש בהתאם לאישיות שלך. כך, את תצאי לעולם לבושה בביטחון עצמי דרך סגנון הלבוש המתאים לך באופן אישי.

מרגישה שיש מקום בו את חווה קושי כלשהו? בדיוק בשביל זה חשוב שתדעי- הבגדים שלך הם כלי להעצמה והתפתחות, שיאפשרו לך להיות מה שאת רוצה להיות ואיך שאת רוצה להראות ממקום מעצים ומחזק.

עכשיו הגיע הרגע שלך לעלות את הביטחון העצמי שלך, להביא את עצמך לשלב הבא בחיים שלך! את יוצאת לאתגר חינמי של 5 שמכילים חוויות וריגושים, שיסייעו לך לקבל יותר ביטחון עצמי גם באמצעות הבגדים. במהלך התקופה את תתחילי להעמיק יותר באישיות שלך, תגלי יותר על המקומות אליהן תרצי לשאוף דרך חיבור בין החיים שלך לבין הבגדים שלך ותעלי בהדרגה את הביטחון העצמי שלך!

את מוכנה??? קחי עט ומחברת- ויאללה צאי עכשיו לדרך!

ביטחון בלתי ניתן לעצירה

מי מאיתנו לא רוצה ביטחון עצמי ברמה גבוהה?

אז נחשי מה? זה לגמרי אפשרי וזה תלוי אך ורק בך.

הדבר היחיד שנדרש ממך לעשות הוא להביא את עצמך להיות האדם שאת רוצה להיות.

עד גיל 34, לא ידעתי מה זאת אהבה עצמית אמיתית, ביטחון עצמי, הערכה עצמית. חייתי עם

אינספור סיפורים פנימיים שהיו לי בראש ולא קידמו אותי לאף מקום שרציתי להיות בו.

עד הרגע בו קבלתי החלטה לבחור עבור **עצמי**. לעשות דברים בצורה שונה, בדרך חדשה ולא מוכרת.

הבנתי שאם אני רוצה לשנות את החיים שלי, זה תלוי אך ורק בי **ובאמונות שיש לי לגבי עצמי**.

זה הרגיש כמו **שעון מעורר של החיים**.

אז עברתי סדנאות של התפתחות אישית, למדתי, השכלתי, גיליתי מחדש את עצמי, מצאתי את הייעוד

שלי בחיים ואיך אני רוצה להגשים את עצמי בעולם המקצועי- בעולם **הסטיילינג תרפי**.

עולם **שלם ומגוון** שמכיל בתוכו באופן הכי ברור את ההרגשה של איך זה להיות עם ביטחון עצמי

גבוה. הדרך בה אנחנו לומדות את עצמנו, את האישיות שלנו ואיך אנחנו **מחברות** לעצמנו את סגנון

הלבוש המתאים **לנו**, כך שישלים לנו את **הלוק החיצוני ללוק הפנימי**. בעצם, לאפשר לעצמנו להעז

יותר ולהביא את עצמנו **לקדמת הבמה האישית של החיים שלנו**.

אחד התרגילים הראשונים שעשיתי בסדנאות שעברתי הקשורים בביטחון עצמי היה- לכתוב בדיוק איך

אני רוצה שהחיים שלי ייראו. עכשיו זה **הרגע שלך** לבצע את אותו התרגיל בדיוק! מוכנה? יאללה את

יוצאת לדרך עכשיו!

תחלמי את זה

אם היית יכולה לנופף בשרביט קסמים ולפתע להיות מלאה בביטחון עצמי, איך החיים שלך היו

נראים? מה היית לובשת, מה היית עושה, איך היית מדברת? תחלמי את זה ותכתבי את זה.

נסיעת מבחן לביטחון עצמי

ימים שני ושלישי היו מעט מאתגרים וקשוחים, אז היום אנחנו נתחיל להקליל את העניינים.

למרות שהביטחון העצמי נפגע בעבר ואולי עדיין פגוע היום, לכולנו **וגם לך!** יש פריט אחד לפחות בארון שלנו, שבעזרתו אפשר להגביר את הביטחון.

אולי זה זוג ג'ינס, חולצה בגוון מסוים שתמיד מעלה מחמאות....

אם **תבדקי לעומק**, את יכולה למצוא כמה פרטי לבושי מעוררי ביטחון וחשוב שתתחילי לשים אליהם לב..

בשנה האחרונה התחלתי לתת הרבה יותר חשיבות לארון הבגדים שלי, באופן כזה, שברגע שאני

מחפשת מה ללבוש, אני אדע שיש בו בגדים שייתנו לי ביטחון והרגשה טובה. את כל הפרטים שכבר לא

היו חלק מהאדם שהפכתי להיות, פשוט הוצאתי החוצה **והעברתי הלאה**. בין אם זה סגנון שכבר אינו

רלוונטי עבורי, בגדים עם חיבור רגשי שלילי ועוד ...

והיום, אני רוצה שגם **את תתחילי ללבוש ביטחון עצמי!!**

כדי לקבל ביטחון עצמי דרך הבגדים, אין צורך ללכת למקומות **חיצוניים** וישר לקנות בגדים חדשים, כי

הרבה פעמים אפשר לראות שחלק ממה שאנחנו צריכות, כבר **נמצא אצלנו** בארון הבגדים. תחשבי על

זה-לא היית רוכשת מכונת יוקרה כמה ימים אחרי שהוצאת רישיון נהיגה- נכון? בואי נצא לדרך במעין

נסיעת מבחן- נסיעת ביטחון לשלב הבא של האדם **שאת רוצה להיות**.

את יוצאת לנסיעת מבחן

תפתחי את הארון שלך ושלפי ממנו בגד/ לוק/ אביזר שגורם לך להרגיש בטוחה, נותן לך הרגשה

טובה (לא בגד שמסתיר את מי שאת). עכשיו תלבשי את הבגד במשך יום שלם. הרעיון הוא קודם

כל לחבר אותך לרגשות שלך ולמחשבות שלך, ואז להבין איזה בגד נותן לך את תחושת הביטחון-

כך שהיא תהיה עליך גם פנימית וגם חיצונית. דבר נוסף חשוב בשלב בזה- צלמי את עצמך גם

סלפי וגם באופן מלא ותרשמי תיאור מלא של ההרגשה שלך במהלך היום.

כמה את מרגישה טוב עם עצמך?

עלות אמיתית+ הבטחה עצמית

פתרון בעיות הוא עסק יקר, לכן חשוב לעשות אותו בדרך הנכונה. לדוגמא: אנשים שרוצים לפתוח עסק חדש, בד"כ עושים את הפעולות הבאות: משלמים למפרסמים, לצילומי תדמית, מעצבים גרפים רוכשים את כל המוצרים הנדרשים ויוצאים לדרך. בהתחלה יש הרבה מוטיבציה, בעיקר כתוצאה מכל אותן הרכישות, אבל לאט לאט עם הזמן, ברב הפעמים מגלים ש**משהו לא עובד** למרות כל ההשקעה.

איך זה קורה?

שימי לב! שאנחנו רוצות לייצר או לעשות משהו ונתקלות בקושי מסוים- אותו הקושי הוא **לא חיצוני!** הוא קושי שקיים אצלנו **בראש**. לכן, כל עוד את יוצאת לדרך לפני שהבנת עם עצמך מה המטרות שלך, איך את כאישה רואה את עצמך, איך את מביאה את עצמך לידי ביטוי- הדברים **לא יקרו** כפי שתרצי. לכן, לפני כל שינוי שתעשי חשוב להתחיל מהשורש, מה**עולם הפנימי** שלך ומשם להמשיך החוצה. אותו דבר קורה עם סגנון לבוש.

ברב המקרים נשים מתלבשות ללא כל מחשבה ברורה שמתחברת לרגשות שלהן. לרב הבגדים שיש להן בארון נקנו כדי "לעדכן" את המלתחה. מה שנקרא, רכישת בגדים כדי לסמן וי על הקנייה. הבגדים שעלייך אמורים **לשרת אותך!** לדבר את השינוי שאת רוצה- ולכן חייב להתחיל מהשורש- מהעלאת הביטחון העצמי באישיות שלך ומשם לבגדים שלך.

אז כדי שתתחילי ליצור עבור עצמך **הרגלים מקדמים**, היום ביום האחרון לאתגר, את נפרדת מהרגלים קודמים.

תחשפי את זה

תרשמי את כל מה שניסית לעשות בעבר כדי לשפר את הביטחון העצמי-בגדים חדשים, מנוי לחדר כושר, וכו'. מה הייתה העלות בפועל, ומה הייתה העלות האמיתית (נפשית) של הניסיון? לאחר מכן- תבטחי לעצמך הבטחה אישית ואמיתית, שמהיום את יוצאת לדרך חדשה. לומדת ומכירה את עצמך ורק אז מתחילה לצעוד לשינוי אליו את שואפת דרך סגנון הבגדים שישקף אותך עם כל האישיות העוצמתית ומלאת הביטחון שבך.

מה יצא לי באופן אישי בפועל?	כמה כסף השקעתי בהם?	דברים שניסיתי בעבר

הבטחה אישית

אני _____
מבטיחה לעצמי לעבוד על העולם הפנימי שלי, לפני שאני מבצעת כל שינוי חיצוני אחר.
בדרך הזו- אני אעמוד מול האתגרים שלי, אעבור מעליהם ואעניק לעצמי ביטחון עצמי
גבוה יותר בחיים דרך הבגדים.

סיימת את האתגר??

אלופה!!!

קודם כל תהי גאה בעצמך!

מעטים האנשים שמסוגלים לקחת שנייה מהחיים שלהם כדי להשקיע בעצמם,
לגלות על עצמם, לחשוף את עצמם מול עצמם, להכיר באתגרים, לעבור מעליהם
וכל זאת על מנת לתת לעצמם יותר משמעות וביטחון בחיים שלהם.
אני בטוחה שההתבוננות הפנימית שעברת בחמשת הימים האחרונים, בשילוב עולם
הבגדים מזווית אחרת, כבר יצרו בך שינוי מהמקום הכי כנה ואמיתי.

כיון שהגעת לסיום האתגר אני רוצה להעניק לך מתנה נוספת ממני!!!

פגישת היכרות טלפונית בחינם של רבע שעה איתי,
במהלכה תהיה לך הזדמנות להבין לעומק
איך לעשות את השינוי החשוב עבורך דרך הבגדים
בתקופה הזו של החיים

איזה כיף לקבל מתנה?? לחצי על הקישור לפגישה טלפונית חינם!

[שיחת חינם לסוויץ' בחיים דרך הבגדים](#)