



8 | שם הכלי: מהלקאה עצמית להוקרה עצמית

למה?

מילדות למדנו להלקות את עצמנו. בבית היינו עצלנים, בגן היינו מבולגנים, בבית הספר לא מימשנו את הפוטנציאל שלנו, בצבא יכולנו להתקדם יותר ובלימודים הגבוהים להצליח יותר. מעולם לא היינו מספיק טובים. במידה כזו או אחרת רבים מאתנו חולקים את תחושת ה"לא מספיק טוב" המוכרת כל כך. בחלוף השנים התרגלנו לבקר את עצמנו, לעיתים קרובות שלא בצדק. רובנו באמת משתדל לעשות את המיטב: להתקדם בעבודה ולהיות חברים ראויים, להיות הורים נאותים ובני זוג מוצלחים, להיראות מצוין, ובכלל, לעמוד בציפיות של עצמנו ושל הסביבה. תחושת "לא מספיק טוב" זו גורמת לנו לפקפק ביכולותינו ולהיות בלתי מרוצים מתוצאות שאנחנו משיגים במהלך החיים. זה לא הוגן כלפי עצמנו. זה מעכב ובולם אותנו. הגיע הזמן לשינוי.

לשם מה?

כדי לאפשר למתאמן להבין שהוא ממש בסדר. הכלי הזה טוב בכל אימון, אך הוא חיוני כאשר הדיאלוג האימוני גדוש בביטויי ביקורת עצמית מצד המתאמן כגון: "אני לא שווה", "אני לא מצליח", "אני לא עומד בציפיות", "אני לא בנורמה..." ועוד.

איך?

ראשית, לשקף למתאמן את הנזק שהביקורת או ההלקאה העצמית מסבים לו, ולברר עמו את התועלות האפשריות שביקורת עצמית תדירה זו מייצרת עבורו. גם אזור ביקורת עצמית עשוי להפוך לאזור נוחות מעכב והיציאה ממנו מהווה תנאי להתקדמות באימון ובחיים. לאחר מכן, המאמן מסביר את פעילות הכלי ומקבל את התחייבותו של המתאמן לעשות ניסיון כן ומאמץ אמתי לשנות את תפיסתו העצמית. במהלך האימון, בכל פעם שעולה ביקורת עצמית של המתאמן, יתרגל אתו המאמן את ההיפוך: מהלקאה - להוקרה.



הכלי:

שלב א' - איתור אזורי ההלקאה העצמית

המאמן מציג למתאמן את תחומי חייו ומבקש ממנו לתת לעצמו ציון מ-1 ועד 10 בכל אחד מהם, ובדרך זו למצוא במה הוא לא מספיק טוב לדעתו. התחומים הם:

התחומים	ציון לעצמי מ-1 ועד 10	במה אני לא מספיק טוב? או, לא מצליח לעמוד בציפיות של האחרים?
אני כעובד/מנהל/בעל עסק?		
אני כבן להורים?		
אני כבן זוג?		
אני כהורה?		
אני כחבר?		
אני והתחביבים שלי?		
אני בלימודים?		
אני והבית שלי?		
אני והמשרד שלי?		
אני והחדר שלי?		
אני וסביבת המגורים שלי?		
אני וההתפתחות האישית שלי?		
אני ושמירה על תזונה בריאה?		
אני וטיפול הגוף?		
אני ו... (ניתן להוסיף)		



שלב ב' - תהליך ההיפוך

המתאמן ימלא את הטבלה בצורה הפוכה:

מה אני צריך להזכיר לעצמי כל יום מחדש, על מנת לחזק את ה"בסדר"?	במה אני בכל זאת בסדר? ממה אני בכל זאת מרוצה?	התחומים
		אני כעובד/מנהל/בעל עסק?
		אני כבן להורים?
		אני כבן זוג?
		אני כהורה?
		אני כחבר?
		אני והתחביבים שלי?
		אני בלימודים?
		אני והבית שלי?
		אני והמשרד שלי?
		אני והחדר שלי?
		אני וסביבת המגורים שלי?
		אני וההתפתחות האישית שלי?
		אני ושמירה על תזונה בריאה?
		אני וטיפול הגוף?
		אני ו... (ניתן להוסיף)



שלב ג' - ניהול מערך הוקרות

המתאמן יתבקש למלא במהלך השבוע הוקרות לעצמו על דברים שעשה בכל אחד מהממשקים ואשר לדעתו הוא ראוי על כך לציון לשבח:

הממשקים	מה עשיתי בסדר היום, מה עשיתי טוב?	כתיבת הוקרה לעצמי "כל הכבוד לי על ש..."
אני כעובד/מנהל/בעל עסק?		
אני כבן להורי?		
אני כבן זוג?		
אני כהורה?		
אני כחבר?		
אני והתחביבים שלי?		
אני בלימודים?		
אני והבית שלי?		
אני והמשרד שלי?		
אני והחדר שלי?		
אני וסביבת המגורים שלי?		
אני וההתפתחות האישית שלי?		
אני ושמירה על תזונה בריאה?		
אני וטיפול הגוף?		
אני ו... (ניתן להוסיף)		