

ביטחון עצמי

למה כמעט כל מי שחושב שאין לו ביטחון
בעצם לא מאמין לעצמו

נשים • גברים • ילדים • נערים • נערות • חיילים • אחרי צבא • בזוגיות • בהורות • במשפחה



מאת: יקיר חיוט



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

רגע לפני הכול

אני רוצה להתחיל ממשהו פשוט,
כזה שבדרך כלל לא אומרים בקול.

כמעט כל אדם שאומר לי
“אין לי ביטחון עצמי”
לא באמת מדבר על ביטחון.

הוא מדבר על **אמון**.

אם תשאל אנשים מה זה ביטחון עצמי,
תקבל תשובות מוכרות:

להאמין בעצמך.
להיות חזק.
לא לפחד.
לדעת שאתה יכול.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

אבל כשאני מבקש מהם לעצור רגע
ולהסביר את זה במילים שלהם,
בלי סיסמאות ובלי מטאפורות,

משהו נתקע.

לא כי הם לא חכמים.
אלא כי “ביטחון עצמי” הפך למילה
שכולם משתמשים בה,
וכמעט אף אחד לא באמת יודע
למה הוא מתכוון כשהוא אומר אותה.

אז אני לא הולך להגדיר כאן ביטחון עצמי.
אני הולך להראות לך
איך הוא נשחק בפועל.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

אני פוגש אנשים חכמים.
רגישים, עמוקים.
כאלה שעשו עבודה.
קראו, טיפלו, התפתחו.
ובכל זאת משהו בהם לא מרגיש יציב.

לא בגלל שהם לא יודעים מה נכון להם.
אלא בגלל שהם כבר לא סומכים על עצמם.

וכשבודקים רגע לעומק,
כמעט תמיד חוזר אותו דפוס:

הם אמרו לעצמם דברים
שהם לא באמת יכלו לקיים.

“מחר אני מתחיל.”
“הפעם אני עומד בזה.”
“אין מצב שאני חוזר לשם.”

לא מתוך שקר.
לא מתוך זלזול.
אלא מתוך רצון.

וכשזה קורה פעם אחת זה לא נורא.
אבל כשזה קורה שוב,
ושוב, ושוב...

משהו בפנים לומד לא להאמין.
לא לאחרים... לעצמו.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

וכאן חשוב לי לדייק משהו חד:

ביטחון עצמי לא נשבר מכישלונות.

הוא נשבר

כשאני שומע את הקול שלי

ולא לוקח אותו ברצינות.

כשאני מבטיח לעצמי

בלי לבדוק אם יש לי יכולת אמיתית לקיים.

כשאני מדלג מעל המחיר,

מעל העומס,

מעל הפחד ואז מתפלא למה משהו בי נסגר.

לכן ההגדרה שאני עובד איתה

היא לא יפה ולא מרגשת,

אבל היא אמיתית:

ביטחון עצמי

הוא הידיעה שאני מסוגל לעמוד

במילה שלי לעצמי.

לא להיות מושלם.

לא להצליח תמיד.

לא להרגיש חזק.

רק לדעת

שכשאני אומר לעצמי משהו אני מתכוון אליו.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

אז מה עושים עם זה?

לא "עובדים על הביטחון".

לא מחזקים.

לא יוצאים בהצרות.

עושים צעד הרבה יותר שקט:

מפסיקים להוציא מהפה

הבטחות לעצמנו

שאנחנו יודעים שאין לנו סיכוי אמיתי

לעמוד בהן כרגע.

זה נשמע קטן.

אבל זה משנה הכול.

כי כל פעם שאתה

לא מבטיח לעצמך משהו שאתה לא יכול לקיים

אתה בונה אמון.

וכל פעם שאתה כן עומד

במילה קטנה, מציאותית, לעצמך

האמון חוזר.

לאט.

שקט.

אמיתי.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

אם אתה מרגיש לפעמים
שאתה יודע מה נכון לך
אבל לא מצליח להחזיק את זה לאורך זמן

יכול להיות שאתה לא צריך
עוד כוח,
עוד משמעת,
או עוד מוטיבציה.

אלא יותר יציבות.

ויציבות,
בניגוד למה שמוכרים לנו,
היא לא תכונת אופי.

היא מנגנון.



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית

מילה עליו

אני יקיר חיוט.

אני מלווה אנשים, זוגות ובעלי עסקים
שלא מחפשים להשתנות מהר,
אלא להפסיק לאבד את עצמם כשקשה.

העבודה שלי לא מתחילה
בשאלה "מה אתה רוצה להשיג",
אלא בשאלה
"איפה כבר הפסקת להאמין לעצמך".

כי כשיש יציבות,
הצעדים כבר מגיעים לבד.



הזמנה

אם משהו בטקסט הזה
הרגיש לך מוכר מדי לא חכם,
אלא אמיתי.

אפשר לעצור לשיחה קצרה
ולבדוק אם זה הכיוון הנכון עבורך.

בלי התחייבות.
בלי הבטחות.
רק בדיקה כנה
של המקום שבו האמון שלך בעצמך נשחק.

ליצירת קשר חייגו: **053-8224138**



יקיר חיוט

מאמן לתקשורת מקדמת ואיכותית