אמונות ליבה

 א בעל עסק עצמאי באינטרנט. לשעבר איש היי טק בשלהי שנות ה40 לחייו.

נשוי עם 4 ילדים.

התחלנו את השיחה עם עדכונים על מצבו הכללי בעסק ובבית (אני מכירה את א כ8 שנים).

אני- לפני שנתחיל בו נראה אם יש משהו שיכול לעזור לך להרגיש נח יותר..שתיה, תמיכה לגב ולצוואר ,עוד כרית. תרגיל שחרור ..

א - אשמח למיים.

אני- אם אנו סורקים את השנים האחרונות שבהם חווית ואתה חווה המון שינויים (הוא הפך משכיר לעצמאי, חושב להתגרש, ובשלבי הרחבת העסק). האם יש משהו שאתה מרגיש שהיית רוצה לשפר בהתנהלות שלך?, דפוס התנהגות מסוים שהיית רוצה לשנות?

א - אני לא קליל, לא מעניין כאיש שיחה, קשה לי עם סמול טוק.

בנעורי וגם אחרי צבא הייתי מדריך, מאמן, הייתי מלא חברים.

והיום התכנסתי לתוך הבועה שלי..אין לי כמעט חברים..

זכורה לך תחושה כזו מהעבר שהרגשת לא מעניין?

בעבר כמו שאמרתי לך לא היתה לי תחושה כזו אבל אשתי תמיד אומרת לי שאני כבד, לא נהנה מהחיים.

וזה שהיא אמרה לך שאתה לא נהנה מהחיים וכבד, בעיניים שלך מה זה אומר עלייך?

שאני לא ויויד לא חי.

אולי בגלל שהתכווצתי לתוך העסק החדש והמשפחה, ניתקתי את עצמי מאחרים.

את יודעת אם אני חושב על זה אולי אני מרגיש לא מספיק בטוח ליד אחרים.

במה זה מתבטא?

אני לא מספיק יודע להבהיר את עצמי , לא יודע למכור את עצמי כשצריך.

וזה שאתה לא יודע למכור את עצמך מה זה אומר עלייך בעיניים שלך?

שאני מרגיש לא מספיק בטוח בעצמי ולא מעניין בחברת אנשים.

אני - אתה לא בטוח בעצמך ולא מרגיש מעניין בחברת אנשים אחרים.

א - נכון

אני - בין 1-10 כמה אתה מרגיש לא בטוח בעצמך ולא מעניין בחברת אנשים?

4

ומה יש ב6 הנותרים?

אמונה בעצמי ובדרכי, יכולת הקשבה והפנמה, יכולת נתוח אנליטית, יכולת לראות דברים ולבצע, יכולת לעזור כשצריך.

אני- מצויין.

מה אתה עושה שמישהו שהוא לא בטוח בעצמו ולא מעניין לעולם לא היה עושה?

א -המון-מתקשר וקובע פגישות עם עסקים ,יוזם פרוייקטים חדשים, הקמתי עסק מכלום, מפלרטט עם בנות, מעיז, לוקח על עצמי משימות חדשות..

אני-אז אתה עושה המון -הקמת עסק מכלום, אתה יוזם פרוייקטים חדשים, מתקשר וקובע עם עסקים, מפלרטט עם בנות, מעיז ולוקח משימות חדשות.

אני- מה אתה לעולם לא תעשה שמישהו שהוא לא בטוח בעצמו יעשה?

א - לא אשב על השמרים ואלך למקום שבטוח לי ..לא אשאר במע יחסים גרועה, לא הולך למקום הנח והבטוח, לא נכנע לתשובה שלילית בעסקים, עקבי ועקשן. לא נכנע.

אני- מצויין ..ומשקפת את מה שהוא לא יעשה.

כעת אני רוצה שתבדוק שוב עם עצמך, כמה בין 1-10 אתה מרגיש לא בטוח בעצמך? לא מעניין?

א..-2.5-3

אני- מצויין.

אז בכל פעם כשאתה עם אנשים והתחושה הזו עולה תזכור, שיש לך מה לתת, יש לך יכולת לראות פן אחר של הדברים, יש לך יכולת הקשבה ויכולת להרתם ולעזור כשצריך, אתה עקבי ולא נכנע ואתה מאמין בעצמך.