



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

צמיחה אישית — הבסיס לכל השאר

אנחנו משקיעים בהכול — חוץ מאשר באדם שחי את החיים שלנו. קריאה קצרה
וכנה על הסיבה שצמיחה אישית משלמת דיבידנדים בכל תחום בחיים.

אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי · thesecurebond.com

1. הבסיס שכל השאר נשען עליו

אנשים משקיעים בדירות, בקריירה, בחסכונות, בעתיד של הילדים. וכל כך הרבה מהם מזניחים את הדבר האחד שקובע בשקט את הערך של כל האחרים: **את עצמם.**

צמיחה אישית היא ההשקעה הכי חשובה — ובשקט, הכי מוזנחת — של זמננו. לא כי לאנשים לא אכפת — אלא כי היא לא שולחת דוח חודשי. אף אחד לא מראה לכם את הריבית דריבית של גרסה רגועה, בהירה וכנה יותר של עצמכם. אז תנו לי להראות לכם.

כשהמודעות העצמית שלכם צומחת — **הזוגיות** משתפרת, כי אתם מפסיקים להשליך את הפצעים הישנים על בן או בת הזוג. **ההורות** משתפרת, כי ילדים לומדים ויסות ממבוגרים מווסתים. **העבודה** משתפרת, כי גבולות ובהירות הם מיומנויות קריירה. אפילו **הבריאות** משתפרת, כי סטרס כרוני מרפה את אחיזתו.

נסו לנקוב בהשקעה אחת אחרת שמשלמת דיבידנדים בכל תחום בחיים שלכם, בבת אחת. **אין כזו.**

למה אנחנו מזניחים את זה

כמאמנת CBT אני יכולה להגיד לכם בדיוק אילו משפטים חוסמים אנשים: "אין לי זמן לעצמי." "זה אנוכי, כשהמשפחה צריכה אותי." "ככה אני, זהו." "אני אגיע לזה כשהדברים יירגעו."

כל אחד מהם הוא מחשבה — לא עובדה. והיקר מכולם הוא האחרון, כי הדברים לא נרגעים. תקופות מתחלפות — והאדם שדחיתם הופך לאדם שמעולם לא פגשתם.

2. צמיחה היא לא מותרות. היא תחזוקה.

אנחנו מקבלים כמובן מאליו שרכב צריך טיפול ובית צריך תיקונים. גם ה"עצמי" צריך את אותו הדבר: תשומת לב קבועה וכנה. לא תגובת חירום אחרי השחיקה – אלא תרגול קבוע שמקדים אותה.

והנה מה שאני אומרת לכל הורה שמרגיש אשמה על זה: לעבוד על עצמכם זה לא זמן שנגנב מהמשפחה. זה הדבר הנדיב ביותר שאתם מביאים הביתה.

מה שאנחנו מדגימים – הופך לתוכנית האב שלהם. מה שאנחנו מזניחים – הופך לנורמלי שלהם.

איך ריבית דריבית עובדת אצל בן אדם

המנגנון פשוט להפליא – והוא CBT טהור: המחשבות שאתם חוזרים עליהן הופכות לאמונות שאתם חיים לפיהן, והאמונות שאתם חיים לפיהן מעצבות כל בחירה, כל שיחה וכל קשר שיש לכם.

- מחשבה מכוונת אחת בכל בוקר ← מצב רוח יוצר יותר עד סוף החודש.
- מצב רוח יוצר יותר ← שיחות רכות יותר בבית.
- שיחות רכות יותר ← ילד שגדל בתוך ביטחון.

זו ריבית דריבית. הפקדות קטנות, תשואות עצומות – משולמות לאורך עשורים.

מתחילים בהפקדה אחת

אתם לא צריכים מהפך חיים. אתם צריכים מבט כן אחד על המקום שבו אתם נמצאים – והפקדה יומית קטנה אחת באדם שחי את החיים שלכם.

מילה אחרונה

כי בסוף, כל קשר בחיים שלכם עובר דרך מקום אחד: אתם.

לטפח את ה"עצמי" הזה — זה לא פינוק. זה היסוד.
שלכם, אסתי



מוכנים להשקיע בעצמכם? התחילו עם חוברת "גלגל החיים" לעבודה עצמית
— במתנה, ב-thesecurebond.com. או בואו לדבר איתי: שיחת היכרות של 15
דקות — תמיד ללא עלות, חמה ובלי לחץ.

לתיאום פגישת היכרות: 75 · calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min · דקות · בזום

וואטסאפ: wa.me/17285006027 · אינסטגרם: [@the_secure_bond](https://www.instagram.com/the_secure_bond)

אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי · thesecurebond.com