

בניית חוסן וניהול כשלונות

מה יקרה אם תעשו צעד קדימה והצד השני יגיד לא? אם תביעו דעה ואף אחד לא יגיב? רובכם בטוחים שביטחון עצמי הוא הידיעה שתמיד תצליחו וכולם תמיד יאהבו אתכם. **זה שקר.**

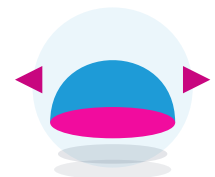
1 דחייה היא נתון, לא אישום

מדען שהמבחנה שלו התפוצצה לא מתיישב לבכות ואומר שהוא עוזב את המקצוע. עבורו הניסוי שלא הצליח הוא בסך הכל נתון שאומר שהדרך הזו לא עובדת. **הוא לא סופר כישלונות, הוא סופר ניסיונות.**



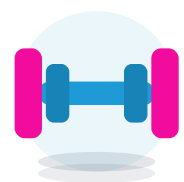
2 ביטחון נמדד ברגע של הלא

ברגע שמישהו אומר לכם לא, הגוף מתכווץ, הראש נשמט והאנרגיה צונחת. המוח מעבד דחייה חברתית באזורים דומים לאלה של כאב פיזי, ולכן זה צורב. **להישאר זקופים גם כשהמציאות אומרת לא.**



3 חוסן הוא שריר

אמרתם שלום והיא ענתה בקצרה. אפשר לקרוא את זה כדחייה מוחלטת, ואפשר לקרוא את זה כניסיון שהיה בו משהו טוב ומשהו לשנות. אותו אירוע, שתי מציאויות. **ככל שתוציאו את הדרמה, ככה תהיו חסינים.**



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "איסוף הנתונים"

כשסיטואציה לא הולכת בכיוון שרציתם, עצרו את ההלקאה העצמית ופרקו את האירוע לשתי שאלות: מה עבד טוב, ומה אני משנה לפעם הבאה. ואז הזכירו לעצמכם:

"אנחנו חזקים יותר מהתוצאה"

