

בניית חוסן וניהול כשלונות

פעם ביום בקשו משהו קטן שסביר שיסרבו לו: הנחה בקופה, כוס מים בבית קפה שאתם לא קונים בו, שאלה לזר ברחוב. המטרה היא לא לקבל כן, אלא **לחטוף לא ולגלות שלא קרה כלום**. אתם עדיין עומדים.

סימון יומי: יום שבו אספתי לא אחד

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1

2. **התשובה** · מה קרה כשאמרו לא?



דוגמה: אמרו לי לא, ולא קרה כלום

1. **הבקשה** · מה ביקשתי היום?



דוגמה: ביקשתי הנחה בקופה

4. **מה אשנה** · מה אעשה אחרת?



דוגמה: אדבר לאט יותר ואקח נשימה לפני

3. **מה עבד טוב** · במה אני גאה?



דוגמה: גאה שניגשתי ופתחתי את הפה

בזכר: בסוף השבוע ספרו כמה ניסיונות עשיתם, לא כמה פעמים קיבלתם לא. זה המספר היחיד שמעניין, בדיוק כמו אצל המדען שסופר ניסויים ולא כישלונות. ככל שהוא גדל, הלא מאבד מהכוח שלו.

זכרו: כשאתם תופסים את עצמכם מלקים את עצמכם אחרי טעות, עצרו ושאלו מה הייתם אומרים עכשיו לחבר טוב במקומכם. לחבר לא הייתם אומרים תווית. מגיעה לכם בדיוק אותה מידה של חמלה.

אתם מאלפים את הפחד במקום שהוא יאלף אתכם

