

חיווט מחדש דרך פעולה

בחרו סיטואציה קטנה שבה אתם תמיד מהססים: להגיד בוקר טוב חזק, להציע רעיון או לגשת למישהו. אל תחכו שהפחד יעבור. ברגע שאתם קולטים את ההיסוס, ספרו בלב 1, 2, 3, 4, 5, ועשו את התנועה הראשונה בלי לחשוב.

סימון יומי: יום שבו ספרתם וזזתם

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

2. התירוצ · מה המוח הציע לי?



דוגמה: מה אם יצחקו עליי, אחכה לרגע מושלם

1. ההיסוס · מתי קלטתי שאני מהסס?



דוגמה: היה לי רעיון בישיבה ולא הרמתי יד

4. התנועה · מה עשיתי פיזית?



דוגמה: פתחתי את הפה ואמרתי מילה ראשונה

3. הספירה · מתי ספרתי לאחור?



דוגמה: ספרתי בלב חמש עד אחת

בונוס: בסוף השבוע קראו את מה שרשמתם בעמודת התירוצ ובדקו כמה מהתירוצים חזרו על עצמם. אותו תירוצ שחוזר הוא בדיוק זה שכדאי לחתוך ראשון בשבוע הבא.

זכרו: המטרה כאן היא לא להצליח בגדול. גם תנועה קטנה אחת ביום מרגילה את המוח לפעול למרות הפחד. גם אם ספרתם ולא זזתם, המשיכו ליום הבא.

הביטחון נמצא בצד השני של הפעולה

