

10 תובנות על צמיחה אישית לנשים

1. **צמיחה אמיתית היא הסרה, לא הוספה** – שחררי את מה שלא משרת אותך כדי לפנות מקום למה שחשוב באמת.
2. **את כבר מספיקה כפי שאת** – אינך צריכה להוכיח את ערכך באמצעות הישגים, תארים או הקרבה עצמית.
3. **הפסיקי לרדוף – התחילי להיות** – במקום לנסות "לעשות יותר", חפשי דרכים ליישר את חייך עם **האני האמיתי שלך**.
4. **הובלה נשית מתחילה בהגשמה עצמית** – ככל שתהיי **נאמנה לעצמך**, כך תשפיעי יותר על סביבתך.
5. **הורידו מעצמך עומסים מיותרים** – הרגלים, אמונות ותפיסות לא מועילות מעכבות את ההתפתחות האישית שלך.
6. **להפסיק להתאמץ זו החלטה מודעת** – **בחרי להתמקד במה שחשוב באמת** במקום להעמיס על עצמך משימות.
7. **הקשיבי למצפן הפנימי שלך** – הגוף והרגשות שלך יודעים מה טוב עבורך ומה מתיש אותך – סמכי עליהם.
8. **הגדרת הצלחה היא אישית** – אף אחד לא יכול לקבוע עבורך מהי צמיחה אמיתית, רק את.
9. **שינוי מתחיל במיינדסט** – האמיני שאת ראויה בדיוק כפי שאת, וצמיחה תגיע מתוך תחושה של שלמות ולא מחוסר.
10. **להיות מנהיגה זה להיות את** – מנהיגות אמיתית היא השראה שמגיעה מתוך אותנטיות, לא מתוך ניסיון להתאים לאחרים.



5 שלבים להשגת צמחיה אישית

שלב 2: התחייבי
לעשות פחות

שלב 1: הכירי בכך
שאת ראויה

שלב 3: מייני את
מה שלא משרת
אותך ממה שמשרת
אותך

שלב 4: קבעי את
הכוחות המולדים,
הגאונות והחוכמה שלך

שלב 5: התחילי אתגר
צמיחה אישי ועשי קצת
בכל פעם

