



רבקה פרנקל  
השיטה המנטלית לצמיחה עסקית

# מפת הדרכים לחוסן אישי



## כ"י, אני פה כדי לתת לך את המירב כך שאת תרגישי הכי טוב עם מה שאת עושה.

### כנימה אישית

הטכניקות של "השיטה המנטלית" שאני משתפת אותך כאן, אחראים באופן ישיר להרגשות החיוביות שלך סביב ההצלחות שלך הן האישיות והן העסקיות.

אלו הן הוראות פעולה ברורות, צעד אחר צעד, להבין אחת ולתמיד מהי הצלחה במה שאת עושה, בחיים, בעבודה ובעסק.

את תביני איך לייצר "קהילה" איך לגרום ללקוחות שירצו "לקנות" ממך וכיצד להפוך אותם לקהילת לקוחות מעריצים לכל החיים...

"תראי, אני בתחום החינוך והעסקים 18 שנה השקעתי כספים מהעסק הראשון ועברתי עסקים רבים, עשיתי טעויות רבות רק כדי לגלות שגם אם אני מוכשרת וחכמה, ויודעת לעשות המון דברים טובים - אם אני לא חזקה מנטלית - רגשית, לא יעזור כלום, אני אמשוך לטעות ולהיות תקועה בעסק / בעיסוק ולהיפגע מכל דבר שלא ילך כרצוני, לבזבז כספים על יועצים שלא מבינים למה אני הכי זקוקה".

כל עוד לא תשקיעי בעצמך ללמוד ולהתפתח רגשית, בסופו של יום תשאלי את עצמך למה כל העבודה הקשה הזאת, ובסוף החודש תרגישי מנוצלת ומובסת

אם את עדיין כאן איתי - את מבינה שהכל בידיים שלך ונשאר לך להבין איך מקדמים את העיסוק עם סיפוק פנימי, איך מתמלאים בביטחון לפרוץ קדימה.





## מפת הדרכים שתוביל אותך לביטחון וחוסן פנימי:

כל עוד אין לך סיבה ברורה למה את עוסקת במה שבחרת, לא תצליחי להחזיק בעיסוק לאורך זמן. כיון שבכל דבר צריך סיפור / כח שיגרום לך להתאמץ ולעמוד מול כל אתגר. כך תוכלי להתמיד גם כשקשה. הביטחון לא יפוג כי יש משהו שמחזיק אותך, גם אם הסיבה לא מאד מיוחדת.

"לא פעם קרה שניסיתי לעשות דברים חדשים כאחת שאוהבת מעוף ויצירתיות, כשהתשובה ל'למה אני עושה' היתה חזקה בעיניי. כשהתגמול היה לא כצפוי, החלטתי לעצור ולהפסיק ולהמשיך למשהו שיותר מדויק למטרה שהצבתי עבורי."

### שו"ת מהשיטה

#### מה זה להיות בחוסן?

להיות בחוסן זהו שלב שבו את מרגישה רגועה. משדרת לסביבה את הרוגע שלך. גורמת לאנשים לחייך אליך. ממגנטת את כלם שיבואו דווקא אליך.

#### איך אדע מתי אני בחוסן פנימי?

כשאת ממשיכה לתפקד ולהצליח בלי להישבר בכל מצב. לוקחת את האתגר כמקפצה ומצליחה להתקדם גם אם יצאו דברים מכלל שליטה. ומוצאת דרכים חילופיים להגיע ליעד שאת רוצה.

#### איך אדע מה עושה לי טוב?

לבדוק שוב ושוב מה את אוהבת, לשאול את עצמך, לעצור לחשוב. להרגיש ולחוש מה מעלה בי רגשות חיוביים.



## למה חשוב להשקיע בעצמי?

כשאת משקיעה בעצמך את בונה את הכוחות הפנימיים. כך את לומדת לזהות יותר ויותר את המניעים שמניעים אותך לפעולה. ומביאים לך רצון שגורמים לך להשקיע או ללמוד. את בונה לעצמך מערכת פנימית שעוזרת לך להתפתח ולהתקדם עם כוחות חזקים ובריאים.

## מה כדאי לעשות כדי למנוע שחיקה פנימית?

לחדש ולהתחדש.  
לגוון במה שאת עושה.  
לעשות כושר בקביעות.  
לקבוע כל יום מטרה אחת חדשה.

## כלים שיאירו לך את הדרך להיות בחוסן פנימי:

1. עשי מה שאת אוהבת.
2. תחושי את הרגשות שהעצימו אותך.
3. ספרי לעצמך סיפור של הצלחה.
4. עופי רחוק עם החלומות שלך.
5. זה טוב לחלום, הרבה חלומות בסוף מתגשמים.

## להתמקד במה שטוב לך זה:

- 🌀 להפסיק את התסכול הגדול של חוסר סיפוק בעשיה.
- 🌀 להצליח להשקיע במקומות הנכונים שזה בעיקר בעצמך.
- 🌀 לגרום לסביבה להאמין בך ולשדר בטחון בכל דבר שאת עושה.
- 🌀 איך להפוך כל מפגש למעשי וחוויתי.
- 🌀 לפעול בלי לחץ ובלי להשקיע זמן מאמץ או כסף.
- 🌀 להגיע לקהל מדויק בצורה הטובה ביותר ולהפוך אותם למעריצים שלי ומפיצי בשורה "לכל החיים".

## נשים מספרות:

ח' מאלעז:

לרבקי יש הבנה עמוקה וכל פעם שקבלתי ממנה יעוץ נדהמתי לראות איך היא קולעת לתשובה המדויקת בשבילי, למרות שהיא אומרת שאני לא מקורית וזה קורה להרבה...

פ' מאלעז:

הסבלנות והרגישות אצל רבקי זה שם דבר.

ר' אביתר:

יש לה המון יצירתיות, בעיה שהתמודדתי איתה חודשים, פתרה לי אותה תוך כמה דקות, אין מה לחשוב פעמיים, רבקי הכתובת לעצות ששוות זהב.

ש' מראל פערין:

נפגשתי עם רבקי באקראי, תוך כדי שיחה פשוטה הבנתי שרבקי מבינה לא רק בתחום הרגשי אלא גם בתחום העסקי, בכמה מילים הדריכה אותי איך לקדם בעסק שלי דבר שממש פחדתי ממנו, ממליצה לכל אחת!

### איזה טיפוס את? מעניין אותך?

שלחי מייל לכתובת [bizkopi4@gmail.com](mailto:bizkopi4@gmail.com)

וכתבי: *רוצה אדעת איזה טיפוס אני!*

**רוצה לקבל מפה מדויקת כיצד לפרוץ?**

שלחי מייל לכתובת [bizkopi4@gmail.com](mailto:bizkopi4@gmail.com)

וכתבי: *רוצה להצליח בעסק!*

**יש לך שאלה נוספת?**

התקשרי למספר:

**054-843-2600**