

21 פנינים של אומץ

תובנות וטיפים
לחיזוק האומץ היומיומי
מאנשים מעוררי השראה



TAL PRIVNER.

"אומץ זו הסגולה שמאפשרת לשאר הסגולות לבוא לידי ביטוי"

אריסטו

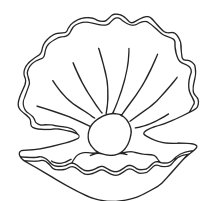
17 שנים שאני במסע של מחקר אישי ומקצועי סביב נושא האומץ ואיך הוא בא לידי ביטוי בעשייה היומיומית של כל אחד ואחת מאיתנו. את המסע הזה אני לא עושה לבד ומקפידה להקיף את עצמי בהשראה אמיצה.

בחוברת זו ריכזתי 21 א.נשים מבריקים, מוכשרים ומעוררי התפעלות, שבאופן אישי מהווים עבורי מודל לחיים של תשוקה, פריצת גבולות, נתינה בשפע וכמובן - **אומץ**.

למה דווקא "פנינים של אומץ"?
כבר בעולם העתיק זכו הפנינים להיות סמל לחוכמה, לאור הסבלנות המרשימה שבתהליך היווצרותה של הפנינה. היא כחכם הצובר ידע לאורך השנים. כשחשבתי על החוברת הזו, רציתי לייצר שרשרת אנושית של חכמה והשראה, וכך אספתי את פניני האומץ של כל אחת ואחד מהמשתתפים המופלאים שכאן.

ובפנינה אישית, האוסף הזה מוקדש לסבתא פנינה ז"ל, שטיפחה ברכות ובאהבה אינסופית את האומץ שבי.

שנזכה כולנו לחיים של אומץ, לב ונשמה.
שלכם ושלכן באהבה,
טל פריבנר



בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

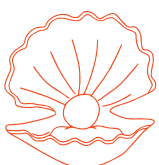
אומץ הוא לשים סימן שאלה במקום שבו
יש סימן קריאה בקרב אנשים סביבך.
מעשה גבורה הוא לשים סימן קריאה במקום
שבו יש סימן שאלה בתוכם. ולפעול.

צמרת פירסט

יזמת חברתית ומרצה בינ"ל



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << הקליק/י כאן

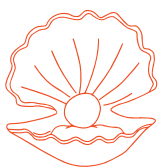
”

זה לא משנה אם זו רעידת אדמה בהאיטי, מנהרות בעזה או מחלקת קורונה באיכילוב, גם במצבים הדורשים ממני התמודדות עם פחד אני מונע מהחשיבות לתעד את המציאות אותה אני מצלם. מצאו את האומץ להתחבר לשליחות שלכם ולמה שמניע אתכם.

זיו קורן

צלם, עיתונאי ואמן

TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

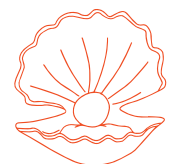
החיים מביאים אלינו הזדמנויות לרקוד עם אי נוחות, כאוס והיעדר ודאות. ניתן לברוח ולהיצמד למסגרות הישנות שוב ושוב. אם נברח מספיק פעמים, היקום יבין את המסר ויפסיק לתת לנו הזדמנויות לפרוץ גבולות. אולם אם נסכים לעבור דרך הפחד ולא לעקוף אותו, נקבל עוד ועוד הזדמנויות פז לעמוד מול הפחד, להסתכל לו בלבן של העיניים, למוסס אותו ולהגדיל את מרחב החיים שלנו למלוא הפוטנציאל.

ניל"י גולדפיין

משנה למנכ"ל קבוצת נירם גיתן NGG



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << הקליק/י כאן

”

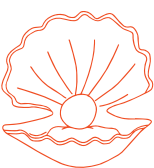
המקום שבו אנחנו הכי מתחזקים, קפיצות המדרגה הכי גדולות, אפילו ההישגים הכי משמעותיים שלנו, מתרחשים כל פעם שאנחנו מתחככים באזורים שהם מחוץ לאזור הנוחות שלנו. כל פעם שהרצפה לא יציבה - שם מתחיל תהליך הלמידה הכי משמעותי עבורנו.

אריק זאבי

מייסד הקרן למצויינות אולמפית, מרצה ומדליסט אולמפי



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

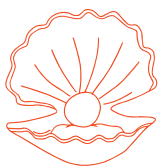
להיות אמיצה פירושו להכיר בפחד, לתת לו מקום, להתבונן בו כמו פרח, לחוש אותו בגופך, לנשום לתוכו ולבחור להכיר אותו. כך תוכלי לממש את מה שחשוב לך. להיות אמיצה אומר להיות נאמנה לליבך, החיים קורים כאן ועכשיו, הם לא חזרה גנרלית. אל תחכי לו לאומץ שיגיע, לכי לקראתו ותגלי עולם חדש של אפשרויות.

נטאלי בן דוד

מפתחת שיטת סאטיה
ומייסדת בית הספר להוויה, הקשבה וטרנספורמציה.



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS WITH COURAGE

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << הקליק/י כאן

”

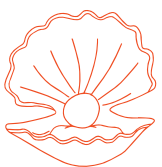
להאמין אמונה עמוקה ברעיון הבוער בתוכך ולהיאבק בעוצמה גדולה למימוש לאורך זמן כדרך חיים. האומץ מתבטא בכוחות ותעצומות נפש גדולים לצאת מתוך ים של כאב ותסכול כדי לממש את המשהו שאתה מאמין בו בנחישות, בהתמדה וביצירתיות.

דורון אלמוג

אלוף מילי, יו"ר עדי נגב-נחלת ערן
חתן פרס ישראל תשע"ו



TAL PRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

אומץ הוא היכולת לצעוד ב'פרוזדור האי-נחת':
ההתפתחות והתרחבות שלנו למקומות, אזורים ומימדים חדשים,
עוברת תמיד דרך פרוזדור שפחות נוח לנו לשהות בו. לעיתים זו
תחושת ריק, או חוסר ודאות. לעיתים זו האי נוחות של השונה והלא
מוכר. לעיתים זה הפחד מהלא נודע. בלי המעבר ב'פרוזדור
האי-נחת' וההסכמה לשהות בו באומץ ובאמונה שיש אור בסופו, לא
נוכל לצמוח.

אימי עירון

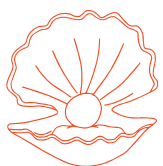
Likearainbow

Corporate Cultural Branding

שותפה-מייסדת ומנכ"ל לשעבר של סלונה,
אשת תקשורת ומומחית לפיתוח אסטרטגיית מותגים



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**



TALPRIVNER.

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

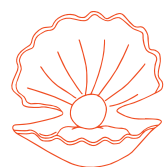
אומץ בעיני הוא לא לתת לחשש מכישלון לגרום
לנו לקפוא אלא להבין שככל שניכשל יותר –
נצליח יותר. לעשות, ליפול, ללמוד, לקום כמה
שיותר מהר ולהמשיך עם אותה המוטיבציה
לניסיון הבא.

יעקב רוזן

מנכ"ל HRD



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ'י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

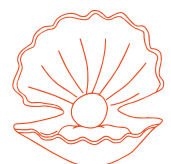
האומץ שלי מתבטא באמירת "כן" לכל הזדמנות
שהיא חלק מהאג'נדה שלי. אני אומרת כן למפגש
עם נשים חדשות, אני אומרת כן להשתתפות
בפורומים חדשים ואני אומרת כן למיזמים
במקומות נסתרים מהעין.

חנה רדו

יו"ר קבוצת 19 וסופרסונס



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS WITH COURAGE

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

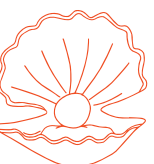
אומץ עבורי זה לוותר על הרצון שכולם יאהבו אותי. לוותר על
הלקאה עצמית ולהחליפה בחמלה עצמית. לוותר על הצורך
לעשות דברים בצורה מושלמת ובלי טעויות וכישלונות. לוותר
על הצורך להיות צודקת ולהגיד את המילה הנכונה, ובמקום
זאת, לחבק ביקורת ולצמוח ממנה. אני אנושית וזה אומר
שבכל רגע נתון אני עושה את הכי טוב שאני יכולה. יש בי את
האומץ להיות בלתי מושלמת, האומץ להיות אני.

אורלי כרמון

מייסדת ומנכ"לית

ORCA Global Leadership & Networking

MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**



TALPRIVNER.



בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

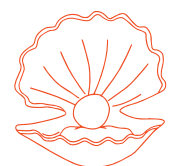
”האומץ להיות אני הוא להתחבר לאנרגיה שאני מביא
ולדייק את הפעולות, כך שאני עושה מעט דברים אך
עושה אותם הכי טוב שאני יכול! לדעת את הייעוד זה
אומץ קל אך לממש את היעוד שלי זה מנהיגות עצמית
ואומץ ברמה הגבוהה ביותר!

דורון אמיתי ליבשטיין

המנטור של המנטורים
You Are The One



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך/מה את/ה אמיץ/ה? << [הקליק/י כאן](#)

”

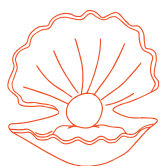
אומץ זה לא לכבות את הפחדים, אלא
להחליש להם את הווליום ולרכב על גבם
בדרך להגשמת החלומות.

אפרת רוזנטל

כותבת, מטיילת בעולם ומגשימת חלומות



TAL PRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

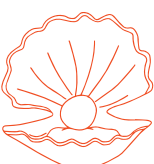
אומץ בשבילי הוא למצוא את הגרעין הדומה ביני לבין מי שכל כך שונה ממני. למצוא את מה שמחבר בתוך האוקיינוס של מה שמפריד, למרות הקושי הגדול. אומץ הוא להתגבר על התחושה הראשונית של הדחיה, הדעות הקדומות [כן כן לכולנו יש אותן] וחוסר ההכלה. כדי לגדול ולהתקדם באומץ בחיינו, עלינו לחמול את האחר, ואת עצמנו, לזנוח את הביקורת והשיפוטיות - ולהכניס הערכה ואהבה במקומן.

יהלי אדמתי

הומניסטית, טכנו אופטימית, חוקרת עתידים



TAL PRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << [הקליק/י כאן](#)

”

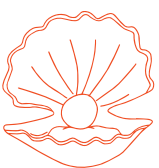
הסוד נמצא באותו הדבר שמניע אותנו להתגבר, הדבר שנותן לנו תמריץ להתעלות מעל הפחד המשתק. במקרה שלי זה פחד אחד שמנצח את כל האחרים – וזה הפחד להחמיץ! החשש שמא לא אחיה את החיים שאני חולמת לחיות. כנראה שאני אמשיך לפחד, תמיד, אבל עם השנים שריר האומץ אצלי הולך ומתחזק.

ענת הראל

מאמנת לאורח חיים בריא



TAL PRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

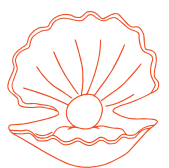
”

אומץ הוא לעשות את מיטב יכולתך בכל רגע,
להבין ולהכיר בזה שזה מה שאת עושה, גם
כשיכולותיך מאד מוגבלות, ולאהוב את עצמך
על ההתכוונות והעשייה, בלי קשר לתוצאה.

אפרת רומן

יזמת ומנכלית EZbra

TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << הקליק/י כאן

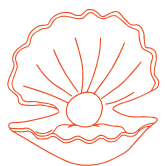
”

צריך אומץ רוחני כדי להתייחס לחיים שלנו קצת אחרת. מרבית האנשים עסוקים ברחמים עצמיים או תלונות על אחרים, והסוד הגדול הוא לשחרר את חבילת המסכנות, ולדעת שאפשר ליצור מציאות. זה רק האגו שמעכב אותנו, שמתבייש לבקש עזרה, שחושש מכישלון, ופוחד להתמסר לאהבה. חייבים להתעורר ולהאמין בעצמנו ובעולם, ולמרבה ההפתעה, המדיטציה מסוגלת לחולל את כל אלה.

ניסים אמון

ראש בית הספר לטרילותרפיה, מחבר הספר "חכמת המזרח"

TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

”

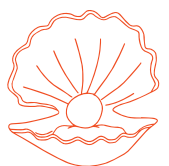
אומץ הוא מחשבה ופעולה שמהותה היא יציאה מאזור הנוחות והגבולות שסימנו לעצמנו. להגיד כן בלי לחשוב האם היעד בלתי מושג ובלי מגבלות - את תלמדי שברגע שאמרת כן היעד הושג ויושג. להחליט מהבטן ולא מהראש, לא לפחד להתנסות. להאמין שאת יכולה לעשות הכל. להיות דינמית גם בתקופות כבדות כי תנועה מביאה תנועה ואנרגיה טובה.

ליאת בקייר

מנכ"לית GOAT, תל אביב



TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS WITH COURAGE

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << [הקליק/י כאן](#)

”

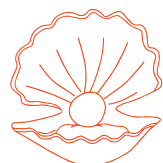
אומץ זה ללכת עם הלב שלנו גם כשהראש לפעמים
אומר אחרת. אני מאמינה שלכולנו יש חוש שישי וזו
האינטואיציה שלנו, אם נסמוך עליה היא כבר טוביל
אותנו בדיוק למקום שאנחנו אמורים להגיע בזמן הנכון.

יאנה דרום

יזמית, מרצה ובעלת חנויות אופנה לנשים עם סרטן

TAL PRIVNER.

MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**



בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיץ/ה? << הקליק/י כאן

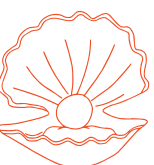
”

בשנות ה-50, מטוסי ארה"ב תוכננו עפ"י מידת
"הטייס הממוצע". 4,000 טייסים נמדדו, ותוכנן תא
טייס חדש. ואז החליטו למדוד כמה טייסים הם
"ממוצעים". התשובה? אפס. מה זה אומץ? לחיות
חיים שאינם "ממוצעים", כי אם זה ממוצע, זה
כנראה לא אתה.

אליאב אללוף

מחבר הספר "למה כדאי להיות לטובת הכריש?"

MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**



TAL PRIVNER.



בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

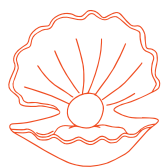
”

תגידו כן כי הכי קל להשתפן. על מנת לחיות חיים מלאים, עליכם לגלות כישרונות חבויים, הדרך הכי טובה היא לחיות חיים שבהם אתם אומרים הרבה יותר כן מלא או אולי מתי שהוא.

מלי אלקובי

מומחית באיזון בית עבודה לחיים פרטיים ובחווית עובד בעולם העבודה העתידי

TAL PRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS WITH COURAGE

בחנ/י את עצמך כמה את/ה אמיצ/ה? << הקליק/י כאן

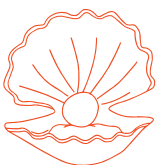
”

העידן החדש מחייב מנהיגות אמיצה ברמה הארגונית וגם בחיים האישיים. האומץ קיים בכולנו אבל כמו כל שריר הוא מחייב אימון ברמה היומיומית. חיזוק האומץ הוא תהליך אין סופי. ההמלצה שלי היא להתחיל את המסע בצעדים קטנים.

טל פריבנר

יועצת לארגונים, מאמנת עסקית ואישית
הרצאות, סדנאות, אימונים קבוצתיים ואישיים

TALPRIVNER.



MAXIMIZING RESULTS **WITH COURAGE**

שום דבר לא קורה במקרה,
אם הגעתם. עד לכאן אז כנראה שהגיע הזמן שנכיר.

נעים מאד, שמי טל פריבנר.

אני יועצת לארגונים, מאמנת עסקית ואישית למימוש עצמי, מקסום ביצועים והצלחות עסקיות ואישיות. במשך 17 שנים אני מלווה ומאמנת מאות מנהלים ומנהלות בארגונים מצליחים ומעל 3,500 אנשים בצמתים משמעותיים בחייהם. אני עושה זאת באמצעות תהליכי עומק המבוססים על שיטות ומודלים בינלאומיים מוכחים, חיזוק אחריות אישית, זיהוי תפיסות מעכבות, חיבור לתשוקה, תכנון והגשמה. פיתחתי שיטה לחיזוק האומץ 7 צעדים לחיזוק האומץ כשריר' בשילוב מתודולוגיה של חברת Barrett Values Centre. אני יועצת מוסמכת (CTT) בעלת זיכיון לשימוש בשיטה המודדת ניהול ומנהיגות, בעלת מוניטין מוכח ביותר מ- 6,000 חברות בעולם.

יותר מהכל - אני אישה עצמאית, אמא ומאפשרת לאנשים לייצר קסמים.

אם אתה בתקופת שינויים מקצועיים או אישיים, או מחפש את האתגר הבא, אני מזמינה אתכם. לקבל פרטים על הייעוץ והליווי שלי << כאן.

לארגונים שרוצים למקסם תוצאות והישגים בעידן החדש, אני מציעה הרצאות, סדנאות ותהליכי ליווי אישיים וקבוצתיים, כל הפרטים << כאן.

שלכם.ן באומץ
טל פריבנר

