



לעשות חיים!

...

מחקר התלהבות

ערן שחר, "דוקטור התלהבות"

הספר הזה למי שיקלוט מה כתוב בו הוא מהפכה בהתנהגות.

משהו ברמה של פנצילין או אנטיביוטיקה.
הוא מביא כלים למהפכה ביכולת של אנשים ללמוד
כל התנהגות. הוא מביא תפיסה, שיכולה לשפר חיים
של אנשים משמעותית.
לחזק. ללמד בטחון עצמי. ללמד אהבת חיים.
ללמד התאוששות משברים.
ללמד להגיע ל HIGH (ריגושים) ללא אלוהול ו-וויד.
נטו. מריח של אקליפטוס.
זה ספר שבחלום שלו מחולק בעיריות, במועצות,
בצבא, בבתי הספר ובארגונים עסקיים. ספר רוגע.
ספר הרגעה. ספר לשפיות בעידן לחוץ.
קחו ממנו מה שבא לכם. עשו בו כרצונכם. העיקר
שלאנושות יהיה קל יותר. שלילדים שלנו יהיה
יותר קל בחיים מורכבים מאוד.

באהבה,

ערן שחר



שאלה? תגובה? פליז שילחו וואטסאפ: 0544-346494
או מייל: eran@doctorenergy.co.il | ערן שחר, ד"ר התלהבות

תוכן עניינים

.....

10-17

הקדמה

ניסיון

אפשר ללמוד כל התנהגות באמצעות אימון

מהפכה וחדשנות

רמת מודעות

מטרת הספר והשיטה

מפת כלים להתלהבות

18-19

סיכום

עיקרי שיטת התלהבות

20-27

מחקר

המצב היום. "הבעיה". הצורך

השערות המחקר

מכון המחקר ושיטת המחקר

סיכום מחקר התלהבות מכון גיאוקרטוגרפיה

סיכום ממצאים בלשון פשוטה

28-36

ההבדל

ההבדל בית שיטת התלהבות לאחרות

ליבת המחקר

ההבדל בין סיסמא למשימה

כלים בהתנהגות
 מה זה בכלל כלי התנהגות?
 רשימת כלים
 טיפול עצמי, פיתוח אישי, כמשחק חשיבה מגניב
 איך מגבירים סקרנות?
 שיפור התנהגות וביצועים להתחזקות ב 3 שלבים
 התנסות, ניסויים
 מדף כלים, חגורת כלים
 למדל, לבנות שיטה
 2 התיקים של אדם
 מה זה ניהול אירוע?
 הפרדה
 הפעלת מודעות והגברת קליטה עצמית
 איך
 פירוק של התנהגות לתהליך
 צומת T בהתנהגות - בחירת התנהגות
 בין גירוי לתגובה
 ניהול של התנהגות. מה זה?
 צ'אקלקה / דגל אדום
 SOM / כובע / סטטוס
 חזרה למיקוד
 עקרון ההחמרה
 תוכנית, תכנון
 מדידת תכונה, או מדידת התנהגות
 קריאה יומית

71-84

מודה אני

לעשות הכרת תודה
רשימת יש לי (: המון
לשאול את עצמי: במה אני מזלזל?
ניהול אופטימיות
לפרק את המילה פרופורציה למרכיביה
גרף פרופורציה
די לקטר, די לילל
די ביקורת ושיפוט
החלטות בסיס
תרשים זרימה של מסקנות פרופורציה

.....

85-88

ניהול רוגע

רוגע ע"י קיצור משך (זמן) פעילויות

.....

89-93

חויות

טיפים ל פי 2 חיים!
הגברת חישה
הגברת פליאה. התפעמות

.....

קלילות

94-96

הגברת קלילות ושחרור

.....

97-98

אווירה

שיפור אווירה
מוזיקה

99-122

הדלקה עצמית

אני בונה אנרגיות
איך "להדליק" את עצמך? להגביר אנרגיות
הגברת תחושת שליחות, משמעות וגאווה
להיות אדם טוב יותר
תוציא לך סטיקר
לראות את נקודת השבירה ולנצח אותה
הגיבורים שלי
שטיף כיף
הגברת מודעות לרצונות
עדכון של סדר עדיפויות בחיים
שינוי סדר עדיפויות
כעס = דלק לשינוי
די.
תזונה
ספורט
גוף. נשימה. טיפוח וביגוד תומך
מוזיקה ככלי לכוח
חברים. פרלמנט

123-125

בטחון עצמי

ייחוד של אדם ובטחון עצמי
אני מתנה

126-127

אומץ

הגברת אומץ מודעת

128-130

זהירות

סוגי זהירות

131-135

תקשורת

הגברת רגישות
תקשורת בסיסית עם אנשים
התנהלות בקבוצה

.....

136-145

עידוד

לעודד = להתעודד
סוגי עידוד
המשימה שלך?
רוח שטות
שפת גוף נכונה לעידוד של אנשים
סיסמא/משימה: מה ההבדל ביניהן?

.....

146-187

ניהול קושי

משפטי חיזוק
חיים פעם 1
לפתח לעצמי נוהל, לשעת בעסה
אני לא משוגע
תוכנית
סיווג של מחשבות
מודעות חשיבה: דימויים מגניבים לחשיבה
מחשבות עתיד, מחשבות עבר
ניהול מחשבות
חזרה למיקוד ממחשבות מטרידות
אימון על ניתוק רגשות
מצב רוח זה גל. זה בא והולך
ניהול פחד ומבוכה
בעת ייאוש להזכיר לעצמי
לסגת

התאוששות
אנשים רגישים
נתינה, ככלי לריפוי
לדעת לבקש עזרה

.....
188-193 **זוגיות**

.....
194-196 **הורות**
התלהבות בהורות

.....
197 **גמלאים**

.....
198-220 **ארגונים**
המסר מס' 1
אתגר ארגוני ופתרון
שליחות, משמעות, גאוות יחידה
גאוות תפקיד
אני מטביע חותם
חובת הרעב

.....
221 **שפה**

.....
222 **תרגילים**

.....
223 **תגובות**

.....
224 **החלום, החזון**

.....
225-227 **יישום, הטמעה**

ניסיון

הספר הזה נכתב אחרי 16 שנות ניסיון עצום בישראל, ועוד 15 בארה"ב, אירופה, אסיה. תרבויות רבות מאוד ושונות, ספגו את השיטה.

השיטה הזו פותחה לאורך שנים בכל העולם, ולאחר מכן אינטנסיבית ב 4,000 ארגונים. מעל 500,000 איש ספגו אותה, במאות תפקידים שונים.

אוכלוסיות מאוד מיוחדות קיבלו את השיטה: קומנדו ימי / שיטת 13, טייסים, מהנדסים ברפא"ל, פרופסורים ודוקטורים בטכניון ובמכון ויצמן, משפחות שכולות, צוותים של שלווה אברבנל, כל הבנקים בישראל, כ 200 חברות תעשיה, כ 100 חברות קמעונאות, מאות חברות היי טק, סטארטאפיסטים חדים סקפטים וציניים, תעשיות ביטחוניות, 600 בתי ספר, שפ"י שירות פסיכולוגי ייעוצי, ו 150 עיריות ומועצות!

החינוך של השיטה עם אנשים מיוחדים חכמים ומדויקים, וההתמודדות עם צרכים רבים של אנשים במצבים שונים מאוד, חידדו, אותי ואת השיטה.

במשך שנים ראיתי אנשים שנכבים
 ומזכרים רק על עבודה ב 11 בלילה
 או בורחים בעיקר לוויז ואלכוהול
 או שהפה שלהם נופל בצדדים ממרמרה
 או שהם נראים ממש טוב (מרזים. שריריים)
 רק אחרי שהם מתגרשים
 או שהם שלהם כפול (קיפוצה)
 מגיבי קטן כזה שהשתלט על המצב רוח
 ויצאתי ליש דרך אחרת
 אז הלכתי לפענח אותה.

חפש: דרך אחרת 🔍



אפשר ללמוד!

כל התנהגות באמצעות אימון

אפשר ללמוד להיות חזקים יותר. בדחיפת החיים ופרויקטים

אפשר ללמוד להיות משוחררים יותר

אפשר ללמוד להיות אנרגטיים! יותר

רגישים יותר

אפשר ללמוד לשלוט יותר במצב רוח ולנצח בעסה ודיכוי

אפשר ללמוד להיות אמיצים יותר בדרישות מהסביבה שלך

זאת תובנה מהפכנית

שיכולה לשנות משמעותית

חיים של אנשים

מה המהפכה והחדשנות של הספר הזה?

שללמוד התנהגות זה קטע **טכני!**
זה לא רוחני. ולא פסיכולוגי חופר

מה המשמעות של זה בפועל מהניסיון שלנו?

שכל מהנדס, לוחם, סקפטיקן, או ציניקן
מתחברים לדרך הזו כשיטת הדרכה
לשיפור התנהגות יותר בקלות.

הספר הזה יכול להגביר לאנשים
ובארגונים את רמת המודעות
(**Awareness Level, AL**)
באופן משמעותי ומפה, לספק
שיפור ביצועים בכל תחום:
אישי, זוגי, הורי, ובעבודה.

הספר הזה יכול לצייד אותך,
את הילדים שלך ואת הנכדים שלך
בכישורי חיים **פי 100**
יותר רציניים
ממה שכרגע העולם
ובתי הספר מציידים אותם.

מטרת הספר והשיטה
היא לטלטל אנשים
להתעורר על החיים שלהם
ולהיות אנרגטיים יותר, חיים יותר,
משוגעים יותר בהתנהגות
(קלילים ואמיצים) ולא לחכות
עד שקורה משהו נורא
ונקבל כאפה מהחיים
(גירושים, פיטורים, מחלה)
כדי להתעורר.



אנו ננסה לספק לכם בספר הזה
מפה של כלים להתלהבות בחיים
 למצב רוח טוב ולעבור רגעים קשים
 בצורה טובה יותר

עיקרי שיטת התלהבות

★ ★ ★

Executive
Summary

כתף כתף לנשום עמוק. הזדקפות נשימה
ואמירת משפט חיזוק - ביחד! שיטה להדלקה עצמית
והגברת **אומץ** מודעת

הגברת **מיומנות עידוד** של אנשים.

מדף כלים מדויק: שליפת עקרונות מנחים באופן
מסודר, בעת קושי בעסה ודיכי

בנק של משפטי חיזוק בראש. מסודרים

הכרת תודה מפורטת! לא כללית. מפורטת.
ב 30 סעיפים שונים

פירוט של המילה **פרופורציה**. למרכיביה השונים

טיפול הוליסטי בכל המרכיבים: תזונה, ספורט, ביגוד,
חברים, אומץ, זוגיות, ...

דרישה ממקומות עבודה לספק **חוברות התחזקות**
ושיטות התחזקות, למנהלים ולעובדים. דרישה מהעיר
לספק את זה, לתושבים

סיכום מחקר ומקורות מדעיים

★ ★ ★

המצב היום. "הבעיה". הצורך

**אנשים צמאים מאוד לשקט, רוגע, והורדת סטרס.
ובאותה נשימה לריגושים ו HIGH**

אנשים רבים מאוד עייפים, מעומס החיים המצטבר.

גירושים - 35% מהזוגות (1 מ 3)

עודף משקל - 80% מהאנשים

כדורים נגד דיכאון וחרדה - 60% מהאנשים

רוב האנשים מרגישים בלחץ ובעומס גדול

**עד שאדם לא חוטף כאפה מהחיים
(מחלה, מוות) הוא לא מתעורר לנצל כל דקה
ולחיות באמת. הוא נשאר כבוי, רדום,
או חי על אוטומט.**

השערות המחקר

ניתן לצייד אנשים בכלים ל-לעשות חיים, וכלים
נגד מצב רוח רע ודיכי

ניתן ללמד אנשים שיטות, בהדלקה עצמית
ואנרגטיות. בכוח הסתערות וכוח דחיפה

ניתן ללמד אנשים להיות אמיצים יותר בהתנהגות.
קלילים יותר. משוחררים יותר. עומדים יותר
על רצונותיהם

יש מפה חדשה למרכיבים של מצב רוח
(תפורט לאורך כל הספר)

ניתן באופן טכני, לרכוש וללמוד
התנהגות תומכת התלהבות

מכון המחקר ושיטת המחקר

כמכון מחקר של "שיטת התלהבות" נבחרה חברת גיאוקרטוגרפיה, ברשות פרופ' אבי דגני.

גיאוקרטוגרפיה ביצעו במשך שנים מחקרים לחברות מובילות בארץ, ולממשלה.

שיטת המחקר היתה מדגמים מסודרים, כ 500 נבדקים, עם סטייה מקובלת של 4.4%.

בנוסף בוצעו שאלונים של כ 50 מנהלים בכירים במשק הישראלי של חברות ענק, וניתוח תכנים של התשובות שלהם.

בנוסף בוצעה התייעצות עם פרופסור שלמה קניאל, מומחה "מטה קוגניציה" ורפלקציה מאוניברסיטת בר אילן, שאת ספריו ותובנותיו הערכתי מאוד.

אישית, באמונה שלי בטראס צברתי ניסיון אישי
עצום במחקר התנהגותי וצרכנים מכל הסוגים,
בהיקפים מהותיים. הידע שלי את כלפניתי לחקר
נושא ההתלהבות.

סיכום מחקר התלהבות, מכון גיאוקרטוגרפיה

כל הממצאים מפורטים באתר התלהבות
www.hitlahavut.com

ממצאי שאלה מחקרית: גורמים משפרי מצב רוח, מיפוי
מרכיבים של כוח ומצב רוח של אדם

ניכרת הסכמה רבה עם כל השערות המחקר לגבי המרכיבים
שמשפרים מצב רוח

התבוננות פנימית, מודעות, צחוק על הקושי, ומוזיקה, משפרים
כוח ומצב רוח יותר מהכל

רוב הציבור מאמין שאפשר וכדאי להתבונן במחשבות, לענות
להן, לשוחח איתן, ככלי להתחזקות אישית.

מקלחת בוקר - משפיעה. יש הסכמה

נשימת עומק - כתף כתף לנשום עמוק. משפיעה. יש הסכמה
שהן יגבירו את רמת האנרגטיות

75% מסכימים כי טלטלות, מייצרות יותר פרופורציה, מודה אני.
גילאי 35+ מבינים את זה יותר מסכימים עם זה יותר.



33% (שליש) מסכימים באופן מוחלט, **שעידוד מונע מירמור ומצב רוח רע**. מעל 70% מסכימים עם זה באופן כללי. יותר נשים מגברים. ויותר דתיים מחילוניים.

ממצאי שאלה מחקרית: האפשרות לשינוי התנהגות, וחשיבות אימון התנהגות

רק 1 מכל 10 אנשים לא מאמין שאפשר לשפר התנהגות ו"אנשים נולדים ככה וישארו ככה"

86% מהאנשים, מציינים שאפשר להתאמן על שינוי התנהגות ולשפר אותה

נשים מאמינות יותר מגברים, שאפשר לשנות התנהגות ולהתאמן עליה ולשפר אותה

דתיים יותר מאמינים שניתן לשנות התנהגות, מאשר חילוניים

ממצאי שאלה מחקרית: חשיבות העידוד

כ 90% מהאנשים מאמינים, שעידוד מוגבר ונכון של צוותים (מכירות ושירות לדוגמא) יביא לשיפור ביצועים. שליש מאמינים בשיפור של 20% וחצי מאמינים בשיפור של 30%

גברים יותר סקפטיים מנשים לגבי עידוד

יותר נשים מאמינות בשיפור של מעל 50% בביצועים

צעירים מאמינים יותר ממבוגרים, בשיפור של בין 50% ל 100% כתוצאה מעידוד

ממצאי שאלה מחקרית: מידת כוח דחיפה

Drive – Power Level, או דרייב

כוח הדחיפה הממוצע הוא 7.3. לדתיים כוח דחיפה גבוה יותר. תפיסת הכוח נמוכה יותר בגילאים של מתחת ל 55+.

ממצאי שאלה מחקרית: מידת התבוננות עצמית

רוב הציבור מעריך, שהוא משקיע כ 37 דקות ביום בממוצע בהתבוננות עצמית

ממצאי שאלה מחקרית: מודעות בעבודה

רמת המודעות בארגון נמוכה - בינונית. בין 7.4 ל 7.5

רמת העידוד וההקשבה, נמוכות יותר

נשים מחוברות לנושא יותר טוב

מודעות, הקשבה, ועידוד - משתפרים עם הגיל

סיכום ממצאים בלשון פשוטה התובנות שלי

הנחות היסוד שלנו לגבי מרכיבי "התחזקות והתלהבות" שמופיעים בספר זה - נכונות. המרכיבים שבחרנו, הם ה-משפיעים בעיקר, על מצב רוח וחוסן.

אפשר ללמוד וללמד (לרכוש) את המיומנות שקשור במרכיבים האלה. לא רק "נולדים עם זה".

יש צורך רב בעידוד, ועידוד בסגנון מסוים שהצענו, הוא מרכיב אדיר בשיפור ביצועים.

יש מקום רב, לשיפור של רמת המודעות של אנשים בבית ובעבודה.

מקורות מדעיים

חוקרים וספרים תומכים	מקור מדעי	המושג בשיטת התלהבות
טל בן שחר, זליגמן	פסיכולוגיה חיובית	הכרת תודה (מודה אני), פרופורציה
פרופ' שלמה קניאל, ד"ר נעמי אפל פרופ' שאול פוקס, כהנמן טברסקי	מטה קוגניציה, רפלקציה, CBT תוכנית כישורי חיים וחוסן של משרד החינוך	קליטת התנהגות, ניתוח עצמי, וויסות התנהגות
ד"ר טלי שפיר, ד"ר רוברט תייר	פיזיולוגיה, פסיכולוגיה חיובית מיינדפולנס, פוקסינג	פיזיולוגיה כתומכת מצב רוח תזונה, ספורט, מוזיקה
ד"ר קלי מקגוניקל, הספר GRIT	מדעי המוטיבציה	הדלקה עצמית, פיתוח רצון



ההבדל ↪
בין שיטת התלהבות
לאחרות

★ ★ ★

כרגע אין שיטה/תוכנית מסודרת שמסופקת לאנשים

כל עוד אין לאנשים שיטה מסודרת ל-לעשות חיים +
להתחזקות ב 30 תרחישי חיים או 100, אז אין ממש חלופה או
משהו שתפס בנושא הזה

בבתי הספר לא מספקים את הדברים האלה מסודר, ומה שיש
בתוכנית כישורי חיים, הוא 5% ממה שמסופק פה בספר הזה

עיריות ומועצות, לא מספקות לתושבים, תוכניות הדרכה מהסוג
שנמצא כאן בספר הזה

בארגונים ובצה"ל, ממש לא נוגעים בנקודות האלה שמופיעות
פה, וזו טעות נוראית שיש לתקן אותה דחוף ככל האפשר

רמת היישום של אנשים של הנקודות האלה היא 5 מתוך 100.
אם יש כאן כ 100 משימות שמומלצות, אז הביצוע בפועל של
רוב האנשים הוא 5 (5%), מכאן שהפער בין הפוטנציאל וקיים -

ענק

אז זה לא משנה ממה ההבדל ממש. משנה, שיעשו עם זה
משהו! שנספק לתושבים, לאזרחים ולעובדי ארגונים, שיטתיות
בניהול קושי ולעשות חיים.

מרכיב

.....

פירוט של איך מיישמים! עקרונות מודה אני פרופורציה
+ טלטלה בעקבות זאת

המושג והמשימה "הדלקה עצמית" = שילוב של הזדקפות +
נשימה + משפטי חיזוק

בנק משפטי חיזוק מוכן לאנשים לשימוש בעת צרה

הרמה, פירגון, עידוד
(בסוגים ספציפיים שלא מופיעים בשיטות אחרות)

ניהול קושי מתודי, נהלים נגד קושי מסוגים שונים והמלצות
למקרים תגובות

שימוש עמוק במוזיקה (ITB) לשם העצמה אישית:
האזנה, נשימה, הזדקפות, תזוזה

שפה פשוטה והנגשה של מושגים לציבור

מדידה עצמית של תכונות. שימוש ב Level של תכונה

ניווט שונה בדרך לפתיחות של מודרכים
(הכרה בקושי, מודה אני, פרופורציה)

הגברת אומץ מודעת (לדרוש, לבקש, להגיד די, להתחיל,
לסגת) ו"כעס = דלק לשינוי"

הנחייה לבניית מדף כלים מסודר: מדויק. שמיש. זמין.
לתרחישים וניהול חיים

הנחייה לביצוע של 10 דקות או 20 דקות למידה יומית

שליחות, משמעות, גאוות יחידה -
פירוט מדויק של איך לבצע את זה יומית

פירוק של התנהגות לתרשים זרימה



..... הומור סתמי

למה המדע ממליץ

לעשות 4 ילדים?

כי ההצלחה היא 1 ל 4 חחת...

על כל 4 מתפלך לך

איזה חמוד 1 מוצלח

מסקנה?

להשקיע במוצלח ולהזניח את השאר

חחת..... **סתם! סתם - נראה לכם?**

אני פשוט חושב שלצחוק על הקושי

זה פורקן ראוי

בשיטות אחרות

.....

לא קורה

לא קיים

לא קיים

ידע ויישום ברמה של 10%

לא קיים

לא קיים

השפה מסובכת מאוד וחופרת

לא קיים

לא עובד (נוגע) ברוב המקרים

לא קיים

לא קיים

בקושי קיים

בקושי מיושם/מובן איך לבצע

מופיע ב CBT כטבלאות. לא תרשים

ההבדל מול NLP, מיינדפולנס, CBT, תוכנית חוסן

ברגע שאתה יוצא מרמת הציטוט הכללי של "זה כמו NLP" או "זה בול CBT" ובאמת משווה מרכיבים 1 ל 1, אתה רואה שוני.

אדם שמכיר את המתודות החלופיות רק בכללי, ואינו יורד לפרטים, מפספס כ 20 מרכיבים שונים שיש בדרך ההתלהבות, ולא מופיעים בדרכים אחרות.

העולם של התנהגות, לא ראוי יותר לציטוטים כלליים, או להיכרות שטחית עם מתודה. יש בעולם הזה פוטנציאל מדהים להשבחת חיים, אם נרד לפרטים.

התייחסות רק לחלק מהמרכיבים בדרך התלהבות, ברור שמביאה רק ל 10% מהתוצאה. היופי, הכוח, זה ביישום של כל המרכיבים, שלא מופיעים בדרכים אחרות. שימוש כולל בכל המרכיבים, הוא ה-בום.

חיזרו לדף הקודם של טבלת ההשוואה, פתחו ספר של NLP, CBT, מיינדפולנס או כל תוכנית חוסן של הממשלה/משרד החינוך. תשוו מרכיבים, ותכירו מה יש היום על המדפים של שיטות חיזוק בני אדם.

אותה השוואה אמורה להיות מול תוכניות כמו של טוני רובינס, אלון אולמן, "סטייה" של נטלי בן דוד, Emotion, או אחרות. תלמדו. תשוו. רדו לפרטים.



בפרק של כלים יש מושג שהמצאתי
מתוך הצורך להבין התנהגות וקראתי לו

PAL

Process Awareness Level

משמעותו:

רמת המודעות שיש לאדם להתנהגות שלו כהליך.
כתרשים זרימה.

זו ליבת המחקר שלי.

זו המהפכה האמיתית בעבודה שלי

עם ארגונים ואנשים.

זו דרך מגניבה קלה ומתוחכמת, לשקף לאדם את ההתנהגות
שלו (רפלקציה) באופן לא פסיכולוגי ולא רוחני אלא מכני. קל.
ולכן אנשים מתחברים לזה, ומשתמשים בזה כאנאליזה עצמית,
אפילו בלי לזכור את המושג. בעצם מצאתי דרך פשוטה, ליישם
את המושג "רפלקציה", שזה יעד מס' 1 של מערכת החינוך
היום לדוגמא.

ההבדל בין סיסמא למשימה. בספר הזה - משימות!

אם משהו הוא כללי ("תחשוב חיובי") אז הוא לא ברור ולא יהיה מיושם.

אם רעיון מוזכר, אבל אינו מפורט לתתי המשימות שלו (מודה אני, מול 30 סעיפי מודה אני. פרופורציה, מול 5 סעיפי הבהרה של המילה הזו), אז אי אפשר לעבוד איתו.

הספר הזה אינו השראות ואינו רעיונות כלליים. כל הספר והשיטה הזו הן משימות ברורות לביצוע.

מה זה ניווט שונה בדרך ללב של מודרכים ולשכל?

גילינו, שניווט נכון של מסרים, מסלול נכון של מסרים, נוגע יותר במודרכים.

אם אתה לא פועל הדרכתית, בסדר נכון של מסרים, הקהל או המודרך שלך נאטם

דוגמא לסדר נכון שחודר חסמים של קהל:

הכרה בקושי / צחוק על הקושי שיש בחיים

הצורך במודה אני פרפורציה - שיקוף של
החיים המשוגעים שמטלטלים את כולנו

עידוד מוגבר של אנשים - הצורך בו, והדרך
הפשוטה בגובה עיניים לעשות את זה



ניהול קושי מסודר. משקל הקושי בחיים.
הצורך בדרכים שיטות ונהלים להתמודדות

מוזיקה וקלילות ככלי לפריקת קושי

מוזיקה ככלי לחיבוק חמלה והתרככות מחדש
בעולם קצת תוקפני

על ההבדל בין כל זה למדעי האושר

אני פחות מאמין במילה אושר, למרות המלא ספרים שיש עליה והמחקרים הגבוהים של החכמים בנושא.

אני חושב שאושר היא מילה גבוהה מדי. קשה מדי להשגה. מלחיצה.

אני יותר מאמין בלקחת מטרה פשוטה לשפר מצב רוח על בסיס יומי, ולנהל רגעי קושי ובעסה על בסיס יומי. שזה מה שקורה בפועל. זה האתגר.

"טוב לי" / "חרא לי" זה מילים הרבה יותר פשוטות להבנה, משפה מפוצצת של "רווחה נפשית", או אושר, או Well Being.

המטרה בכללי ובפשטות, זה להיות עם יותר טוב לי ופחות חרא לי. להפחית את החרא. למצוא דרכים ושיטות להפחתת הדיכוי והבעסה.

כלים בהתנהגות בשירות התלהבות



★ ★ ★

תשאל בן אדם:

"איזה כלים בהתנהגות יש לך?"

"מה הוא יענה? כמה כלים הוא/היא יתאר?"

אם בכלל...

תגיד למישהו להוציא דף (בוחן פתע)
ולרשום את כלי ההתנהגות שעומדים לרשותו.

האם הוא בכלל יבין

מה המושג הזה שנקרא "כלי התנהגות"?

סביר להניח שלא.

זה מוכיח, כמה הדרך שיש לך לי ולאחרים
עוד לעשות בטרם נגיד (ביהירות בדרך כלל)
שאנחנו יודעים כבר... שראינו כבר... ששמענו כבר...
שאנחנו כבר כאלה (בני האדם).

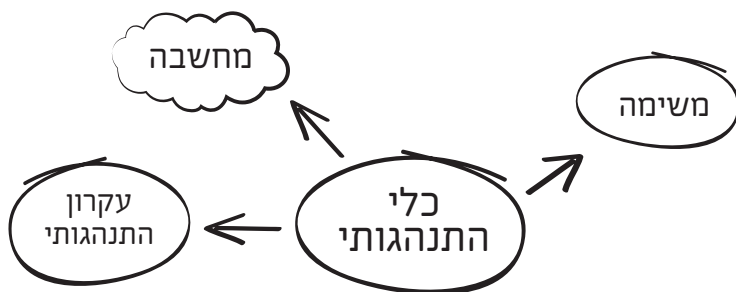
מה זה בכלל כלי התנהגותי?

כלי מחשבתי, זה או משימה, או מחשבה,
או עקרון התנהגות/מכאניקה

זה או משימה שאתה יכול לעשות
(להגיד משהו, להתלבש איכשהו, לאכול משהו,
לעודד מישהו, ועוד..)

או מחשבה ספיציפית לחשוב עליה
(מודה אני, המדינה סבבה, שליחות משמעות יש לי,
שום דבר לא ישבור אותי)

או עקרון התנהגותי: רפלקציה/קליטה, נשימה ככלי
לעצירה, ניתוח פלוסים/מינוסים להחלטה, ועוד...



רשימת כלים, כלי התנהגות,

שמופיעים בפרק הזה



פיתוח אישי כמשחק

הגברת סקרנות

ניסוי. התנסויות

שליפת כלי ממדף כלים

למדל. לבנות שיטה

הפרדה. להביט באירוע מהצד

הפעלת מודעות

איך אנשים פועלים ומגיבים

מה זה ניהול אירוע

פירוק של התנהגות לתרשים זרימה

צומת T בהתנהגות

בין גירוי לתגובה יש חלל

ניהול של התנהגות

כפתור וויסות

צ'אקלקה

כובע / SOM

חזרה למיקוד

זיהוי החמרה

תכנון (בתחום ההתנהגות)

מדידת תכונה / ביצוע התנהגותי

קריאה יומית

מה שיש פה בספר זה

מהפכה של ממש בחיים של בני אדם

כלי התנהגות חדשניים או ברורים
זה מתכון לשיפור חיים ענק של
דור העתיד שלנו זה כלי להקטנת
סבל ולעשיית חיים



טיפול עצמי, פיתוח אישי, כמשחק חשיבה מגניב

במקום להתייחס לטיפול כמו פגישות מאתגרות רגשית אצל פסיכולוג, אפשר פשוט ללכת על "פיתוח אישי" מלשון Development - כמו בארגונים. ביצוע חדשנות בשיטות שלי ל-לעשות חיים ולנצח בעסה.

החיים זה משחק, Game, שאתה מנסה לשחק הכי טוב. לא בלחץ היסטרי. ולא בקטע של לחיות או לחדול. לשחק את זה טוב. להיות גיימר של החיים.

שכל אדם יפתח לעצמו שיטה לחיים טובים וניהול של רגעי קושי

כדאי לטפל בכל הדברים יחד (הוליסטי): תזונה, ספורט, זוגיות, חוויות - זה עובד ככה יותר טוב ואין סיבה לעבוד בטור. תעבדו במקביל

איך מגבירים סקרנות?

.....

אז מה זה בעצם סקרנות? בואו נפרק את זה רגע.

נבהיר את זה:

זה לחשוב על אופציה ב' לכל תגובה בשיחה, או הפתעה בחיים

זה לחשוב על מה המקור של בעיה? מה יצר את זה? מה התחיל את זה?

זה לחשוב על איזה תהליך משופר, יכול להביא לתוצאה טוב יותר פעם באה

זה לחשוב על איך להדריך משהו ולשכפל אותו אצל עוד אנשים או באירועים עתידיים

זה לחשוב מה החסמים שיכולים למנוע את ההצלחה בפעם הבאה? ומה יימנע או ירגיע את החסמים

האם יש אנשים שמתפתחים/מפותחים יותר מאנשים אחרים כי הם חושבים יותר במהלך היום על דרכים חדשות? כנראה שכן...

אז בואו נהיה יותר סקרנים יותר, ומפותחים יותר

מה רמת הסקרנות שלך מ 1 עד 10?

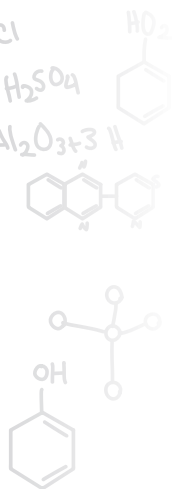
CL – Curiosity Level

**אז אפשר לראות שיפור התנהגות
וביצועים להתחזקות ב 3 שלבים:**

הפעלת סקרנות. ניתוח

בניית מודל / שיטה

שליפה של כלי מתוך המודל שבנית



התנסויות, ניסויים

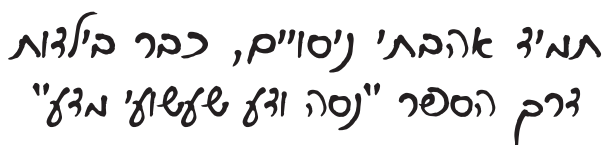
.....

כמה שהאדם עושה יותר ניסויים בהתנהגות, ככה הוא לומד + מקבל אומץ לנסות עוד, ולעלות עוד מדרגה

הרעיון אם ככה הוא לעשות כל הזמן עוד ועוד ניסויים: ניסוי בלהכיר אנשים חדשים, ניסוי בלנסוע לקורס כלשהוא ללילה מחוץ לבית, ניסוי של לנסוע לבד לחו"ל, ניסוי של שיעור תופים קייאק או שחיה בים, ניסוי של להגיד "לא!" על משהו שפוגע בך, ניסוי של להגיד "כן!" להזמנה שבד"כ האוטומט שלך זה להגיד לא

מדענים הרי עושים ניסויים, כי רק ככה מגלים וממציאים דברים חדשים.

ככל שהניסויים הופכים לשגרת יומך/חיך, ככה אתה מתרגל לקפוץ למים חדשים ללא פחד. בטבעיות. ונוצרת אהבת ניסויים או נינוחות בניסויים.



| 45 |

שליפת כלי ממדף כלים חגורת כלים

.....

בכל פעם שיש לי מצב רוח רע או בלבול או דיכוי, אני "ניגש"
בדמיוני למדף הכלים שלי, ומחפש את הכלי שיעזור לי לעבור
את הרגעים הקשים.

אני מדמיין שיש לי מאחורי מדף של כלי התנהגות מוכנים
לשימוש ושליפה לפי הצורך

כלים לדוגמא זה:
להזדקף, לנשום, מודה אני, פרופורציה, מקלחת,
החלפת בגדים, וכו'

אפשר גם להשתמש בדימוי של חגורת כלים מוכנה לשימוש.

למדל. לבנות שיטה

.....

זה לנסות לבנות מודל, תהליך, שיטה, לכל מיני התנהגויות ומקרים ותגובות

זה מגיע על ידי התבוננות באירועים והתרחשויות, ופירוק של האירוע לחלקים ושלבים

אחרי זה אני בונה הסבר למה שאני רואה.
אני אומר: יש ככה ... ויש ככה ... יש אופציה A ויש אופציה B
אני מתאר את מה שאני רואה, במילים ואופציות

אפשר גם לחלק את ההמלצות שלי ל-עשה, ו-אל תעשה. מה מומלץ לדעתי לעשות, ומה לא.



כשנמאס לי משיחה כבדה עם אישה,
ואני מחפש דרך חמוזה (פלאן בי)
לצאת מזה, אז אני אומר לה:

השיחה היא לסת"ם בעוד **3 4 5**
(עושה לה ספירה לאחור)
והיא צוחקת

2 התיקים של אדם

.....

אדם קם בבוקר עם 2 תיקים על הגב:
תיק הסבבה, ותיק הבעסה

המטרה הכללית של אדם זה להרים את הסבבה שלו,
ולהפחית את הבעסה שלו

אנו אמורים להביט ב 2 החבילות שלנו, ולשפר כל חבילה
באופן שיטתי

אפשר לבנות 2 רשימות. רשימה להגברת סבבה,
ורשימה להפחתת בעסה



להוריד את
הבעסה שלי



להרים את
הסבבה שלי

מה זה ניהול אירוע? Event

יותר קל לי להביט טכנית על אירועי היום הטובים והקשים בצורה של אירוע. של משהו שהתחיל בשעה X, ונגמר בשעה Y.

היום שלנו מורכב מ 30 עד 50 אירועים, בלי שאנו שמים לב. אם יש 16 שעות ערנות ביום, וכל חצי שעה מתרחש משהו בנושא מסוים, אז יש לנו מעל 30 אירועים ביום.

סוגי אירועים: ריב זה אירוע. להגיע לפגישה זה אירוע. פגישה זה אירוע. מנוחה זה אירוע. הכנת מסמך זה אירוע. וטיפול באוטו זה אירוע.

יש אירועים קשים. לא נעימים. אבל הם מתחילים בשעה מסוימת, ונגמרים בשעה או ביום מסויים. עוזר להתמודד איתם, עם עושים במודעות "הרמת דגל" (סימון), שהתחיל אירוע. ויודעים, שיש לו סוף.

קל להגדיר ניהול רציונלי של אירוע בצורה כזו. **לנהל את האירוע.** "תנהל את האירוע" זו השפה בינך לבין עצמך ואחרים.



הפרדה. Separation: להביט על אירוע והרגשה "מהצד"

הפרדה זה כשאני מביט בעצמי כאילו מהצד

אני קולט הרגשה, מחשבה או אירוע שמתרחש, אבל אני מביט בו מהצד. לא מעורב באירוע. האירוע הוא כאילו לא שלי. הוא כאילו של מישהו אחר. אני מדמיין את זה פיזית. שההרגשה והמחשבה הם ממש כמו עצם דומם כמו כיסא או שולחן, שנמצאים מטר ממני. וככה, זה כאילו לא משפיע עלי.

מטרת התרגיל?

להצליח לנתח את ההתרחשויות בפחות רגשות, ויותר במחשבה רציונלית.



הפעלת מודעות, והגברת קליטה עצמית

איך אוכל להיות מודע יותר אם לא אחליט להיות מודע? :

אני צריך על הבוקר, או בצהריים או בערב, ללחוץ **ON** על איזה מתג דמיוני של הגברת מודעות. זה מתג של הגברת קליטה. של סריקת מצבי באופן אקטיבי:

מה אני חושב, מה אני מרגיש, איך אני מדבר, איך אני מגיב, איך נראה הפרצוף שלי.

כל זה, כדי שאוכל לעשות עם זה משהו. לתקן את זה. כי אם לא אקלוט את המצב, איך בכלל אדע שזה מתרחש? איך אבין מה קרה?

זה כאילו שעון מעורר או התראה בטלפון ביומן, שסידרתי אותה לחזור כל 4 שעות ולהתריע לי: "מודעות! לנשום! לעצור לפני תגובה! לחשוב! להפעיל נוהל התחזקות!"

ככל שאני מעורר את עצמי באופן מודע יותר פעמים ביום: לדוגמא כל חצי שעה, כל רבע שעה, או כל שעה, ככה אני יותר ערני, ויש לי יותר הזדמנויות ביום לעשות שיפור ביצועים.

איך

כל הספר הזה הוא על המילה איך:

איך אני מחבק איך אני מגיב איך אני אוכל

בריא/לא בריא

כמות העיסוק במילה "איך" - קטנה מדי

איך אני מקשיב לאישתי ומשוחח

איתה יותר טוב?

איך אני שומר על הכסף שלי?

איך אני לא מאחר לאנשים בחיים לפגישה?

איך לא להילחץ בעבודה?

זה ספר שמפרק את המילה **איך**
לחלקים קטנים לגבי כ 100 נושאים

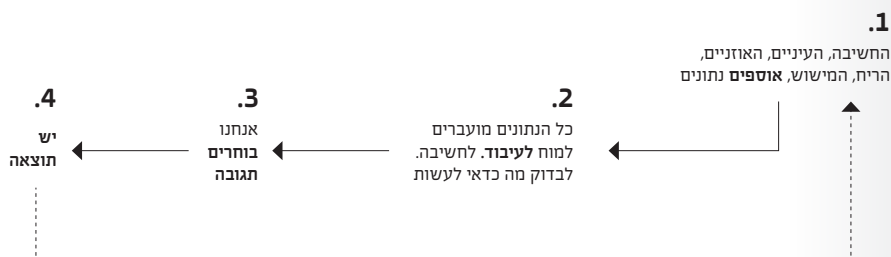
איך האדם פועל ומגיב?



ככל שאתה מבין, איך שאתה פועל, שזה כמו מכונה, ככה יותר קל לשלוט בהתנהגות ובמחשבות ובהרגשות. רוב המכונות או המחשבים, אוספים נתונים, מעבדים אותם (בודקים מה משמעות הנתונים), ואז מקבלים החלטה: מה לעשות. איך לפעול. איך להגיב. טייל לדוגמא, מתביית על נקודה. לאחר מכן במעוף מקבל נתונים של המיקום שלו ביחס למטרה, ונותן פקודת תיקון לכנפיים, עד שהוא פוגע בול במטרה. אוטו, כשעושה אחורה/רוורס, או גלאי מרחק מקדימה, יש לו גלאי שבודק מה המרחק ממנו לעצם, ומשם הוא מחשב האם המרחק קרוב מדי ויש סכנה, ומשם לעיתים הוא מפעיל בלימה אוטומטית.

ככה אנחנו בני האדם: מביטים בעיניים. מקשיבים באוזניים. מרגישים בידיים. אוספים נתונים. הנתונים הולכים למוח (המעבד שלנו). המוח שלנו חושב מה לעשות עם הנתונים האלה והאם לשנות משהו בהתנהגות, במחשבות, בתגובות. ואז אנו פועלים. לכל פעולה, יש תוצאה.

אם נגביר את האיסוף, ונשפר את העיבוד, אז נקבל החלטות התנהגות טובות יותר.



פירוק של התנהגות לתהליך, שלבים תרשים זרימה

.....

פירוק התנהגות זה לקחת התנהגות, או אירוע שהתרחש,
ולהכניס אותו לתרשים זרימה

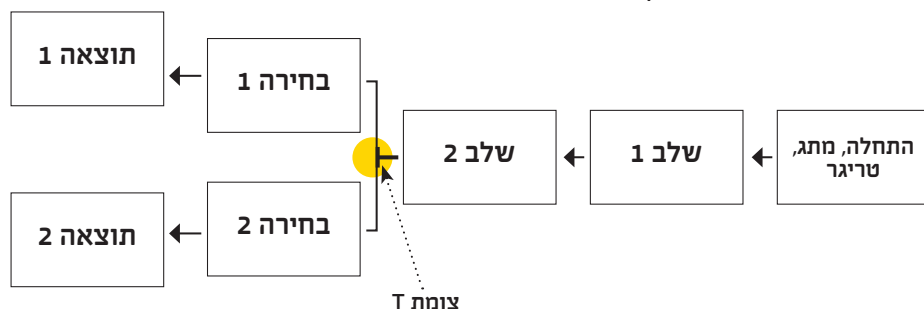
לפרק את האירוע לשלבים. ל 1,2,3 ... של מה שהתרחש

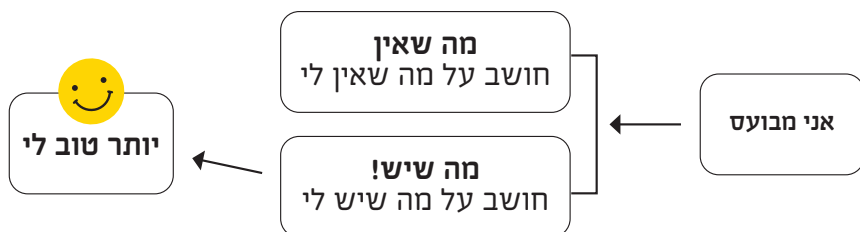
לפרק את זה ממש לחלקים קטנים. לכל שלב הכי קטן שיש

איך אני יושב? מה השלבים? איך אני מצחצח שיניים?
איך אני מחבק? מה קורה קודם ומה אחרי, כשאני נכנס הביתה
אחרי יום של עבודה? איך לא לאחר? איך תמיד להגיע בזמן?
מה קורה כשריב מתלהט לעצבים - מה היו השלבים?

לאנשים יש רמת מודעות שונה, בהבנה של איך מתרחשת
התנהגות. ככל שרמת המודעות שלך להתנהגות כתהליך גבוהה
יותר, ככה תצליח לשפר אותה.

אנחנו קוראים לפירוק התנהגות לתהליך ושלבים PAL שזה
Process Awareness Level רמת המודעות של אנשים
להתנהגות כתהליך.





דיאגרמה (ציור) של התרחשות התנהגות

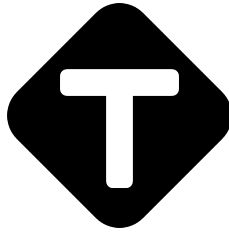
.....

אני מצייר את ההתנהגות. את תרשים הזרימה של מחשבה או פעולה

תמונה / ציור של תהליך התנהגות, **זכירים יותר. ברורים. מחזקים בשנייה.** זה יותר חזק לפעמים מ 1000 מילים.

האופן הטכני שבו אני מבין תהליך מחשבה דרך ציור/ דיאגרמה, מקל על אנשים. זה פחות ריגשי חפירתי, ויותר מאפשר להתחבר לדפוס חדש. לתהליך חדש.

לדוגמא, מה אני עושה כשנכנסת לי מחשבה או תחושה של "אני מבועס". דייגרמה כזו, קשה לשכוח אותה. היא ברורה. חזקה. נצרכת בתודעה.



צומת T בהתנהגות - בחירת התנהגות

.....

כמה שזה פשוט, זה אתגר עצום לשלוט בבחירת התנהגות.

רוב ההתנהגות שלנו אינה מודעת. אנחנו לא נושמים. עייפים. לחוצים. רצים. ו 90% מההחלטות שלנו, מבוצעות ללא בחירה וחשיבה של ממש, אלא באוטומט.

ההיגיון אומר לנשום, ולחשוב יותר על ההחלטות והבחירות.

לדמיין שאנחנו בצומת T בכביש, ויש ימינה או שמאלה. יש בחירה. לפעמים יש גם הרבה אופציות, לא רק שתיים. יש לפחות 4 יציאות בכל כיכר

החלטות צומת T לדוגמא:

- לעשות וואטסאפ בכביש - כן? / לא? לחשוב פעמיים
- הוצאה כספית? לחשוב פעמיים... שהחוב לא יתפח...
- לאכול הרבה פיצה ושווארמה? לחשוב פעמיים
- לבגוד בזוגי שלך? לחשוב פעמיים (ושלוש. וארבע. וחמש ...)

מה חשוב לי יותר? (שאלה תומכת החלטה)

.....

מה חשוב לי יותר: פיצה / בטן נורמלית? פלאפל? להרגיש טוב עם עצמי?

בכל רגע נתון, בכל התלבטות, כדאי לי, מומלץ לי, לעשות את החישוב הזה של טווח קצר וטווח ארוך, מה אולי יעשה לי טוב עכשיו, אבל ייבעס אותי אחרי זה. מה חשוב לי יותר?

**רק כשאני מבין, ויודע, מה חשוב לי יותר?
אני מסוגל להחליט, או לנסות להחליט.**

זה לא יעבוד לי ב 100%. ממש לא. ואסור להתייגר מההחלטות
הלא רציונליות שלנו (על אוכל לדוגמא). אבל זה עוזר בכללי או מפחית בכללי, מההחלטות הלא תורמות שלנו למצב רוחנו.

בין גירוי לתגובה יש חלל

.....

זמן תגובה ממוצע: אנו נוטים לחשוב, שבין הרגע שמשהו קורה לבין הרגע שאנו מגיבים, יש שנייה או שתיים. וזה נכון

אבל יש לנו אפשרות מודעת להרחיב את זמן התגובה שלנו, לקחת את הזמן לפני תגובה, ולישון על זה. או לספור עד 10.

אז בעצם, בין גירוי לתגובה יש חלל, שכדאי להרחיבו. לא להגיב בעצבים ומיד "בעדנה דה רתחה" אלא לחכות. לחשוב. לתכנן.

..... הומור סתמי
.....



מקפץ כביסה? מתרכז בגדולים: סדינים. מגבות.
כל מה שמ"צר נפח של עשייה ורואים!
לא אפשר ארונות... זו השמדה של ראיות.
משאיר עמודים מקופלים על המיטה

ניהול של התנהגות. מה זה?

.....

לנהל התנהגות, כמו ניהול בארגונים ובעבודה, זה לשים להנהגות כיוון. יעד. מטרה. חזון. להוביל את ההתנהגות שלך למקום שאתה רוצה שהיא תהיה בו. לייצר פתרונות. לייצר אופציה ב' לכל התנהגות.

לנהל תכונה, זה לשפר אותה. לעשות לה חדשנות והתייעלות.

ניהול קנאה = להכניס משפטים לראש, שמרגיעים לי את הקנאה

ניהול לחץ = משימות, ואמירות בראש, שמפחיתות לי את הלחץ

ניהול קור רוח ואסרטיביות = מה אני אומר בראש, כדי להתחזק כשאני דורש מאנשים דברים.

ניהול רגישות = להזכיר לעצמי שעל כל אדם עוברים דברים והוא שברירי.

כפתור וויסות

.....

אפשר לדמות, שיש לכולנו כפתור לוויסות של
התנהגות שלנו. להגברה / החלשה של ההתנהגות
שלנו. הגברה / החלשה של: האנרגטיות, הדינאמיות,
הקולניות, קצב הדיבור, עוצמת התגובה, ...

באימון מודע, אני יכול:

1.

לנטר (לקלוט) את רמת האנרגטיות שלי והאש שבי.

2.

להחליט, שהיא מסוכנת לי אולי, ואני רוצה להחליש את עצמי:
אז אני נושם. מזדקף. ואמר לעצמי בלב: דבר חלש. דבר לאט.
תנשום.

3.

או להיפך, אם אני מרגיש שאני ישנוני, ושאני מרדים את
עצמי וסביבתי, אז אני **"מגביר" את עצמי**: אני מדבר יותר מהר.
ממוקד. אנרגטי. חותך.



צ'אקלקה / דגל אדום

.....

אני מפתח לעצמי כלי אזהרה עצמית, מסכנות, משריפה של עצמי. מנזקים שאני עושה לאחרים ובבית/בעבודה.

אני מנסה לקלוט כשאירוע של עצבים או בעסה מתחיל, ולסמן לעצמי: "הו. הנה התחיל אירוע או החלה סכנה".

לסימון העצמי הזה, אנו קוראים "צ'אקלקה", שהיא הסירנה של משטרה. המטרה היא לדמיין משהו כמו זה, או רמזור אדום, או שלט עצור **STOP**, או דגל אדום בים, ככלים לסימון עצמי של "סכנה".

פעם הבאה שאתה בלחץ, או שברירי בהחלטה כלשהיא, או נכנס לאוטו, תפעיל לעצמך צ'אקלקה של זהירות.

SOM / כובע / סטטוס

.....

כובע, או SOM, זה הראש שאני רוצה להיות בו או נמצא בו. ההרגשה הכללית שלי כרגע. ה"סטטוס" שלי. ככל שיותר ברור לי איזה כובע אני שם על עצמי עכשיו, ככה יותר קל לי להיות במצב הזה או להבין את עצמי. לקבל את עצמי.

סוגי ראש

או (SOM, State of mind)

לוחם. חזק. קטלני. ממוקד.

רך. רגיש. נושם. נעים.

דיכוי. בעסה. עייף. אוסף את החלקים שלי

חזרה למיקוד. הגברת Focus Level

.....

זה תהליך שבו אני רואה את הפרעות המיקוד שלי, ומחזיר את עצמי למיקוד.

אני קולט ברור, את הרעשים מסביב, התנועות מסביב, אנשים שלא ממוקדים וזזים ומסתכלים בטלפון, וכו', ואומר לעצמי בראש: תחזור למיקוד! עיניים באדם שמולך או במסך מחשב שבו אתה מביט, ותתמקד. תנשום. ותתמקד.

בצורה הזו, ההשפעה של רעשים סביבי פוחתת. אני מודע לרעש/הפרעה, נושם, ומביט ישר. נצמד לקו המחשבה שלי. למשימה. למסר שאני רוצה להעביר. אומר בראש: שום דבר לא ישבור אותי. לא יפריע לי. אומר בראש: אני לא מפחד מאיבוד מיקוד של אחרים. ומתמקד שוב במסר שאני רוצה להעביר.



עקרון ההחמרה

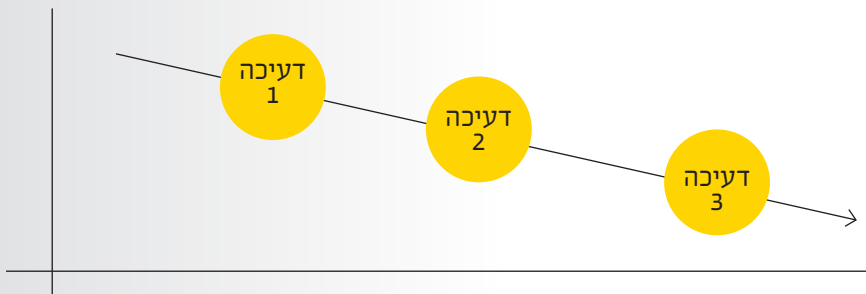
.....

עקרון ההחמרה אומר, שאם אתה לא מטפל במשהו, הוא לא מסתדר מעצמו, אלא מחמיר.

זה אומר, שכדאי שתטפל במשהו מיד, וקרוב ככל האפשר לרגע איתור הבעיה, לפני שהיא הופכת למשהו נוראי.

ככה עם חוב כספי שגילית. ככה עם השמנה. ככה עם נזילה בצנרת. אם לא תטפל בדברים האלה מהר, הם רק יחמירו, ועלות התיקון תהיה פי 100 או 1000 יותר גדולה. ככה גם עם יחסים, וזוגיות והורות. אם תזניח טיפול בזוגיות, יהיה לך פי 1000 יותר קשה לתקן את זה בהמשך.

גרף ההחמרה, זו מתפאורה חזקה, שעוזרת לך לראות את זה ולדמיין את זה. אתה רואה שדעיכה רק ממשיכה, לא מתסדרת מעצמה.



תוכנית, תכנון (נגד קושי, לזוגיות, להורות, לקריירה)

.....

אנו רגילים להתייחס למושג תוכנית או תכנון, בהיבטים של עסקים, או הנדסה. יש לנו לבנות בניין, אז מה התוכנית לבנות אותו. או יש לנו להקים עסק, ומה התוכנית להקים אותו. אבל אפשר לעשות **תוכניות לפתרון של בעיות בחיים, או להשגת דברים בחיים.**

מיומנות תכנון: כמה שאני יותר מיומן, בלעשות תוכניות לפתרון של בעיות והשגת דברים, ככה אני יותר יוצא מבעיות, ומשגים דברים.

המבנה של תוכנית הוא בד"כ שלבים שיש לבצע. יש גם זמנים שלוקחים לביצוע של כל שלב, אבל החשוב ביותר, זה השלבים.

אם האדם לא יודע מה השלבים של פתרון בעיה או דרכים להשגת משהו, אז תמיד אפשר לשאול מבוגרים בעלי ניסיון או בעלי מקצוע בתחום. **להתייעץ.**

סוגי תוכניות: אפשר לעשות תוכנית לשיפור זוגיות. תוכנית לשיפור מצב כספי. תוכנית להרזיה. תוכנית לשיפור מצב רוח. תוכנית להפחתת לחץ. תוכנית להתחברות חזקה יותר לילדים שלך. ועוד.

מדידת תכונה, או מדידת התנהגות

.....

הרעיון הוא **לאתגר את עצמי לשפר משהו**. לקחת איזו תכונה שלי ולשפר אותה, את המיומנות שלי בה, **מרמה של 7 נגיד, לרמה של 9**. לקחת אומץ, רגישות, קור רוח, עומק שיחה, יציבות, מיקוד, .. או כל תכונה אחרת, **ולקחת בחודש הקרוב לדוגמא יעד, מטרה, להיות יותר טוב בזה**.

מי מעריך את השיפור שלך? את/ה מעריך את עצמך.

המספר פחות חשוב, מעניינת המגמה. **הגרף**. הכיוון הכללי. עצם החשיבה על לשפר משהו, כבר גורמת לך לעשות תשומת לב לנושא הזה.

אנו מוסיפים בחשיבה הזו את המילה **Level (רמה)**, לכל מיני תכונות: **רמת אומץ Courage Level**, **רמת אסרטיביות**, **רמת קור רוח ויכולת ניתוק רגשי כשצריך**, **רמת עמידות והתאוששות**, וכך הלאה.



דוגמא למדידת תכונות שקשורות לשיטת התלהבות

.....

רמת אומץ ואסרטיביות - כמה אני מסוגל לדרוש מאנשים סביבי את מה שצריך. כמה אני אמיץ להגיד את דעתי ללא פחד מתגובת הסביבה.

רמת קור רוח ויכולת ניתוק רגשי - כמה אני מסוגל לחשוב על בעיה באופן רציונלי, הגיוני, ולא אמוציונלי רגשי. ולתכנן פתרון ללא איבוד עשתונות.

רמת עמידות והתאוששות - כמה אני מתאושש מהר מתקלות ומכוחות? כמה אני עמיד לקבל "מכה" או הפתעה, ולהישבר מזה באופן בסיסי בלבד, ללא דיכאון עמוק / שיתוק

רמת רוגע - כמה רוגע יש לי במהלך יום? באופן כללי אני מרגיש רגוע? הרוגע שלי משתפר?

רמת שחרור וקלילות - כמה אני מרגיש בנוח, לעשות שטויות? צחוקים? כמה אני פתוח בחברה?

רמת אנרגטיות Energy Level - כמה אני אנרגטי דינאמי בדיבור שלי? כמה אני עם אנרגיות לעשות דברים?

רמת אנרגטיות Power Level - כמה כוח יש לי לקום בבוקר ולדחוף את מה שחשוב לי בחיים?

.....

שאלה מגניבה, זה כמה אתה 1-10? (מ 1 עד 10)
כמה אתה חזק? כמה יציב? כמה עמיד? וכך הלאה

קריאה יומית

.....

קריאה יומית של כמה דקות, על פיתוח אישי, היא מתכון עצום לשיפור חיים והקטנת סבל

כמה דקות מומלץ? בין 10 דקות ל 30 דקות

מתי? ב 5 וחצי או 6 בבוקר. או בצהריים תוך כדי ארוחת צהריים. או בהפסקה של 5 דק' בעבודה.

הטענה, שאין לך את הזמן הזה, היא שטות גמורה, ומגיעה, מחוסר מחשבה על התייעלות בזמן. על קיצור ישיבות. קיצור פגישות. קיצור פקקי תנועה. או לקום מוקדם פשוט. ים של תירוצים וסיפורי סבתא. אם באמת הייתם רוצים למצוא 15 דק' או 30 דק' ביום ללמידה, אז הייתם מוצאים.

התועלת? יותר כסף. עושים יותר כסף. פחות עצבים. יותר אהבה. זוגיות יותר טובה. הורות סבבה. וחיים משוגעים (לטובה!)



הכרת תודה,
ופרפורציה

★ ★ ★

לעשות הכרת תודה (מודה אני) מסודרת ומפורטת

.....

לא רק להגיד "מודה אני" כללי, אלא לפרט
את ה 30 דברים שהלא מובנים מאליו שיש לי

תודה!

על מרכיבי הבריאות שיש לי: רגלים, עיניים, ידיים, מוח

תודה!

על המים שיוצאים מהברז ומי שעבד למען זה

תודה!

על החשמל שנדלק בלחיצה, וכל המכשירים
שפועלים בעזרתו וכל מי שעמל למענו

תודה!

על המדינה, ששומרת עלי מהכחדה

תודה!

על כל עובדי הציבור, שעושים למען המשך בניית המדינה

תודה!

על הכבישים השונים, שבזכותם אני טס ממקום למקום.
ועל המנהרות. והגשרים.

תודה!

על האחים והאחיות בבתי החולים, והרופאים,
שעובדים בתנאים לא תנאים, ובזכותם אנו חיים.

תודה!

על החיילים והחיילות, שבזכותם אנו בטוחים.



רשימת "יש לי" (: המון

.....

רשימת יש לי זה מלא דברים טובים שיש לך ומחזקים, בעת קושי. אני חושב שבעת קושי או מרמרה או עצב, חשוב להיזכר מחדש ברשימת היש לי / יש לך.

מה יכול להיות ברשימה הזו?

יש לי אישה, ילדים, דירה, אוטו, אוכל, משכורת, מוח, לב - משהו מכל אלה

יש לי משפחה מורחבת. אחות. הורים.

יש לי ידע שצברתי. ניסיון. מסוגלות. אנרגיה טובה. יכולת בחירה.

יש לי יכולת להמציא את עצמי מחדש כל יום. הזדמנות לעשות את זה.

מה עוד? ...

לשאול את עצמי: במה אני מזלזל?
מה מובן לי מאליו?
.....

אשתי? הילדים שלי? העבודה שלי?
הלקוחות שלי? הפרנסה שלי?

במה אני מזלזל?

מה אולי מובן לי מאליו? מה אולי רגיל לי, ובלעדין,
הייתי זועק ועצוב

ההורים שלי?

ואולי אני צריך לנער את עצמי, להתעורר,
ולהשקיע יותר, ולא לזלזל.

אולי לעשות שינוי, לעצור. ולתת יותר תשומת לב
למשהו? לסלוח יותר אולי. לחבק יותר.

ניהול אופטימיות

.....

להגביר את האופטימיות שלי באופן מודע

לעבוד על שיפור של האופטימיות שלי

לחפש באופן מודע סיבות להיות אופטימי: אנשים טובים שיש בעולם, מעשים טובים שיש, קהילות שמתנדבות, מתנדבים, שיפורים שיש במערכות הציבוריות, אמונה שאני יכול להסתדר עם הכל, אמונה שאנשים רבים כן משתדלים ובאים בטוב, ...

להזכיר לעצמי שכבר עברתי דברים, עברתי אירועים קשים, וצלחתי אותם. עמדתי בהם. אז גם בבאים אעמוד! (:

**זה כאילו להגביר אופטימיות מ 7 ל 8, או מ 5 ל 8!
קדימה. להגביר! :)**

לפרק את המילה פרופורציה למרכיביה

.....

לשם שימוש חזק יותר במילה פרופורציה, נפרק אותה לכמה חלקים: זמניות, שבריריות, יחסיות, ומתי אני יוצא מפרופורציה

זמניות, זה אומר שיש לי מלאי ימים קצוב, שיורד מיום ליום...

שבריריות, זה אומר שהכל יכול להיגמר פתאום בשניה

יחסיות, זה אומר שקשה לי, אבל יחסית לקושי חמור באמת, זה לא כזה קריטי

ומתי אני יוצא מפרופורציה, זה אומר שאני לא שם לב במהלך היום שאני יוצר מפרופורציה, וכדאי לי לשים לב לזה.

אין יום שאני לא חושב בו
 על רונה רמון ואריק פרי
 אין יום שאני שוכח בו
 את הילדים של נחל צפית
 אין יום שאני לא חי בו את מירית הררי
 ואין יום שאני לא זוכר בו
 כל חייל וחילת של הורים ואחים שכולים.
 אין יום שאני לא מעריך בו
 את הגיבורים שעברו את הזכרים הכי קשים
 שיש, ומרגיש שזה ציווי בשבילי ובשבילנו
 להעריך באירוף כל רגע שיש בחיים האלה.

יש לנו בין 9000 ל **12,000 ימים לחיות**. זה מלאי החיים שלנו. בהנחה שיש לך עוד 40 שנה, כפול 300 ימים בשנה (שיהיה קל לחשב), זה 12,000 יום. זה המספר שלך. מפה מלאי החיים ימים שלך - יורד תיק .. תיק ... ספירה לאחור. עכשיו אתה מבין כמה כל יום יקר? כמה לא הגיוני לבזבז אותו על עצבים?

אני אגב משתמש גם **בתאריך מוות דמיוני שלי**, שהוא 20/8/2065. יום ההולדת שלי בעוד 40 שנה כשאהיה בן 92. כי כשיש לי תאריך תפוגה, אז ברור לי, שחשוב לנצל כל דקה נכון.

יש לך ביום 16 שעות ערנות, שזה בערך **960 דקות** ליהנות. לנצל. אם עברו 5 או 8 שעות, אז כבר הלכו די הרבה דקות. עכשיו, בדקה הקרובה, אתה מתכוון להשקיע את הדקה על התלהבות חיים חוויה ואהבה? או על עצבים? לא הגיוני לבזבז דקה על עצבים.

חיים פעם 1
כל דקה זה נס
Seize the day

גרף פרופורציה

.....

גרף פרופורציה, זה כלי/מטפאורה, שעוזרים לנו לחזור לפרופורציה.

שמים על גרף את האירוע שמטריף אותך, ורואים באופן יחסי, כמה הוא קריטי באמת האירוע הזה.

בדרך כלל מגלים, שמה שנראה לך קריטי ונוראי, זה לא ממש ככה.

.....

יחסיות החרא שלנו מול קושי אמיתי

חרא Graph

1 ————— 10

פנצ'ר בגלגל
בית לא מסודר
ילד לא מכין שיעורים
ריב על גבולות ילדים

מחלה קשה
נכות קשה
רעב
עבודה פיזית קשה בשמש

די לקטר, די לילל

.....

ברוב המקומות נוצרה אופנה של קיטורים ויללות. זה נורא.
זה מוריד. זה כמו כדור שלג של רעל.

יש הבדל גדול בין שיתוף אמיתי על דברים קשים באמת,
ולהגיד "קשה לי" לבין קיטורים מתמשכים על תנאי עבודה
וקושי או אתגר, שהוא פרי השינויים בחיים ובענף או קיטורים
על בית לא מסודר ושיש מלוכלך. שוב, יש היגיון בלשאוף
לסדר, ונקיון וכל זה, אבל חייבים לשים לב להפחתת קיטורים.

קיטורים אגב על הבוקר, זה הכי נורא ... עוד לא קמת, וכבר עף
עליך איזה קיטור או ביקורתיות על מישהו ומשהו.

די ביקורת ושיפוט - זה גם סוג של קיטורים

.....

התחביב השני שלנו אחרי קיטורים, זה ביקורת
ושיפוט על אחרים

ביקורת על מראה של מישהו. על התנהגות של מישהו.

על עצמנו יש פחות קיטורים וביקורת, ועל אחרים יותר.
או ששניהם קיימים ומיותרים.

ההרגל הזה של שליליות על אנשים, נוראי.
הוא מייצר רעל שמחלחל לנשמה. הוא רחוק מאנושיות
ורגישות. הוא מוריד מהאהבה לאנשים. הוא מציף נקודות חושך
בהם, במקום נקודות אור. זו סרה מיותרת.

החלטות בסיס

.....

החלטות בסיס, זה החלטות בסיס לחיים שאני לוקח, אחרי שאני מבין את החיים הקצרים והשביריים, ואת הפרופורציה. זה החלטות שמכוונות אותי בכל מה שאני עושה. החלטות לדוגמא:

- **לא רוצה יותר עצבים.** לא מוכן להתעצבן מלקוחות וחברים לא רגישים

- **לא מוכן יותר לפקקי תנועה** מדכאים. או לפחות למינימום מהם אשאף.

- **לא זורם עם חיי לחץ,** של מיליון משימות שאנו לוקחים וגומרים אותנו

- **לא מוכן שאנשים ייקבעו עלי.** ויחליטו על המחירים שלי או מי שאני.

- **לא אהיה עם אנשים מורידים/דיכאוניים/קורבניים.** זה לא מתאים לי.

- **לא אשאר במקום שאני סובל בו.**

דיאגרמה, או תרשים זרימה של מסקנות פרופורציה

.....

אם החיים קצרים, זמניים, ושבריריים.
ובכל רגע יכולים לקבל הפתעה שכל השקט מתהפך



ואם ברור, שיש אנשים שיש להם הרבה פחות
מזל בחיים, וחשוב להגיד **תודה** על כל אוכל במקור,
קורת גג, ובריאות שעדין מתרחשת



אז אני אקרע את החיים! :)

אני אנצל כל דקה. אבחר בחיים של אהבה ושקט.
לא אחכה עם תוכניות לפנסיה ולא לשום זמן.
אפסיק מלחמות, אלא אם זה מתקן את העולם,
ואחבק פי 10 מקודם. אני אסלח יותר מהר.
ואלמד כמה שיותר. כדי לחיות טוב.
אני אעשה סדר עדיפות שונה בחיים שלי
ואשים תזונה וספורט מעל הכל.
בראות נפש וגוף, מעל הכל.

ניהול רוגע



אם הייתי מתחיל היום את החיים שלי מחדש אז הייתי מתעסק כל יום, בהגברת הרוגע שלי. הייתי מחפש דרכים, שיטות, משימות שישפרו את רמת הרוגע שלי. כל זה, במקביל כמובן, להרבה עשייה. לא במקום. במקביל.

לא הגיוני לעבוד כמו משוגע, לגדל ילדים באינטנסיביות ולחיות חיים לחוצים, פקקי תנועה, עצבים ודיכאון. לא הגיוני לחזור ב 9 בלילה מהעבודה. עייף. עצבני. לא לראות את הילדים. להשמיך כמו משוגע.

למה? מה הטעם?

ניהול רוגע (אחת מהחלטות הבסיס החשובות)

.....

ניהול רוגע זה כלל הפעולות שאני עושה
כדי להחזיר את החיים שלי לשפיות, אחרי שנים
של מאבק ועומס

דוגמאות לנוהל רוגע:

ללכת לאט יותר ממקום למקום

לא לנסוע לטיול היום או לא ללכת לשדות,
פשוט לנוח בבית עם טרנינג

לדבר לאט יותר. משפטים קצרים. בטון נמוך יותר

ללכת לישון לשעה. שנ"צ. או סתם במהלך היום

לשבת על ספסל כה דקות. להתבונן בעצים

לקצר מיילים. לקצר זמן פגישה.

לא להיכנס לפרויקטים, שיעמיסו על הראש טרדות נוספות

לנשום עמוק. מדיטציה

רוגע על ידי קיצור משך (זמן) פעילויות

.....

קיצור ישיבות צוות, ופגישות, משעה (מי קבע שחייבים שעה? מה זו השטות הזו? למה לא 30 דק'?) לחצי שעה או 40 דקות. לשלוח חומר לחשיבה יומיים לפני הדיון בכדי למקד הסברים שאלות והחלטות, ולתקתק עבודה ולחסוך חצי שעה מכל פגישה.

לא להסכים לפקקי תנועה. לצאת לפני / אחרי

לקצר מיילים ולדרוש קיצור מיילים, ל 5 על 5: 5 מיילים בכל משפט, וגג 5 משפטים במייל. לדרוש לא לקבל העתקים CC של מיילים. אין צורך. זה רק משגע.

לסגור דלת כשמתרכזים. לא לענות לטלפון כשמתרכזים. שום דבר לא ייפול. אתה רק מספר לעצמך סיפורים שממש צריכים אותך. גם בלעדיך לגמרי, העסק יעבוד מעולה. זה המצב.

לנסוע להורים לאירוע, לשעה וחצי ולא ל 3 שעות. לקצר אם את/ה זקוקים לזה.

אם שום דבר לא יקרה היום שום דבר לא יקרה.
כל האחר הוא רק בראש שלי



חוויות ולעשות חיים



טיפים ל **פי 2** חיים!

.....

לנסוע עם מוזיקה באוטו, כשהחלונות פתוחים והרוח על הפנים, עם מוזיה בווליום גבוהה, דפיקה עם הרגל על השטיח של האוטו, ועשיית כן עם הראש ("אומצה אומצה")

בדרך הביתה, **לעצור לחצי שעה בים**. בשעת השקיעה. להוריד חולצה ו/או להחליף לכפכפים.

לנסוע לבד לקפה השכונתי באופני עיר פשוטות. לשותות קפה הפוך עם קינמון, ולחזור.

לבקש כדור גלידה אחד, עם 2 טעמים

לבקש ממוכר הגלידה שיציע לי טעמים חדשים

לשיר עם מוזיקה! זה מפרק את כל החרא החוצה. ואם לא יודעים מילים, אז לא להסס, ולשיר ב טנן ננן או לה-לה-לה, מכל הלב! חזק. בלי חשבון

עקרון ה-גם וגם: במקום להתלבט אם או את זה או את זה, אז לקחת גם וגם. זה מביא גם אומץ בהמשך ללכת תמיד על הכל, ולא רק על חלק

לחפש דרכים להיות קצת מטומטם ולא רק חכם. אנחנו קוראים לזה **טמטמת מנג'מנט TM**. לחפש דרכים להיות קצת טמבל,

במיוחד כשברור שאתה חכם. איך? לעשות שטויות: לרקוד עם משקוף, לגרור כיסא, להכניס 2 עטים בנסיעה ולהביט במכוניות, **להכניס בייגלה בעיניים** (שמיניות או שטוחים), לעשות Move (תנועות ריקוד) מגניבות או מצחיקות עם מוזיקה, ...

לקום ב 5 בבוקר ולשמוע ציוץ של ציפורים.

ללכת לבית קפה בשעת השחר/זריחה

להריח יותר טבע: דשא קצור, שדה, אדמת חמרה, אקליפטוס

לעשות ספורט בקבוצה. הקבוצה מביאה שמחת חיים, צחוקים, ופריסות מדליקות (אוכל ותשייה)

שחייה בים. זה הדבר הכי קרוב לאושר שיש. בקבוצה. להתאמן בברכה קודם שנה. אפשר גם סאפ. או קייאק. או גלישת גלים.

לרקוד NIA. זה ריקוד מדהים. או ביו דאנסה. או מחול מודרני. או Contact.

שיעור תופים / שיעור פיסול / **שיעור ציור** / קורס בישול / ...

לעשות את שביל ישראל

לטייל יותר דרום וצפון

הגברת חישה. Senses management

.....

מה זו הגברת חישה? זה באופן מודע, להגביר את הצריכה שלך של חושים: ריח, טעם, מישוש, שמיעה, ראייה. זה לקחת כל חוש, ולחשוב כל יום על הפעלה חזקה יותר שלו. להעיר אותו.

ריח

להריח יותר פרחים, תפוזים, בשמים, שמפו, דשא קצור

טעם

לנסות טעמים חדשים בהמלצת המלצר, למצוץ אוכל לפני בליעה

מישוש

לנסות מגע בעוצמות שונות, למשש מרקמים של עצמים ובגדים

שמיעה

להאזין יותר לכלי מוזיקה שונים בשיר, ציוץ של צפורים, קול של ים

ראיה

לחפש עיניים מעניינות של אנשים, עננים יפים, ירח מלא, עיצוב יפה של בגד, תספורת מעניינת, נעליים מעוצבות

הגברת פליאה. התפעמות. התרגשות ממשהו

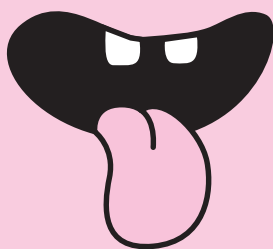
.....

הגברת פליאה, זה הניסיון לקבל יותר דופק ממשהו. ריגוש
HIGH

"דופק", זה לדוגמא מה שקורה לך מלהיות ב: ים בשקיעה, נוף,
שיר שקורע אותך לטובה או לדמעות, עיניים או ידיים של
תינוק, או התאהבות כמובן

התפעמות יכולה להתעורר, אם מביטים במשהו ונפתחים אליו.
מנסים להתחבר אליו בהרגשה. **בנשימה. "לנשום" אותו.** לעפעף
בעיניים לאט יותר שינוחו, ולחשוב שהגוף שלך מתחבר אליו
(למראה / לאדם / לעצם / לחוויה). שכל נים ומילימטר בעור
ובלב שלך מתחבר לדבר הזה **לכדי תרכובת אחת.** אתה שולח
את הנשמה שלך, האור שלך הלב שלך לדבר הזה, ומנסה
להתחבר אליו.

אין לי הסבר יותר מדעי לצערי לנושא הזה
ולא מצאתי כזה, אבל זו הרגשה מטורפת
של כיף להגיע לזה!



הגברת קלילות ושחרור



זה אומר **לשים לב לנקודה הזו** אצלך, ולעבוד איתה קצת. לשפר אותה קצת. לדעת שאפשר להתאמן על להיות קליל יותר ומשוחרר יותר.

יש המון אנשים שמתקשים לרקוד לדוגמא ... או לשיר ...
או להיות קצת "משוגעים" ... בלי לדעת, שאפשר להתאמן על זה, ולאט לאט לעשות צעדים משמעותיים, וללא שימוש בכימיקלים.

הצעד הראשון הוא להחליט שאתה רוצה בכלל. הצעד השני, הוא להכריז מלחמה על הפחדים והמבוכה, ולדעת שיש דרך **לנהל פחד ומבוכה**. לראות שם באים, ולדבר אליהם בראש. להגיד להם: אתם לא תנהלו אותי ולא תשלטו בחיי. אתה מרגיש את הלחץ והמבוכה. את הפנים החמות או האי ידיעה, **ולא נסוג**. **לא נסוג**. עושה צעד בקטנה, ומגלה שהשד לא כזה נורא ואין מחיר עצום או בכלל לא, על ההתנהגות "המשוגעת" שלך.

שווה לקחת כמה **שבועות וחודשים**, שהם **תהליך** להגברת שחרור וקלילות. להתייחס לזה כפרויקט. לא לצפות לתוצאות מהירות. לאט. צעד צעד

לשיר, לרקוד, למחוא כפיים סתם ככה למישהו שהביא רעיון מגניב, לתקוע עטים ב 2 האוזניים ולנסוע ככה או לדבר ככה, לשים פקקים של בקבוק מים בעיניים, לשים בייגלה בעיניים, לרקוד חושני עם ווילון, לצעוק פתאום צעקה של פורקן כזה, להתאהב יותר בקלות, לשים קצוץ על מה אומרים עליך, לעשות קעקוע, לעשות פס אדום בשיער, לעשות קרחת או כמעט קרחת, להרים מכנסיים עד החזה, ללכת עם גרביים שמחות Happy socks, ...

להגיד לה/לו:
 "אללה בחתי, איך הסתבכתי" חחח....

..... הומור סתמי

מגיל 45 גברים נכנסים למצב שנקרא עציציולא'יה
 מה זה עציציולא'יה?
 אם את מניחה את בעלך בבית בסלון
 יוצאת - חוצרת, והוא עדין שם ...
 למה לא צצת? את שואלת אותו
 לא אמרת לי (הוא עונה)



אווירה



שיפור אווירה. כמה זה חשוב ... "האקלים" של מקום.
ההרגשה שלו. ה vibe שלו (תדר) או ה feel שלו (תחושה).

★ ★ ★

הרגע פתחתי בחדר חלון. נכנס אוויר. כמה זה מגניב ... כמה
זה מחדש אנרגיות בחדר. פשוט לפתוח חלון. כמובן שתריסים
וחושך זה מדכא יותר. להזיז תריסים. לתת כמה שיותר לאור
להיכנס.

להדליק נר בערב, או במהלך היום. פשוט להדליק נר במשרד,
במטבח, או בסלון.



מוזיקה!

מוזיקה ברקע. בבוקר. בסופי שבוע. בחגים. ביום יום. בשעת בין ערביים. ברמקול חזק שיודע "לעשות עבודה". לא משהו קטן שבקושי מרגישים אותו.

ספות צבעוניות. לא הקלאסי של שחור לבן אפור. או מרבצים, שזה מזרונים ענקיים מכוסים בבד צבעוני פרחוני. זה מדהיםסססססססססססס וכל המשפחה מתפרקדנת על זה.

פרחים באגרטל או צנצנת קטנה. לא זרים גדולים. 5 עד 10 פרחים קטנים, מכניסים צבע וחיים לבית. כשזה קטן זה גם לא יקר.

סדר. בית מסודר. סלסלות קש גדולות לנעליים, שזורקים אותן בתוכו ולא רואים, וככה הם לא זרקים בסלון. כיור נקי ללא כלים. מרפסת מסודרת אם יש ופחות מחסנית.

הדלקה עצמית



אני לא קם בבוקר עם אנרגיות.

אני בונה את זה!

.....

אני קם קצת עייף. קצת לא רוצה את היום הזה. קצת לא ברור לי מה יהיה בו וקצת לא בא לי עליו בכלל.

אבל אז, אני מחליט! שאני רוצה להעביר את היום והמפגשים עם אנשים, בקטע חזק. משמעותי. משפיע. ולא בצורה ישנונית.

ואז אני מתחיל להפעיל את הנוהל, שמתואר פה בהמשך: הזדקפות, נשימה, דיבור בראש, עבודת ידיים מוגברת בדיבור (הבעה), טון דיבור חזק וחותר או רגוע, ומסרים חזקים יותר לאנשים שאני פוגש בהם. כל מפגש הופך ככה לחגיגה.

האנרגיה וההתלהבות לא נוצרו לבד בבוקר כזה. אני יצרתי אותן! החלטתי לייצר אותן, הגברתי וחזקתי את ההתנהגות שלי, וככה באתי לאנשים אנרגטי יותר.

איך "להדליק" את עצמך? להגביר אנרגיות

.....

להזדקף.

לשבת זקוף. לקחת את הגב קדימה ולשבת בלי
 המשענת. **לנשום** עמוק. להכניס רגליים מתחת לכיסא
 כתמיכה בגב. לנשום שוב. **להגיד בראש כמה משפטי**
חיזוק: יש לי כיוון. הכול בסדר. יש לי שליחות,
 משמעות, גאוות יחידה. השילוב בין הזדקפות,
 נשימה עמוקה ומשפטי חיזוק בראש מביא, לתחושה
 של כוח. של עוצמה. של חוזק אישי מנטלי.
 לפעמים אני שם לי איזה **שיר מעצים ברקע**.
בשילוב עם כל השאר, זה מרים לטילים של אנרגיות.
 צריך ללמד בכל בית ספר ומקום עבודה,
 את הדרך הזו.

הגברת תחושת שליחות, משמעות וגאוות יחידה

.....

**אני מציע לך להעביר את המשפט הזה בראש
שלך, לפחות פעמיים ביום. ואולי גם 3 פעמים.**

משמעות, זה מה שאתה משיג כשאתה מרים ומעודד אנשים.
אז תעודד אנשים כל היום בכל מפגש. תוודא, שהם יוצאים
ממך מועצמים, אוהבים את עצמם, ועם תקווה אופטימית. גם
המוצרים והשירותים שלך עושים טוב לאנשים. תזכור את זה.

שליחות, זה מה שאתה רוצה לשנות בעולם. ואצל אנשים.
אולי להכניס יותר אהבה בין אנשים. אולי להרגיע אנשים קצת
מטירוף החיים. אולי לשמור יותר על ילדים בעולם. אולי לשמור
על מגדר כלשהוא (נשים, ילדים בסיכון). ככל שתמקד לעצמך
את השליחות שלך, ככה זה יהיה כלי עבודה בשבילך



מה השליחות שלך?

בשביל מה אתה קם בבוקר?

מה היית רוצה לשנות בעולם?

מה היית רוצה לתקן בעולם?

מה הבערה שיש לך בתוכו?

בלב? בנשמה?

לפעמים השליחות שלי היא "להיות אדם יותר טוב":

להרים שקית אחת מהרצפה ליום. שקית של במבה/ביסלי וכאלה. לפעמים לתת לשכנים איזו עוגה שאפינו. להביא למפגש חברתי עוגה. להתנדב בעמותה כלשהיא. לעבוד קצת בחינם. ללא תשלום. להאכיל חתולי רחוב. כל מה שמרגיש לי "להיות אדם יותר טוב". וזה ממלא.

מה זו גאווה יחידה? זו הגאווה שלי מהצוות שלי. מהמשפחה שלי. מהחברים שלי. הם גאווה היחידה שלי. האופי שלהם. הלב שלהם. המוח שלהם. המחויבות שלהם למשימה המשותפת. כל זה לא מובן מאליו! זו גם הגאווה שלי והכוח שלי לדחוף קדימה.

תוציא לך סטיקר

.....

תוציא/י לך סטיקר, עם משפט המוטו שלך

השתדלת? שיחקת אותה

הכול משתבש לטובה

שלח אותו לעיצוב, ותדפיס לך 1000 העתקים

חלק אותו לחברים, משפחה. שים אותו ליד הצלחת בפסח

או בראש השנה.

התחושה של הפצת טוב לאנשים,

ממלאת את הלב.



כתף כתף לנשום עמוק / מרפורציה / הכול זמני ושברירי
דיעצבים ולחץ / לשבת זקוף / רצון = כוח / **מודה אני** / יש לי לב וראש
שום דבר לא ישבור אותי / אומץ להגיד, ולדרוש / ביעוד צבעוני / עמידות
פחד ומבוכה לא ינהלו אותי / מקלחת בוקר / ספורט יומי / ירקות ופירות
להרים לאנשים = שליחות ומשמעות / **מוזיקה** / **זהירות** / השתדלתי
התנהגות = טכני (ניתנת ללמידה).

דוקטור התלהבות 0544-346494

ד"ר התלהבות 0544-346494

**שום דבר
לא ישבור אותי**

f Eran Shachar
@ shachar.eran

**החיים זה גלידה
עם בייגלה!**



← ד"ר התלהבות

ערו שחר 0544-346494
בן סלע 0544-448122

**אין כזה דבר "נורמלי".
לא נורמלי, זה הנורמלי
החדש.**

ד"ר התלהבות 0544-346494

לראות את נקודת השבירה, ולנצח אותה

.....

בדרך כלל אנשים נשברים, ישר כשהם נשברים. הם נשברים, ומיד אחרי זה עוצרים או הולכים. רגע ... שנייה ... אפשר להשהות את ההחלטה שנייה, ואולי לנצח את הרגע הזה.

זה לקלוט טוב יותר את הרגע, שבו אני רוצה להפסיק וללכת, ולהחליט, אם אני באמת רוצה לפרוש או לא. ואולי, יש לי בעצם עוד כוח, יותר מכפי שנראה לי.

אני יכול ברגע השבירה להגיד לעצמי: הנה זה הגיע. ואז לחייך לעצמי שאני לא נשלט על ידי הרגע הזה, ולהגיד לא! אנ'לא אשבר. לא מוכן. לא רוצה. לנשום, ... ולעבור את השיא הזה.

הגיבורים שלי

.....

הגיבורים שלי זה אנשים מעולים שעושים דברים לא פשוטים ולא מוותרים לעצמם.

זה אחיות סייעות מורים מורות חיילים חיילות אנשי בתי החולים ועוד מלא אנשים חרוצים שעושים המון ולא בשביל הרבה כסף. ולא מוותרים לעצמם.

ואם הם לא מוותרים לעצמם, אז גם אני לא אוותר לעצמי! אני לא אשבר. ואעשה את מה שצריך, גם כשלא נוח לי וקשה לי ואני עייף.

"הגיבורים שלי". זה מה שאני אומר לעצמי בראש, כשלא בא לי משהו, וכשאני רוצה לוותר לעצמי או כשמר יללני / בכייני, מתעורר אצלי בראש.

הגיבורים שלי 2

.....

שמעון פרס

לא קיבל כפיים כשבא עם הרעיון של כור אטומי. התנגדו לו. אם לא היה מתעקש, היינו היסטוריה היום.

פרץ

לא קיבל כפיים, כשבא עם הרעיון של כיפת ברזל. אם לא היה נלחם על זה, אז היינו חצי היסטוריה היום.

רבין

לא קיבל כפיים על שלום. גם לא ביבי.

בן גוריון

לא קיבל כפיים על הנגב.

הרצל

כשעמד על המרפסת וחשב "יאללה מדינה", לא קיבל כפיים. ואם לא היה מתעקש, לא היינו נולדים בכלל כמדינה והיו שורפים אותנו פעמיים באירופה.

כל האנשים האלה הם כמוני כמוך. בשר ודם. אנשים, ש"החליטו שהם עם, והתחילו ללכת". אנשים, שהחליטו להנהיג דברים. להוביל דברים. אלה הגיבורים שלי. כמוהם כל אחד מאיתנו יכול להיות, אם רק נבחר בזה. אם רק נחליט, ללכת עם האני מאמין שלנו, חזק יותר.



שטיף כיף

זה מקלחת בוקר חמה רגילה

קצרה

לא טיפול 10,000

מה שיוצא אני מרוצה

(זה לא במקום ערב. זה בנוסף)

קלטתי אתכם יא שועלים

הגברת מודעות לרצונות. לרצון שיש לך

.....

רוב האנשים לא ממקדים את הרצונות שלהם בראש. מה אתה בכלל רוצה מהיום שלך? מהחיים? מה בא לך שיקרה היום? אני ממליץ לכם כל יום לחשוב על זה. על מה אתה רוצה? מה אתה רוצה שיקרה יותר? מה אתה רוצה שיקרה פחות?

רוצה

אני רוצה שקט, זמן עם עצמי, ים, מסיבות, ביגוד שמח, גוף חזק, אוכל בריא, אנשים מעניינים יותר בחיים שלי, אנשים שפויים יותר, להגיד את האמת על הצרכים שלי בלי לפחד, להיות אוטנטי, להיות אני, להיות בתנועה בהשתנות בגיוון, רוצה לנשק אנשים על השפתיים (כשמותר)

לא רוצה

אני לא רוצה לחץ, לא רוצה פקקי תנועה, לא רוצה אנשים מגעילים וקרים, לא רוצה ריבים בבית, לא רוצה להשמין יותר, לא רוצה הורים שחופרים לי ובאים אלי בטענות, לא רוצה חברים קורבניים שעושים עלי מיניפולציות רגשיות, לא רוצה למות בידיעה שפספסתי משהו חשוב

אז מה את/ה רוצים? תחשבו על זה :

וכשלא יודעים מה רוצים, אז עושים רשימה בראש,

וחושבים עליה שוב ושוב, ומורידים את הדברים שפחות

חשובים, ובסוף נישאר מה שכן חשוב לך.

עדכון של סדר עדיפות בחיים

.....

בלי לשים לב, יש לי ביום יום שלי סדר עדיפות, שלפעמים הוא לקוי לי, ואני לא שם לב לזה.

לפעמים אני שם עבודה מעל הכל, ודופק את הזוגיות שלי והגוף שלי (לא אוכל בריא, ולא עושה ספורט)

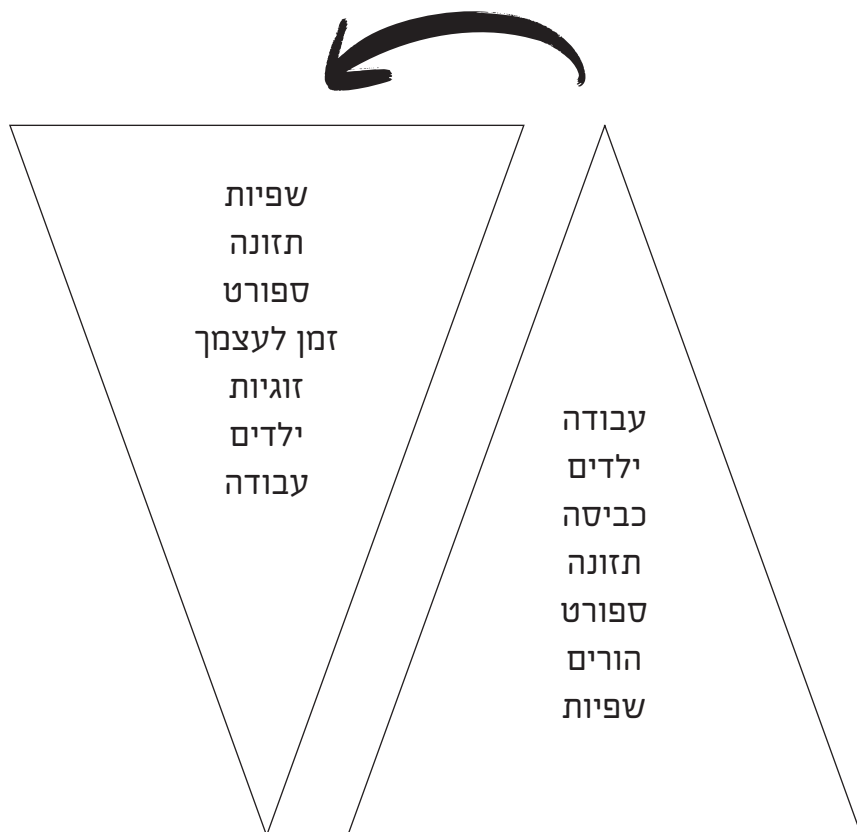
לפעמים אני שוכח את עצמי. לא יוצא עם חברים. לא רוקד. לא עושה Fun. אז מה עשינו בזה? זה חיים?

גוף צריך להיות מעל הכל. בריאות שלו. ספורט. תזונה. כי עם זה אתה נתן שירות לכל המשפחה הילדים והזוגיות. והעבודה! אז גוף לפני הכל. לדוגמא

ורוגע מעל הכל. כי אם יש כסף, ויד עבודה לחוצה, אבל בגללה יש לך דחק Stress לחץ, ודיכאון, אז מה עשינו בזה?

שינוי סדר עדיפות. להפוך פירמידה

.....



כעס = דלק לשינוי. הרגזה עצמית

.....

אני חושב על כל מה שניסה לשבור אותי כל השנים ולא הצליח. פרידות ... קשיים במקומות עבודה ... אנשים שהיו קרים מגעילים אלי ... וכל זה לא שבר אותי ולא ישבור אותי בעתיד.

אני מכריז קרב כנגד זה. והכוח שזה הפעיל עלי בעבר, זה בדיוק הכוח שאני מפעיל נגדו! אני מייצר קונטרה התנגדות בדמיון שלי, כמו הורדת ידיים נגד זה. ואז הכוח שמנסה לשבור אותי, רק מדליק אותי להתנגד לזה לייצר שינוי.

כדי שזה יקרה אני ממש מנסה להרגיש, את התחושה הרעה של אי הצלחה או של "להיות קטן", כדי שזה "יכאב לי" קצת או הרבה, ועם הכאב הזה אני מייצר פעולה כלשהיא לתיקון המצב. **אני מרים טלפון** למישהו שהתמהמתי להרים לו טלפון. או **שולח וואטס אפ אסרטיבי** למישהו. או מחליט ש-"די" עם משהו. ככה כעס הופך לדלק לשינוי.

די. אחת מהמילים הכי חשובות בהדלקה ואומץ

.....

די לא יתפסו עלי יותר

די אני לא רוצה יותר אנשים לא עמוקים בחיים שלי

די אני לא רוצה יותר משפחה שמבקרת אותי

די אני לא רוצה יותר את הגוף השמן הזה עלי

די אני לא מוכן יותר תנאי תשלום שוטף 60 ומעל זה.
רוצה מזומן

די אני לא מוכן יותר בחיים לרוץ בגבייה אחרי הכסף
שחייבים לי

די אני לא מוכן יותר להתנצל על המחיר לשעה שלי

די אני לא מוכן יותר לחיי לחץ בחיים שלי

די הילדים שלי לא ירימו עלי את הקול. וכבדו אותי!

די היא מילה מקסימה לעבוד איתה

תזונה = אחד הכלים החשובים בהתלהבות של אדם

.....

זה אחד הכלים החשובים והמוזנחים ביותר. טעות!
להתאפס ולשנות את זה

תזונה כבדה, ושנאת גוף ממשקל יתר, הורגים מצב רוח

סוכרים (מתוקים) ופחמימות - מרדימים

בין הארוחות רק שקדים, תמרים, קשיו, פירות
(להביא לעבודה קופסא)

בכל ארוחה להפחית פחמימות (לחם, פסטה)
ב 50% לפחות וכדאי ב 80%

להקטין כמויות (לעשות אחמ"ד = אכול חצי מכל דבר)

לבדוק שיש מלאי של דברים בריאים בבית

לשים מלפפונים ועגבניות בגובה עיניים

במקרר בסלסלות (זמין יותר)

לחשוב כל הזמן על תפריט

שאתה אוהב שהוא בריא יותר

לאכול כל שעתיים משהו



הגוף שלך לא יכול להגן על עצמו

די להבעיס אותו בשיט
די לפטם את הגוף שלך בכוח
ולהכניס לו דברים
שלא נכונים לו
והוא מוציא אותם בעצבים
אחרי שעתיים



ספורט = המרכיב הכי חשוב למצב רוח טוב!

.....

ספורט יותר חשוב מכל פסיכולוג וכל כדור מצב רוח
או כדור אנטי חרדה

ספורט בקבוצה מחזיר אותך לחיים ולילד שבך

ריצה / שחיה / הליכה / קייאק / כל דבר
כמה פעמים בשבוע? לדעתי 6. כמעט כל יום. כל יום של
ספורט = יום חזק, וזה מקרין לאורך כל היום. ב 5/6 בבוקר, זה
הכי מומלץ. לגמור עם זה מוקדם.

תמיד אפשר להתחיל לאט, ולעלות במרחקים ובעצימות
בהתאמה ליכולת

כשלא עושים - זה פשוט וויתור עצמי עלוב ונמוך

חובת עשיית הספורט שקולה לחובת עשיית כביסה.
אתה לא חושב אם "כן או לא" אתה מבין שעושים כי חייבים.

די לייל שזה קשה. למצוא חבר/ה קרובים וקבוצה, ולעשות
ביחד. ככה מי שמבריז חוטף מהשני ביקורת עסיסית.

גוף, נשימה, טיפוח, וביגוד תומך מצב רוח

.....

הגוף שלנו תומך במצב רוח טוב, פי 100 יותר ממה שחושבים

היציבה שלנו יותר חשובה מהכל. לעמוד זקוף. לשבת זקוף. ליישר גב. למתוח כתפיים אחורה. הריאות מקבלות עוד 20/30% נפח של חמצן. הנשימה מתארכת. נרגעים. מקבלים זריקת כוח. לא לעמוד שפוף (קיפוז קוראים לזה). לא לשבת כפוף. להתיישר. בהתחלה זה קצת כואב כי הגוף חלוד, ואחרי כמה ימים, מתרגלים.

תשומת לב לנשימה במהלך היום, זה נכס. הנשימה מניעה את הכל. זה כמו מנוע של גוף ומצב רוח. לנשום דרך האף, להוציא דרך הפה. ארוך ... פפפ (דרך חריץ הפה). או האאא (סטייל מיני אנחה פולנית כזו. קרחצן). וכשקשה, להוציא נשימה ארוכה כמו קול של נחש (תססססס) כמו שחרור אוויר מסיר לחץ.

חוט דנטלי, פלוסינג, כמה פעמים ביום, מנקה את הלחץ הקטן/ גדול שלא שמים לב אליו בשיניים, ומביא לתחושת רעננות גדולה.

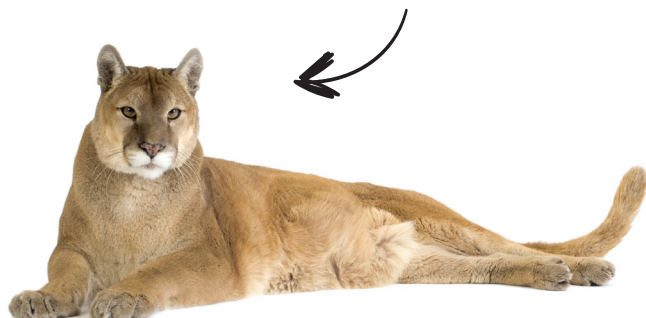
לצחצח שיניים בין 3 ל 4 פעמים ביום. זה מרענן. לשטוף פנים במהלך היום. זה מרענן.

לשים לב לשכבות לבוש. זה מרדים! מעיל בחורף בתוך חדר זה מרדים. סוודרים זה מרדים. לעבוד בשיטת הקילוף, כלומר להחזיק משהו עם ריצ'רץ' שאפשר להוריד בקלות כשחם. ללכת על בדים דקים שמחממים, ולא עבים.

בקיץ, כמה שכבות זה אסון. חולצה מתחת לחולצה. עדיף במקום זה ללכת עם חולצת טריקו מחוץ למכנסיים. זה מאוורר.

חולצה ספייר לעבודה, להחליף בימים חמים מאוד, כשמזיעים.

להסתפר. כשהשיער שלך מקורזל או ארוך לך ולא מסודר. בניגוד לזה, כשהשיער מסודר לך, אתה מרגיש אווירודינמי. חזק. Powerful. פומה.



להתגלח. כשיש זיפים, זה מרגיש פחות פרשי ורענן. הזקן הוא שכבה בין העור לאוויר, ומפסידיים רעננות של שינויי טמפר. לחי נקיה וחלקה, מעירה את הגוף משינויי הקרירות.

Make over, זה מה שמרגישים, כשמסתפרים ומתגלחים. מרגישים התחלה חדשה. שינוי. זו אריזה חדשה לגוף. חגיגה. הצהרה על שינוי ובחירה בחיים.

בישום חדש. בושם חדש. בטעם שונה ... בושם פלפל. בושם נרולי. משהו שיש בו הרגשה של ארומה תראפיה (ריפוי על ידי ריח). ריח שמעיר אותך או עוטף אותך. ריח שחומל אותך או מרכך אותך.

סגנון לבוש חדש! יש פה קרקע ענקית לחדשנות. מלא אופציות. חגיגה של ממש. לחפש צבעוניות גבוהה יותר בביגוד. בנעלים. לחפש בדים חדשים נופלים יותר נעימים יותר על הגוף. ביגוד פתוח יותר. גופיות. שמלות. סטריט וור (ביגוד רחוב. לחפש בגוגל). סניקרז. מידות שמתאימות לגוף ולא ג'ינסים של שק על הגוף. כפכפים. גלביות. כל דבר ששונה מהסגנון הקודם שלך.

מוזיקה, ככלי לכוח. לא בשימוש רגיל שלה

.....

זה אומר לחפש כל הזמן שירים חדשים, שמרימים

להשתמש **ברמקול** חזק כמו JBL אקסטרים לדוגמא
ולשים ווליום משמעותי! כשהווליום חלש, זה מוריד מצב רוח
ולא מרים. אין טראנס טבעי.

לשים לב לא ליפול לשירי דיכאון / מלנכוליה

שיר מרים הוא **קצבי** בדרך כלל. לא רק עמוק / רגשי

לדפוק עם הרגל על הריצפה עם הקצב

לעשות כן עם הראש. להזיז אותו. אנחנו קוראים לזה
"אונמְצָה אונמְצָה"

נקודת ההתרוממות:

לשים לב למעבר המגניב/מרים, לפזמון, שבדרך כלל
יש בו התרוממות. להזדקף ולנשום עם ההתרוממות של שיר.
להכריז קרב על החיים בראש,
בנקודה הזו.

חברים. פרלמנט

.....

חיפוש אינסופי שוב ושוב אחרי חברים מתאימים

יש מפחי נפש. **יש שינויים**. אנשים באים והולכים מהחיים שלך ומהחיפוש הזה, אבל חלש נישאר לכל החיים. והם פנינה ויהלום למצב רוח ואושר

ואז, להיפגש איתם. לחזר אחריהם. לבלות. ולבנות **טכסים** קבועים של מפגשים: פרלמנט קבוע לדוגמא כל שישי ב 16:00 הרמת כוסית לשבת, או מפגשי קפה / יין קבועים. ולעשות ספורט ביחד אולי.

זה אומר בעצם לבנות את הקשר והמותג, של ה **BFF שלך**.
הבסטי שלך.

לשאוף לעלות רמה עם החברים, לחברות של שיתוף, ולא רק בירה יין וויד וצחוקים. לחברות של עידוד קבוע ללכת עם חלומות ויזמויות. לחברות שמוציאה ממך את מה שאתה עצמך ללא אומץ להוציא.

ייחוד של אדם ובטחון עצמי



תפריט של סוגי ייחוד וחוזקות.
מה אולי יש בך?

.....

נחישות. התמדה. חריצות
אומץ להגיד ולדרוש. אסרטיביות
רכות. לב גדול. חמלה. אהבה
חברות. מחויבות לאנשים. נתינה
יצירתיות

שמחת חיים. כיף איתי
רוגע

מתודולוג. מנתח. מבין. ממדל
ים של אהבה
רוחניות עמוקה וטובה
משפחתיות

מה עוד? ...



ייחוד של אדם, חוזקותיו, ושיפור בטחון עצמי

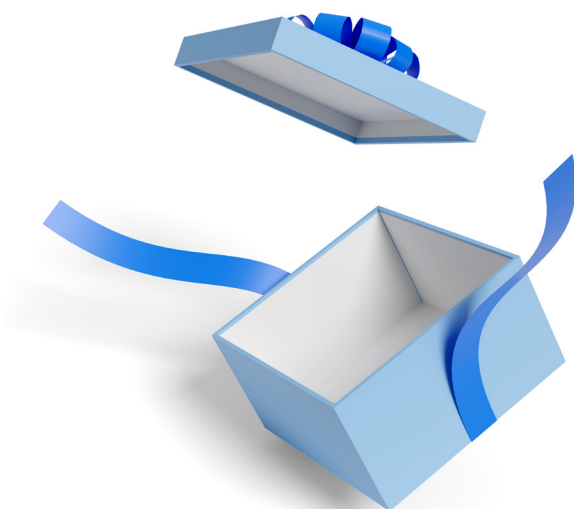
.....

המון אנשים מתמודדים בצדק, עם הצורך לחזק את הבטחון העצמי. גם הבטוחים בעצמם, חווים גלים, של עליות וירידות בבטחון של מה הם ומי הם

חשוב, להזכיר לעצמך שוב ושוב, ממש על בסיס יומי, מי אתה ומה אתה. במה אתה מיוחד? איזה אדם אתה?

לזכור, שהנטייה האוטומטית של המוח, היא לא לעוף על האדם בהערכה והתלהבות, אלא דווקא **לצערנו ביקורת עצמית**. מתי בפעם האחרונה שמעת את המוח שלך אומר לך: אתה מדהים, יפה, מוכשר, הורס ת'בריאות (בקטע טוב), נסיך, אבא 10 אמא מדהימה?

הגיוני לספק לאנשים **תפריט של סוגי ייחוד ומוכשרות**, כדי שממנו יוכלו לבחור בקלות מי הם ומה הם. (ראו עמ' 117)



אני מתנה

אני כמו שאני ככה זה טוב
(חפשו "שי אור" בגוגל. קוסם בהעצמת ילדים)

ומי שיבין שאני מתנה, ראוי לי. ומי שלא - גם טוב. בהצלחה לו

מי שמבין שאני מתנה, יקבל אותי. ומי שלא -
אין לו כניסה לחיים שלי

אני לא אמור להיות כמו אחרים.
אני אמור להיות גאה בייחוד שלי.

אמורים להקשיב לי. לכבד אותי. להיות רגישים אלי.

אני מתנה לעולם ולבני אדם :)



הגברת אומץ



אומץ, היא לא תכונה שמודעים אליה בכלל.
לא חושבים עליה כמעט. כמה אתה אמיץ?
האומץ שלך בעלייה? מה זה בכלל אומץ?

אז בואו קודם נגדיר מה זה אומץ התנהגותי:

אומץ להגיד את דעתך, או הרגשות ומחשבות שלך
אומץ לדרוש מאנשים את מה שאתה מאמין שנידרש
אומץ לנצח פחדים, מבוכה, וחששות -
ובכל זאת לעשות דברים מאתגרים
אומץ להתחיל דברים חדשים
אומץ להפסיק דברים שאתה סובל מהם

הגברת אומץ מודעת

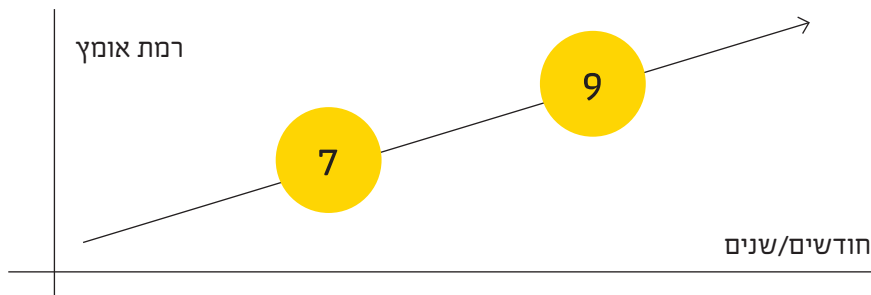
.....

ברור שהאומץ של אדם בן 50, שעבר המון והתחשל, קצת יותר גדול או הרבה יותר גדול, מאדם בן 20.

ככל שאתה מדבר אל עצמך יותר ואומר לעצמך "אני לא מוכן להיות שפוט של הפחד והחשש" ככה האומץ שלך גדל
ככל שאתה מדבר אל עצמך ואומר לעצמך: "אני רוצה להיות אמיץ! אני מבין כמה התועלת מזה עצומה!" ככה תשיג את זה.

ככל שעושים יותר נסיונות קטנים בלהיות אמיץ, ככה גדלה שכבה חדשה של אומץ. שכבה של בטחון, להתנסות עוד ולהיות עוד יותר אמיץ ("חצוף") בדרישות המוצדקות (והערכיות) שלך.

אני כן ממליץ לדמיין את גרף האומץ שלך, ולבדוק, שעם החודשים והשנים, האומץ שלך גדל! לאתגר את עצמך שהוא יגדל מ 7 ל 9 נגיד, בחודשים הקרובים. ומתחילים במשחק הזה מהיום!



זהירות



★ ★ ★

הגברת זהירות מודעת

.....

זהירות אינה ממותגת יפה מספיק. היא מילה יפה. חשובה. מקסימה, שלא תפסה אצל אנשים כמשהו חשוב מספיק. היא נחשבת נחותה/עוצרת, ולא מרימה, למרות, שהיא מייצרת שקט מקסים לבני אדם.

ראשית, נגדיר **ממה** כדאי להיזהר. מה הדברים, שאם לא נזהרים בהם, אז משלמים על זה מחיר, שיכול להרוס לך המון התלהבות ומצב רוח בחיים.

ככל שאתה **מסמן לעצמך** יותר טוב ממה להיזהר, אז אתה מקטין את הסכנה שאתה מייצר, ואת המחיר שתשלם על טעות.

סוגי זהירות. מתי צריך להיזהר? באיזו סיטואציה?

.....

זהירות בכביש: ברוורס, ביציאה מחניה, בכניסה לכיכר, בשמירת מרחק, במהירות, בלעשות SMS, בסטייה מנתיב

זהירות בכסף: הוצאות ביגוד, השקעה בעסק, אוטו גדול, משכנתא, אי חישוב של הכנסות מול הוצאות, אי חישוב של תזרים (בעוד חודשיים יורדת בוכטה של כסף ולא שמתי בצד)

זהירות באוכל: כמויות, סוג, פחמימות

זהירות עם אנשים: הבטחות שלא ניתן לקיים, לא לחזור למי שחיפש אותך, תגובה מהירה מדי למשהו שעיצבן, תגובה בוואטס אפ שלא מובן היטב

זהירות מעצמך כשאתה עצבני, והפה שלך יכול לייצר נזקים

זהירות מחתונה מהירה מדי ולא מתאימה + ילדים, ואז כניסה לגירוש

זהירות מהורות ועשיית ילדים, כשזה לא מתאים לאופי שלך

זהירות ביציאה מהבית. מה שכחתי? לעצור בדלת ולחשוב. סגרתי חימום/גז?

זהירות בלהשאיר אוטו בחניה, ולא לצלם את הקומה והמספר 1- חניה 136.



לפעמים סלסלה פשוטה או קופסה פשוטה
שאתה זורק אליה בכל פעם שאתה בא הביתה
את הארנק, מפתחות, וטלפון, זה הפתרון
"הטכנולוגי" הטוב ביותר כדי תמיד למצוא
את הדברים שלך בקלות.

תקשורת



הגברת רגישות

.....

הכול קם ונופל על רגישות. יש המון אנשים עם המון כוונות טובות, אבל לצד זה, יש כל יום מלא הפתעות והשאלה היא איך עוברים אותן או איך מונעים אסקלציה (החמרה) של מצבים.

להפעיל רגישות: אם אתה לא קם בבוקר, ואומר לך בטכס בוקר שלך במחשבות שבראש, להיות רגיש יותר, אז זה לא יקרה. כדי שמשהו יקרה צריך להגיד לו לקרות שוב ושוב ושוב. זה לא טבעי שם.

עדיף המון לסתום ולהתבונן, לפני שאומרים ומגיבים עם משהו פחות נעים. ותמיד חיוך או חיבוק או מילה נעימה, עובדת, לפני שתוקפים או מחנכים או מסבירים.

הכלל, **שבין גירוי לתגובה יש חלל**, הוא כלי טוב למקרים בהם נדרשת רגישות. לחכות. לנשום. לחייך. לרכך. לחמול אחד את השני.

תקשורת בסיסית עם אנשים

.....

להזכיר לעצמי שוב ושוב **שאנשים אינם רעים**. יש להם את **האינטרסים** שלהם, וזה לגיטימי שהם מנסים לקדםם.

להזכיר לעצמי שאנשים עברו הרבה בחיים, ו"אין לי מושג מה **עבר עליו**" בילדות או עם הוריו או בהיסטוריה שלו, אז בעדינות וחמלה איתו/ה.

להגיב, כששואלים אותך או מציעים לך משהו, בוואטס אפ או מייל. אחרת זה מתסיס ומרגיז בקטע קיצוני. לא להגיב זה נורא.

כשאדם צריך **לעכל** דברים שקרו לו או נאמרו לו, אז לתת לו את הזמן הזה.

כשרוצים לתת משוב או ביקורת, לבדוק קודם, שהתזמון מתאים. אחרי זה, בעדינות. להתחיל עם משהו טוב או "אתה יקר לי ואני אוהב אותך" ואז, בקשה לתשומת לב למשהו. לא האשמה. רק בקשה לתשומת לב.

אנחנו נוטים לקפוץ למסקנות, שאנו מבינים מי עומד או יושב

מולנו. שאנו מכירים את הטיפוס. וזה מקבע אותי, ומפחיד אותי לפעמים. עדיף, מול אנשים, להגיד לעצמנו: לא לקפוץ למסקנות. לא לנתח פרצופים ולשער מה עובר להם בראש. וגם אם העיניים של האנשים סקפטיות, או ביקורתיות, לדעת שיכול מאוד להיות שהדברים נוגעים בהם לטובה.

להגיד סליחה: זה אחת המתנות הכי שוות שיש. להגיד למישהו

בפשטות סליחה על החלק שהיה לך בתקלה. גם אם לשני הייתה תרומה לזה, קטנה או גדולה, להגיד סליחה זה מנקה. זה מאפשר התרוממות מחדש מתקלה. צריך אומץ כדי להגיד סליחה, ... ולשים אגו בצד.

אבל התועלת מזה היא גאוה של *Doing the right thing*.

התנהלות בקבוצה

.....

זה לא ההתמחות שלי להתנהל בקבוצה, ולכן שווה לשאול אנשים אחרים איך לעשות את זה. מה שבטוח, שזה **מורכב**. ואני כן יכול לומר, **שחייבים לשים לב לזה**.

ההתקרבות לאנשים שווה שתהיה בתשומת לב. כמה. למי. מתי. ולדעת, שעם ההתקרבות **יש גם חיכוך, אכזבות, וצורך לתקן** מחדש ולחזור לשום בית. יש אופי שונה של אנשים שמכירים עם הזמן, והוורוד של התחלה נראה קצת יותר אפור אחריי, ולדעת שזה המצב. **רמת האינטנסיביות** של המפגש עם קבוצה **והמעורבות בחיים** של כל אחד, יכולה להישקל מחדש בכל שבוע.

שווה להיות מאוד **זהירים בקבוצת הוואטס אפ של קבוצה**. מה מעלים. איך מגיבים. לא להתסיס אם רוצים שלא להתסיס. **ולתת משובים באופן אישי**, ולא בקבוצתי. משוב בקבוצה מקבל התנגדות גדולה, מתוך תחושת הגנה של הממושב ואגו.

רק
לאנשים
מכבדים
יש
אישור
כניסה
לחיים שלי



לעודד = להתעודד. המרפא מתרפא

.....

לעודד כל היום אנשים, זה משהו שמרים **אותך** טילים למעלה.
זה ממלא. זה מעיר, כי בכדי להעיר אנשים אתה צריך קודם
להעיר את עצמך :)

הכוונה אינה לפירגון רגיל, אלא לעידוד שיותר קרוב בדמיון
למה **שמאמן Coach** עושה לספורטאים כשהוא אומר להם
"כן כן כן לכו על זה לא לוותר" או משהו כמו Go Team Go!
זה עידוד "**כסאחיסטי**" יותר חזק יותר מרגיל. זה קצת דומה
למה **שמפקד** עושה לחיילים שלו (באהבה) כשהוא דוחף אותם
לא לוותר לעצמם ולצאת מאזור הנוחות.

אנחנו קוראים לעידוד מהסוג הזה "להרים" אנשים

**הצורך של אנשים בעידוד ודחיפה הוא פי 100 יותר ממה
שחושבים.** רוב האנשים קצת אדישים לצורך העצום שיש
לאנשים אחרים בשוטף, והם מעודדים On demand
כשהאדם "צועק": "הצילו, רע לי."

כמה זמן לוקח לעודד אנשים? **שניות**. כמה שניות בודדות.
אז אין מצב שלא עושים את זה כי אין זמן.

אנשים פשוט לא מודעים לזה, או אין להם **מיומנות** בזה,
שניתנת לאימון **למידה ורכישה**, אם רק היינו מתאמנים בזה.

בעיניי, עידוד של אחרים זו לא משימת רשות,
אלא מחויבות! כחלק מהאחריות שלנו אחד כלפי השני, אנו
חייבים להיות חלק מהעידוד של הצוות/משפחה שלנו. ואם אנו
לא עושים את זה, זה לא בסדר! זה ממש ממש לא לעניין.

תחילה, נאפיין סוגי עידוד:

1. עידוד על יופי ואופי
3. עידוד לרוגע
4. עידוד: קדימה! הסתער
5. עידוד על ידי הקשבה והתעניינות
6. עידוד ש: אני סומך עליך
7. עידוד להיות אמיץ, וללכת עם דעותיך
8. עידוד על ידי התייעצות עם מישהו, ומתן תחושת "יש לי מה לתת" לאדם השני
9. פשוט להיות ביחד. והדיבור קורה מעצמו. הנוכחות שלך מחזקת את האחר
10. לשאול מישהו: איך אפשר לעזור?
11. להגיד תודה על משהו
12. לשלוח וידיאו או תמונה שעושה לשני טוב על הלב
13. עידוד מישהו לעשות חיים! לקרוע את החיים! (חוויות, טעמים, ריגושים)
14. עידוד מטלטל, על המחיר שתשלם אם תעשה / לא תעשה משהו
15. עידוד בעת קושי. בעת בעסה ודיכוי.

הסברים על סוגי העידוד:**עידוד על יופי:**

עיניים יפות, עיניים טובות, עיניים חכמות בודקות יש לך, כפות ידיים יפות, תספורת מקסימה, חולצה מקסימה, מכניס הורס, נעלים מהממות, לק מדהים

עידוד על אופי:

נחושה / אמיצה / חכמה / רכה / את מקסימה כמו שאת / תותח / מלך / חזק אתה / מדויק / ...

עידוד לרוגע:

די עצבים, לנשום, פרופורציה, זה לא שווה עצבים, תנשום אח שלי, ...

עידוד קדימה:

אל תוותר אח שלי. תן בראש, לקום בבוקר ולתת ביס בכל מה שחשוב, ...

עידוד על ידי הקשבה והתעניינות:

מה נשמע? מה הולך? איך בעבודה? על מה אתה עובד כרגע?
מה אתה מקדם? מה מצליח? מה תקוע? מה קורה באישי? מה על הראש? מה החלום כרגע?

אני סומך עליך. תנסה. תעלה. לא י"א?
תעלה נס'גה אחורה. לפחות ננסה.

עידוד להיות אמיץ, וללכת עם דעותיך: תגיד! תפתח את הפה. אל תיתן שיסגרו לך את הפה. אל תפחד להיות אתה בדיוק כמו שאתה.

עידוד על ידי התייעצות עם מישהו: מה אתה אומר? צריך להתייעץ איתך על משהו. יש לך זמן?

לשאל מישהו: איך אפשר לעזור? (לא לשאול אם צריך עזרה, כי אז לאדם לא נעים לבקש. לשים את העזרה כהחלטה, ועכשיו, רק לשאול איך לעזור)

להגיד תודה על משהו: על האוכל, על הכביסה, על הכלים, על החיבוק, על ההקשבה, על זה שהוא איתך, על ההשקעה, ...

עידוד לעשות חיים: ספורט, שחיה, ריצה, קבוצת ספורט, הופעות, ריקוד, מוזיקה, חוגים, חברים, פרלמנט, חו"ל, ביגוד מגניב, ...

עידוד נגד קושי. לנהל קושי. ראה פרק ניהול קושי.

המשימה שלך?

אם מישהו נכנס אליך לפגישה עם כוח 7
שייצא ממך עם כוח 9 נכנס 7? יצא 9!
.....

עידוד מטלטל על המחיר שתשלם אם תעשה או לא תעשה משהו. זה משהו בסגנון אם - אז. אם תעשה X, יקרה Y.

אם תעשה SMS בנהיגה, ותפשל, הלך עליך. כלא. הלכו החיים. אם תאכל בלי הכרה, תשלם על זה בהשמנה אינסופית. אם תבגוד, ותיתפס, הלכו לך החיים. אם תיכנס לחוב של 300,000 שקל, יהיו לך חיים קשים מאוד להרבה שנים קדימה.

אותו הדבר **עידוד ל-"אם לא תעשה"**. אם לא תשלם קנס בזמן, יוכפל. ישולש. אם לא תעשה טיפול לאוטו, חבל"ז שייתקע לך. אם לא תחזר בזוגיות שלך, הקשר יידעך וייגמר בפרידה. או דיכאון.

עוד סוג עידוד: לשאול אותי **למה אני זקוק?** לשאול אותי לאיזה סוג של עידוד אני זקוק. אני יודע הכי טוב בדרך כלל מה אני צריך. אל תנחש. תשאל אותי.

אתם חמודים אש שניכם (תגובה לתמונה נחמדה בפייסבוק)

לשלוח **לינק לשיר** בקבוצת וואטס אפ של חברים / צוות

להגיב, במסר חזק יותר

.....

לא לענות רק "סבבה" באופן יבש, כששואלים אותך
'מה נשמע'

לא רק לענות "בסדר ... סביר ... יכול להיות יותר גרוע"

שואלים אותך: איך אתה?
תענה: **טיל בליסטי!**

שואלים אותך: איך אתה?
תענה: **חזק. חזק. חזק!** הכול בשליטה. שפיץ

שואלים אותך: אתה רוצה לנסוע ביחד?
תענה: **כן! מקסים! אחלה רעיון! מהמם!**

להגיב חזק יותר ומתלהב יותר
ולא רק בסיסי כמו כולם

וואי וואי וואי
בדרך להוואי
וואי וואי וואי
נוסעים לדובאי

לפעמים.
רוח שטות ודיבור כזה עושים חיוך
ואיוורור יותר מכל העמקה פסיכולוגית.

שפת גוף נכונה לעידוד של אנשים

.....

ידיים קדימה, לעבר השומע. ומביעות. הולכות בדיבור
לבטן, ללב, וקדימה. תראו איך זמרים מביעים כשהם
שרים. ככה.

כל הגוף מופנה לעבר השומע

פעירת עיניים / הרמת גבות. בפליאה. התעניינות

קול חזק ו/או עולה יורד. לא מונוטוני

ידיים שעושות חיתוך "לא" כשאתה אומר
"אין מצב ש..." על משהו

סיסמא/משימה: מה ההבדל ביניהן?

.....

אל תגיד לי "לחשוב חיובי" (סיסמא). תגיד לי לחשוב על לקוח שמרוצה ממני או על המשמעות שיש לי בעבודה.

אל תגיד שלי שיש לך שירות טוב. תגיד לי שאתה זמין לי 24/7 או עונה תוך 10 שניות בטלפון. ובוואטס אפ.

אל תגיד לי "אני מקצוען". תגיד לי: אני יודע לשאול 20 שאלות טובות יותר מאחרים, שנוגעות למניעת תקלות, פרי ניסיון של 20 שנה. אני יודע מהיר יותר להבין את הבעיות. החסמים.

כשאומרים לאנשים דברים כלליים, הם לא מבינים מה אתה רוצה מהם. תהיה ספציפי. תגיד דברים ברורים ומוכחים, שאפשר להגן עליהם בבית משפט :)

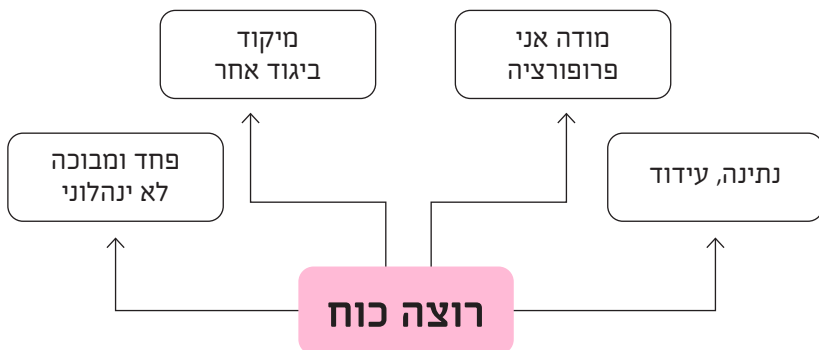
ניהול קושי



כל הספר הזה מנסה לענות על השאלה:
לאן אני הולך (במחשבות, במעשים)
כשאני זקוק לעוד כוח?

ככל שברור לי יותר **מאיפה** (מאיזה עיקרון, מאיזה משפט
במוח) אני מביא כוח, אז ככה זה יעבוד לי יותר טוב בעת הצורך

זה כאילו שאני נמצא בבית או מחוץ לבית, מותקף על עיד
בעסה/פחד/עצב, והולך בראש לכמה תיקיות של תרגילים או
תשובות, ושולף משם את מה שיעזור לי



משפטי חיזוק

.....

משפטי חיזוק זה לא "מנטרות" רוחניות. זה "אמירה פנימית" שהוא מושג פסיכולוגי ברור ומדויק, ומגיע מעולם ה CBT בפסיכולוגיה וקרוב יותר להנדסה מאשר מדעי ההתנהגות.

כשאנחנו חושבים, זה הנדסי. זו פעילות מודעת במידה רבה, שאפשר לעשות אותה עוד יותר מודעת.

הגיוני, לבחור 10/20 משפטים, שיהיו תמיד זמינים לך, ויחזקו אותך בעת משבר או נפילת מצב רוח.

דוגמא למשפטי חיזוק

.....

חיים כעס 1

שום דבר לא ישבור אותי

יש לי שליחות. לעשות טוב לאנשים.
וזה ממלא אותי. מנשים אותי

היום בערב יש דייט עם אישתי /
מחר בבוקר יש ספורט

העולם לא מתרסק לי. בטח שלא כולו.
אני מחורפן זמנית. וזה יעבור

אני רגיש. נעלב מהר/נפגע. וכדאי לי לתרגל
קצת קלילות/זרימה או לא לקחת ללב

הרצונות שלי החלומות שלי הסגנון חיים
שבא לי לחיות, זה המגדל אור שלי

זקוקים לי. המשפחה שלי. הילדים שלי.
ושווה לתפקד טוב למענם

מותר להיות הפוכים כשהפוכים. מותר להרגיש משוגעים ולדמוע



לפתח לעצמי נוהל, לשעת בעסה

.....

לצאת החוצה לקפה להתאוורר ולסדר מחשבות

לאכול משהו מתוק

לשבת עם נייר מחזק / דף חיזוק ולחשוב.
לסדר מחשבות. לבנות תוכנית

להחליף בגדים. להתקלח ולהחליף למשהו קל ושמח.

להתחיל לקדם משימות כלשהן.
להתעסק במשימות. בלהיז עניינים.

ככה לעבור משעה לשעה. מדקה לדקה. להיות בתנועה.

לתת לבעסה לשהות. להיות. לא להילחם בה

אני לא משוגע (כשחרא לי או עצוב לי)

.....

יש לזה סיבה

שווה לי לפשפש/לחקור בסיבה

יש לי איזה צורך שאינו ממולא או מחסור במשהו

שווה לי לאתר את זה, ולנסות לבנות לי תוכנית
לשיפור המצב. למיתון של הסבל ממנו אני סובל
ולהטבת מצבי. לחפש פתרונות לזה

אני לא משוגע. ולא פגום. משהו חסר לי!

וזה לגיטימי

ככה לדבר לעצמך

"הכרזת קרב", והפעלת "נוהל" כשקשה לי

.....

אני לא מאבד עשתונות
ולא צועק הצילו או קשה לי מר לי קר לי
אני מבין שהתחיל אירוע קשה
מסמן לי שהגיע אירוע קשה
ומתחיל להפעיל נוהל תפקוד במצב הזה.
בנוסף, אני מכריז בראש, ששום דבר לא ישבור
אותי והאיכסה הזה לא ינצח אותי.
אני, אנצח אותו!

תוכנית.

לעשות תוכנית כדי לצאת ממצב חרא

.....

במקום לייבב המון על מר גורלי, פשוט לתכנן יציאה מהמצב

אם זה כסף, אז לחפש דרכים או להקטין הוצאות, ו/או להגביר הכנסות (עוד שעות עבודה או עבודה נוספת) או לפרוס חוב דרך הבנקים. ללכת עם יועץ לבנק ולטפל בזה.

אם זה יחסים, אז לעשות תוכנית להשקיע בזה זמן. מפגשים. **מפגשים קבועים**. ואז לשים את התוכן המתבקש על השולחן. את הנושאים לשיחה. ולעשות הרבה שיחות לפתרון עם הקשבה, מו"מ, פשרות. ומשימות! ללא משימות ברורות לא יהיה שינוי ביחסים.

חרא לא מגיע סתם. ועצב - גם. זו קריאה לשינוי. צורך בשינוי. אז **להגדיר צרכים מדויק**: מה צריך להשתנות? לשים משימות לשינוי.

אם אין רעיונות לפתרון, **פונים לבקש רעיונות לפתרון מ 5 אנשים מבוגרים** בגילאי 50 ומעלה, שבטוח ב 100% שיהיו להם רעיונות בשבילך, מניסיון החיים שלהם.

בסטימצקי/צומת ספרים/ספרייה עירונית, יש לפחות 5 ספרים על כל נושא. לקרוא אותם. לסכם לעצמך. ללמוד. הכי פשוט (ולא מבוצע).

ניהול מחשבות: להוריד מחשיבותן של מחשבות

.....

אם אני בעל ידע ויודע/ת שמחשבות זה סה"כ פעילות מכנית חשמלית כימית עצמאית שבונה "פקודת מחשבה" כמו בתכנות מחשבים ויורה לי מחשבה למודעות

ואם אני יודע ש 90% מהמחשבות שלי (9 מתוך 10) הן לא רצוניות, לא בחרתי בהן, והמוח שולח לי אותן מתוך פחדים והגנה, כי זו דרכו האבולוציונית

אז

1. אני פחות מתרגש ממחשבות של עצמי
2. אני שם עליהן קצת קצוץ עליהן כשהן באות
3. אני מתווכח איתן בראש. לא מסכים איתן.
4. וככה אני מקבל/ת קצת יותר שקט מהן (: חחח

סיווג של מחשבות

.....

מחשבות זה לא ענן אפור ואינסופי עם בלגן בתוכו

כל המחשבות, אפשר לחלק אותן בערך, ל 10 סוגים של מחשבות, שכל הזמן חוזרות. 80% מהמחשבות של אתמול, יחזרו מחר (: וזה מעודד, כי ככל שנכיר אותן יותר, ככה לא ניבהל מהן. לא נתרגש מהן.

סוגי מחשבות: כסף, גוף לא משהו, מה יהיה בזוגיות, מה יהיה עם הילדים, משעמם לי, עצוב לי, לבד לי

מעכשיו. נסו להיות יותר ערניים, ולחשוב על איזו סוג מחשבה תוקפת כרגע. ללמוד לסווג אותן או לחלק אותן לקטגוריות.

ככה שתתאמנו בזה, תחושו יותר שליטה על הדבר הזה, ואפילו תצחקו על עצמכם, כמה החפירה הזו חוזרות על עצמה.

מודעות חשיבה: דימויים מגניבים למחשבות

.....

מחשבות כדרדסים

כל סוג של מחשבה היא דרדס קטן,
דרדס הקנאה, דרדס העייפות, דרדס ה"לבד לי",
דרדס ההמתנה, ...
כשמגיעה מחשבה אני שואל את עצמי: איזה דרדס הגיע?
וככה אני מסמן אותה. מדייק אותה

מחשבות כמספרים

הו, הנה הגיעה 323 (קנאה)
הו, הנה הגיעה 324 (מה יהיה עם הכסף ובעבודה?)

מחשבות כ"גמד קטן" רע ומעצבן

אני מדמיין את המוח שלי כגמד רע קטן
שעומד בצד ומתחבל תחבולות
ואני לא אתן לו לנהל אותי ולהשפיע עלי

מחשבות עתיד, מחשבות עבר

.....

כמעט את כל המחשבות, אפשר לחלק למחשבות עתיד, או מחשבות עבר.

המוח, במקום לתת לך להיות בשקט כאן, שולח אותך בכוח ל-"מה היה" ולמה היה או "מה עשית" (עבר). או לעתיד: מה יהיה, איך אסתדר, איך הם יגיבו, ...

ככל שאני יותר עירני, לנטייה של המוח שלי לזרוק אותי לעתיד (לעוד שעה, לעוד שעתיים) או למה היה בעבר, ככה אני מסוגל להגיד לו "די!" ולנסות באופן ממוקד לחזור לכאן. לעכשיו. לרגע הזה. פה. איפה שאני נמצא ולמה שאני עושה.

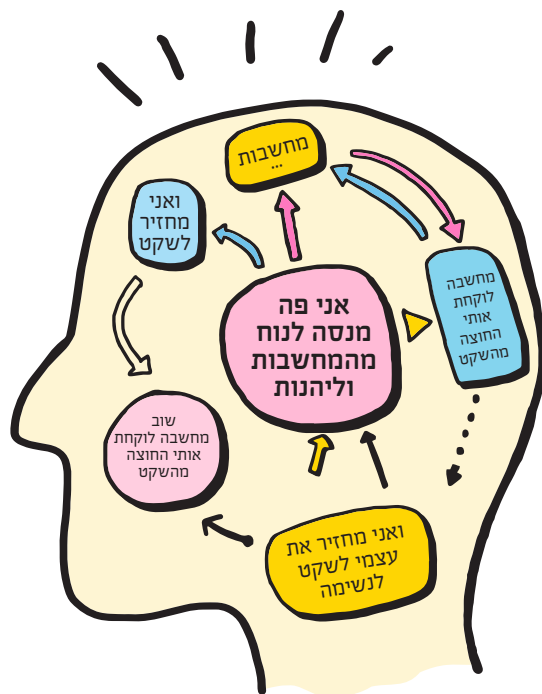
ניהול מחשבות: לענות למחשבות מטרידות

.....

המוח אומר לי	אז אני עונה לו
העסק לא יצליח לך	הוא יצליח. רק לאט. צריך להתמיד. כל יום מחדש
אתה חרא של אדם	אני לא חרא. אני אדם אחר. מיוחד. עם אמת. והאמת מורכבת תמיד. זה לא שגר ושכח
אתה אבא פח	אנלא אבא פח. אני אבא סבבה. רק שיש לי את הדעות או הדרכים שלי, ולא כולם 10. זה המצב.
אתה שמן	אני לא שמן. אני גם לא רזה. ואין מה לעשות שמתבגרים. ויש מלחמה כל הזמן של רצון להיות בריא, עם רצון גם לחיות. אז תרפה קצת נשמה מוח יקר שלי, מהחפירה
מה יהיה?	יהיה טוב. כמו שתמיד היה טוב. גם עם הפחות טוב :)

חזרה למיקוד ממחשבות מטרידות

.....



אני פה מנסה לנוח מהמחשבות וליהנות... מחשבה לוקחת אותי החוצה מהשקט... ואני מחזיר את עצמי לשקט, לנשימה... שוב, מחשבה לוקחת אותי החוצה מהשקט... ואני מחזיר את עצמי לשקט, לנשימה...

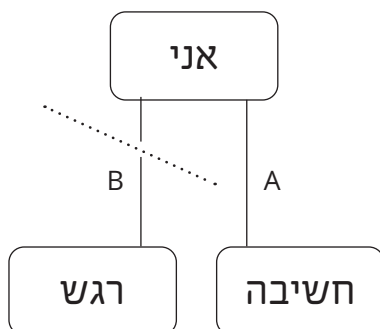
אימון על ניתוק רגשות

.....

יש לאדם יכולת לחשוב, לחשב, באופן קר. ויש לאדם יכולת רגשית. לפעמים צריך לדעת לתת לרגשות דרור, ולהרגיש חזק מישו או משהו. לפעמים חייבים לדעת להחליט ללא רגשות באופן קר. לנשום, לנתק רגש, ולהיות גאים ביכולת שלנו להחליט משהו קשה עם השלכות קשות, אבל בידיעה שזה הצעד הנכון.

ככה מנכ"ל צריך לעשות כצריך לקצץ הוצאות כדי שעסק לא יקרוס. ככה כירורג צריך לקבל החלטה של גדיעת איבר שמסכן את שאר הגוף. ככה אבא צריך לדבר לפעמים עם ילד, שמסכן את עצמו. בבטחה. ביישור מבט. בהחלטה חזקה לעשות משהו או להגיד משהו, בלי שהרגשות יגרמו לך לסגת מזה.

זה לא קורה ביום אחד. זה אימון שעושים לאורך שנים, עד שיש לך את היכולת הזו. וזה מביא לעוצמה. לתחושת בטחון.



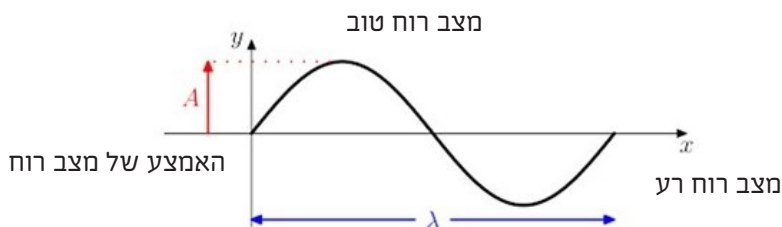
מצב רוח זה גל. זה בא ... והולך ...

.....

וככל שאני יודע את זה, ומתרגל לזה, אז אני לא מאבד עשתונות ולא נופל עמוק, כי אני יודע שככה זה.

ואם היה הולך "חרא מסוג 1", אז היה בא "חרא מסוג 2". אין עולם מושלם של רק טוב ושמחה.

אני יודע שהבעסה באה לכמה שעות והולכת. כבר עברתי את זה 1000 פעם. ואחרי בעסה יש טוב. שעות טובות. ואז שוב בעסה. זה הגל של החיים.



'אתה יכול לתת לי בוסט?' (אנרגיה. כוח)

הוא שאל

.....

כן, עניתי. קבל:

תזדקק כתף כתף ותנשום

תזכור שאתה עושה להם טוב (ללקוחות) ומציל אותם

ממצב של אי ידיעה

תאכל משהו מתוק קטן

תוריד מעיל/ז'קט. תאוויר קצת את הגוף שלך

תשטוף פנים

שים קצוץ על כל השאר / והעולם. שכל העולם...

(תפרוק תקושי/עומס)

להזדקק ולנשום

לזכור שאתה בג'וב הזה כי אתה חזק.

וצריכים בג'וב הזה אנשים חזקים כמוך

אתה פומה!

ניהול פחד ומבוכה: פחד ומבוכה לא ינהלו אותי

.....

זה תרגיל, שבו אני "רואה"/קולט את המבוכה או הפחד שלי מגיעים, או את החשש, ולא נסוג מהם. לא נבלם מהם. אני מכריז עליהם קרב.

אני רואה אותם מהצד. "מוחשיים". מופרדים ממני. לראות מהצד זה אומר שיש לי יכולת לעשות עם זה משהו. זה לא בתוכי.

אני אומר לעצמי, שזה אולי לא נעים, אבל אני יכול לעבור את זה.

אני אומר לעצמי, שזה זמני. התחושות האלה. וש אחרי זה, אני אשיג גאווה. התקדמות. חוסר פחד. אומץ. ואת המחירים/הערכה/תנאים, שמגיעים לי.

אני הופך לשולט בפחד. לבוס של הפחד. אני מנהל אותו, ולא הוא אותי.

אני יודע, שהמחירים של הדרישות שלי או המעשים שלי, ברוב המקרים אינם גדולים. לא מפטרים אותי. לא עוזבים אותי. ותקלות - עוברות. אני יודע לצאת מהן. אז לא להימנע מלהגיד את דעתי או להיות אני.

אין לי שום בעיה להגיד לחברים
 גם לכאלה שלא קרובים אלי
 שאני שונא את החיים ככה או שבא לי למות
 ושיישרף כל העולם המזורג הזה.
 אני לא מתכוון לכל זה אבל כל כך כואב לי
 שאני חייב לפרוק. וזה בסדר. זה מותר
 אני מנגב את הדמעות בידיים בלי בושה בכלל.
 להפך, בגאווה אני דומע!
 דמעות זה הנוזל רגשות הכי טבעי שיש

בעת ייאוש להזכיר לעצמי שיש עוד דרכים למטרה

.....

אז בא לי להרים ידיים, או שכבר הרמת ידיים. לא נורא

עכשיו להתרומם שוב ולחשוב על עוד דרכים למטרה
ולהתייעץ עם עוד 3 אנשים על עוד דרכים למטרה

תמיד תמיד יש עוד דרך, גם כשנראה לי שאין

אפשר להשתמש במגשרים! מסוגים שונים ולכל נושא

אפשר להרפות גם כמובן. זה לא נורא להתייאש ממצב
ולהרים ידיים. רק לוודא קודם, שבאמת באמת, ניסית הכול
וכמה פעמים.

לפעמים סבלנות, ולאט, היא הדרך הכי נכונה. צעד צעד,
למרות חריקת השיניים והסבל הזמני.

לסגת

.....

זה לא בושה. לסגת. ללכת אחורה. לפרוש. להפסיק משהו.
לעזוב. כשברור, שזהו. כשברור סופית, ש-די לי כבר ממשהו.
זו גבורה. זה אומץ מותר לי להפסיק. מותר לי ללכת הביתה.
מותר לי לפרוש או לסגת.

לסיים יום כמו שצריך

.....

ב 9 בערב ואיילך, כבר עייפים. יש דעיכה של המצב רוח והכוח. ונכנסות מחשבות "רעות" של מה היה שם בכלל ביום הזה, וכל מה של קרה. ממש שוכחים את מה שכן קרה ונעשה.

כדאי לעשות נוהל סיום יום כזה בראש, שבו עוברים קצת על כל מה שנעשה. כל השקעה. כל נסיעה באוטו. כל סידור שבוצע. כל פגישה. כל טלפון. כל וואטס אפ. ולשים לב לכל ההשקעה המטורפת שהייתה שם. כל הסעה של ילדים. כל טלפון להורים או הרמה של שקית מהרצפה.

זה לסיים יום בגאווה. בתרועה (: בהצדעה לעצמך, שהיה שווה לחיות את היום הזה.

ניהול קנאה

.....

אני רואה את הרגעים שבאה לי קנאה לראש, על מישהו שנראה לי עם חיים מושלמים או עבודה שווה או חיים סבבה כאלה, בלי המורכבות והבלגן שלי, או עם הצלחות לכאורה יוצאות דופן

ואז, כדי לנתח את זה, אני אומר לעצמי כמה דברים:

אולי כשאני מקנא בו, הוא בכלל מקנא בי :) חחח

אין לי מושג מה יש שם בעצם. מה יש שם מאחורי הקלעים

אין סיפורי מעשיות ואגדות בחיים. על כל אחד יש את המשקל שלו והסיפור שלו

אז להרגיע עם הקנאה, ולשמוח בחלקי

לכתוב על החרא / להציל אחרים = ניקוי כאב

כשכותבים על החרא שעברנו בפייסבוק, עם רעיון על איך להתמודד איתו, זו מתנה לאחרים.

רק לשתף חרא וקושי, זה OK. אבל לשתף קושי + להגיד מה היית עושה אחרת פעם הבאה, מה התהליך הנכון יותר, זה כבר טיפ לאחרים.

לתת טיפים לאחרים, שימנעו מהם סבל, מביא לתחושת סיפוק. משמעות. שליחות. ככה החרא שלך הופך למתנה, בשבילך ובשביל אחרים.

החרא שלך מציל אחרים (: חחת...

מסוגלות - שיפור מודע של רמת מסוגלות

.....

ניהול מסוגלות זה להוכיח לעצמי שאני מסוגל. זה להגביר באופן מודע את רמת תחושת המסוגלות שלי. איך? אני מזכיר לעצמי כמה דברים כבר עברתי. כמה דברים צלחתי. כמה דברים ניצחתי.

אנשים שוכחים כמה עברו. שוכחים כמה ניצחו. שוכחים כמה שינויים צלחו כמה מעברים ביצעו. מכיתה לכיתה ... מבה"ס לצבא ... כמה הסתגלות בוצעה על ידם. ואחרי זה חתונה ... ילדים ... תקלות עם ילדים ... חברים שבאו לי לחיים והלכו ... תקלות עם המשפחה ... הכנסה של ילדים לבה"ס ולצבא ... האדם הרגיל עובר המון! מתמודד ... ממשיך הלאה, ושוכח כמה הוא/היא חזק/ה.

כל יום תזכיר/י לעצמך, על סמך עובדות העבר ואירועי העבר, שאתה מסוגל. שהשד הקרוב או הנוכחי, אינו כה נורא, ואתה מסוגל לעבור אותו.

התאוששות - ניהול מצב משבר, והתאוששות

.....

לא לימדו אותי להתאושש. לא מלמדים אנשים באופן מסודר להתאושש.

סופר חשוב ללמוד להתאושש. להתעניין בשלבי ההתאוששות. כמה זמן זה לוקח? איך עושים את זה?

שלבים של התאוששות לדוגמא:

1. הלם והכחשה
2. הבנת מצב ועצב
3. חזרה לשגרה
4. ניסיון ליישם פתרונות לייצוב מצב חדש
5. שיוט במצב החדש

לא משנה מה השלבים המדויקים של התאוששות, אלא
המעקב העצמי על התהליך הזה. ההבטה עליו מהצד, ולקלוט
מה עובר עליך בעת התאוששות, או אפילו ההחלטה הבסיסית
שלך, להתאושש. אני מחליט/ה! להתאושש

מהירות ההתאוששות גם חשובה. ממגפה/מחלה, מפציעה,
מפיטורים, מפרידה. נכון, שאפשר למשוך את זה על שנה עד
15 שנה, אבל אולי כדאי או הגיוני להחיש את התהליך. לתת
לעצמך סטירת לחי/כאפה, לעשות את ההתאוששות מהירה
יותר, למענך ולמען סביבתך. הרי המצב לא ישתנה. מה שקרה,
קרה. עכשיו צריך להתמודד עם זה ולעשות את הטוב ביותר
לנוכח הנתונים הקיימים.

לרחם על עצמי/סטירת לחי: אני יכול במצב משבר או להכיל
את עצמי, לללק פצעים. או לטבוע ביגון קיטורים ורחמים
עצמאיים, או להיות קשוח כלפי עצמי ולטלטל את עצמי לצאת
מזה. או הכול ביחד :) (חחח אין נכון / לא נכון, רק מודעות
חשובה וכדאית.

אני לא צרי'ם אהצ'יל את העולם.
אני לא יכול לתקן הכול. לא אנשים. לא ילדים.
לא יחסים. אני יכול לנסות לעשות שינוי קטן,
לאורק זמן. זה הכול.
כל שינוי קטן - יופי. גי'נו :)
אני'לא אמור להיות אבא מושלם או בן זוג מושלם.
אני'לא אמור לתקן ארגונים. או לשנות את המדינה.
אנש'ום.

אנשים שהם רגישים מאוד. מעל הממוצע

.....

יש אנשים כאלה שמוגדרים "רגישים מאוד". זה מוכח מחקרית. הם כ 20% מהאוכלוסייה. חפשו ספר בשם "אנשים רגישים מאוד" ותמצאו סקירה של הנושא.

חשוב שאדם רגיש מאוד ידע שהוא כזה. יכיר בזה. ויהיה גאה בזה. זו מתנה שקיבל מאלוהים והוריו ותשרת אותו לטובה כל החיים.

חשוב שאדם רגיש אפילו יגיד את זה לסביבה שלו, כדי שיהיה יותר מוגן מהרגיל. שידעו קצת לשמור עליו.

חשוב, שאדם רגיש מאוד יחפש חברים, שיודעים לקבל את זה. ולעטוף אותו.

חשוב שאדם רגיש אולי ינסה לשמור על עצמו כשהוא נעלב או מתרסק. שיתאמן בחשיבה רציונלית. שיעזר בחברים רציונליים יותר, בכדי להבין סיטואציות ולאזן את התפיסה הרגשית של אירועים.

נתינה, ככלי לריפוי

.....

כשכואב לי, אני מנסה לתת לאנשים משהו, וזה מחמם לי את הלב

זה יכול להיות נעליים חדשות שלא מתאימות לי. או אוטו ישן שכבר לא הגיוני למכור. או שקיות של 20 שח לקבצנים. או זר פרחים למישהו שאני עובד איתו. או שעת יעוץ חינם שלי למישהו שזקוק לזה.

אני ממש מפרסם ומשווק, את הנתינה/התנדבות שלי, כדי שיותר אנשים יצרכו את זה ממני. שיותר אנשים יקבלו ממני נתינה והתנדבות, עד רמה של פעם ביום. אני מנסה שפעם ביום, ייפנו אלי אנשים כדי לקבל חינם דברים, והלב שלי מתמלא ככה.

נתינה, גם מחברת אותך לסיפורי חיים, שהם פי 1000 יותר קשים ממש שיש לך, ואתה חוזר משם עם המון פרופורציה.

כל יום שיש לי כאב/צער, הנתינה היומית, מרפאה אותי. המעודד מתעודד, המרפא מתרפא.

להתכונן לקושי ארוך טווח. תפקוד יומי בעת משבר

.....

יש מצבים קשים שדורשים כוח לאורך זמן: קורונה, מלחמה, מיתון, פיטורים, הורים שנכנסים למצב סיעודי, תמיכה בילדים עם צרכים מיוחדים, ועוד ...

להיכנס לראש: מומלץ לכייל את הראש, למצב שבו אתה מתפקד חזק לאורך זמן. להיכנס לראש של מרתון.

ספורט תזונה. להכין את הגוף, שיהיה חזק, לתמיכה בנפש לאורך זמן. ספורט קבוע. תזונה בריאה קבועה.

פריקת קושי קבוע. בשוטף. לא רק בשיאים. פריקה על ידי כתיבה בפייסבוק ושיתוף חברים בעל פה.

לעבוד עם דף התחזקות יומי מסודר כמו הספר הזה

לצאת מהבית קבוע. להתאזורר.

סדר יום קבוע ככל האפשר.

להכין את עצמך לנהלים של חוזק, לאורך זמן. להתכונן לשחיקה. להתכונן לשבירה. ככה זה לא מפתיע אותך כשזה בא.

לדעת לבקש עזרה. לשים קצוץ על "הבושה"/מבוכה

.....

זה לא מובן מאליו וברור, הקטע הזה של לבקש עזרה מאחרים.

מי האחרים האלה? חברים, הורים, אחים, ילדים, אנשים שאתה
עובד איתם

במקום להתחרבש בחרא שלך לבד, ולהיכנס לחוסר אונים,
תצעק את הרצון שלך לקבל עזרה

תרשום בכל מקום: אני זקוק לעזרה. והיא תבוא. תזעק את
המצוקה שלך ללא בושה. כולם נקלעים למלא מצבים כל הזמן.
ובלי לבקש עזרה, לאן נגיע? ואנשים אוהבים לעזור. ויש מלא
דרכים, שאתה לא יודע עליהן, שיכולות לעזור לך.

תכריז על המבוכה קרב! ניצחון! ותעלה בקשה לעזרה,
בפייסבוק, בקבוצת וואטס אפ המשפחתית, או אצל חברים.

במקום לדחות, עושים מיד, וגומרים עם זה

.....

דחייה סתם יושבת עליך

דחייה מביאה ייסורי מצפון

דחייה מביא לביקורת על ידי אחרים

לעשות מיד = לגמור עם זה

לעשות מיד = יש סיפוק

בראש עובר: אני אעשה את זה מחר / מחרתיים. ואז אתה אומר
לעצמך: תעשה! עזוב דחייה. סגור את זה. גמור עם זה! ואז
עושים, ויש חיוך של שביעות רצון ושקט של כמה ימים שכבר
גמרת עם זה.

השתדלתי

.....

האדם מתאמץ כל כך הרבה, ... כל יום. בעבודה. עם הילדים.
ולמרות כל זאת, המוח שלו טוחן אותו בביקורת שלילית
אינסופית של למה ... ולמה ... ולמה לא ... ואיך עשית ...
ואיך גרמת ל ...

אין בזה היגיון. אין היגיון, שאדם ייתן את הנשמה בכל מגזר
בחיי, ובמהלך היום או סוף היום, עוד יחטוף משין-גאן (רובה
אוטומטי) של יריות ביקורת במוח.

מה שאמורים להגיד, כטכס במהלך היום, וטכס בסיום היום,
זה: "השתדלתי!" עשיתי השתדלות וזה מספיק טוב. מאוד
טוב. נתתי את הנשמה. נתתי את ה 100% שלי. וכל הכבוד לי!
כל הכבוד לי על זה, שהשתדלתי. אני לא יכול לנהל מערכת
שעובדת ומתפקדת ב 100%. אין דבר כזה.

השתדלתי! אני אחלה בן אדם. לילה טוב :)

ככה לסיים יום.

להגיד את האמת

.....

רק כשאנשים מתבגרים, לגילאים של 40+, הם מתחילים להגיד באמת **לעצמם ולחברים קרובים**, את האמת שלהם, על מה שהם זקוקים לו, ומה שהם מרגישים.

מאוד קשה להגיד לעצמך, ולאחרים סביבך, את האמת שלך. את מה באמת אתה רוצה: **עם מי אתה רוצה להיות. למי אתה נמשך. והאם אתה בכלל רוצה לחיות עם מישהו, או עם עצמך, בחופש. הפחדים שלך.**

כשמתחילים להבין מה אנו רוצים, בגילאי 40+, כבר יש לנו משקולת ומשאית של מחויבות: ילדים, דירה, עבודה, פחדים. ואנו **מדחיקים** את האמת שלנו, **ומתפרקים** מבתוכו.

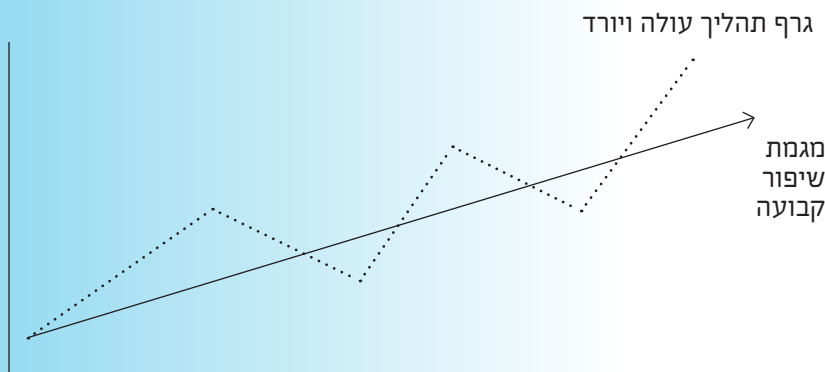
רק **ניסיון לפתוח את זה ולדבר על זה, לאורך חודשים רבים** של שיחות קטנות שוב ושוב, מביא להתקדמות לעבר חיים טובים. אחרת, זה להתפרק מבתוכו.

TTP. Trust The Process

.....

בטח בתהליך. TTP. **התחלת משהו? תמשיך בו.** גם אם יש **עליות וירידות** של הצלחה, **יש קו. יש מגמה.** והמגמה בד"כ בשיפור. בעליה.

כשמתחילים משהו כמו דיאטה או ספורט, או תהליך מסוים עם ילדים, או יעוץ זוגי, אז יש נסיגות. בנסיגות, **יש תחושה של "זהו. הלך עלינו.** זה לא עובד. חבל על הזמן" בעוד **שאסור להרים ידיים,** כי התהליך החל, ולוקח זמן רב עד שרואים תוצאות והתייצבות מסוימת.



מרוצה, שלא מרוצה

.....

מקצוען/נית אמיתי, המון פעמים רוב הזמן לא מרוצה, ומלקה את עצמו/ה

מקצוענים מסיימים ביצוע/יום, ובמקום לעשות לעצמם כפיים, הם חושבים מיד על מה אפשר היה לעשות אחרת. יותר טוב.

מה עושים במצב כזה? איך יוצאים מזה חיובי? לוקחים את המשפט "אני מרוצה שאני לא מרוצה". מפתחים שביעות רצון, מזה שאתה אף פעם לא שבע רצון, ומפתחים גאווה, מזה שאנחנו תמיד תמיד רוצים לשפר.

ככה מייצרים חיוך לעצמנו, בצנעה וענווה, של כפיים על היותנו שואפים תמיד לשיפור.



..... הומור סתמי

שימו לב שבמילה רוגע'לך יש רוגע :)
אחרי זה כשהבטן נפוחה הרוגע הלך חחח.....

לאכול קש היום, בשביל עוד כמה חודשים/שנה

.....

נכון. היום זה קשה. מתאמצים. אוכלים חרא. קש. שונאים את השעות והיום הזה. כי אולי אתה משקיע היום זמן ומאמץ, בשביל משהו שיקרה עוד כמה חודשים או שנה. לימודים לדוגמא. או ספורט. או עבודה בחינם. אבל בעוד כמה חודשים המטה תושג. בעוד כמה חודשים אתה תהיה גאה בעצמך. בדיוק אותו הדבר עם ספורט. לקום בבוקר ב 5 בבוקר או לצאת לרוץ ב 6 אחר צהרים, כשלא בא לך. אבל בעוד כמה חודשים אתה תהיה גאה בעצמך. אז לא לוותר על זה! לדעת לאכול קש בטווח קצר, בשביל טווח ארוך.

שעון "די! יותר מדי לי".
מד "אני לא יכול יותר".

.....

אני חייב לפתח לעצמי שעון, מד, שמודיע לי מתי אני כבר לא יכול יותר.

אני יכול לנטר/להקשיב לעצמי, מתי משהו הוא יותר מדי לי
מתי אני לא יכול יותר לספוג עוד משהו (נפשית / פיזית).

מתי המשקל של אלונקה בצבא במסע, כבדה עלי עד
התפרקות. מתי הנפש שלי לא יכולה יותר לספוג חפירות
ותלונות או אנרגיה של מישהו במשפחה שלי. מתי העומס
בעבודה כבר גומר לי על הנפש והנשמה.

**אם לא יהיה לי מדידת עומס עצמאית, אז אני עלול לקרוס.
נפשית/פיזית. אני חייב לסמן לעצמי האם אני קרוב לקי
האדום שלי.**

לחכות. להמתין. חכה כמה שעות

.....

כשחרא לך, פשוט להמתין כמה שעות.

זה השיא של החרא. השיא של הקושי. בעסה לך. אתה שונא את העולם. אתה רוצה לעוף מפה. להתפרע. לעשות דברים משוגעים. לצאת מהכלא הזה שאתה מצוי בו.

אבל לא. רגע. תנשום. תעשה מדיטציה. תאכל משהו. שתה קפה. זה יעבור. פשוט לחכות קצת. להמתין כמה שעות. להעביר את הזמן. לספור את השעות. מדקה לדקה. משעה לשעה. וזה יעבור.

משמעת. החברה הטובה שלי

.....

'משמעת היא חברה שלי', ענית... משמעת היא מילה מדהימה.
כמה קל לבנות אותה אם רוצים. כמה היא מתגמלת ומביאה אושר
לחיים. מה זה לסמן לך את נקודות המשמעת העצמית שלך:

לקום בבוקר מיד כשהשעון מעורר
להרים שקית מהריצפה
לקנות חלב לפני שנגמר
למלא טנק דלק באוטו כשהוא יורד לרבע
לא לדחות שיננית או טיפול של האוטו
לזרוק את עצמך מהמיטה 300 פעם בשנה ב 05:00 בבוקר
לחזר אחרי אישתי
לחזר אחרי שמחת החיים שלי
לסמן מה גורם לי סבל ולהפחית ממנו במידת האפשר. זו משמעת.
משמעת מוציאה לי טבעי את החייל שבי והחייל שבי עושה את העבודה.
משמעת מדליקה אותי להיות מדויק
ולהיות מדויק זה מדליק אותי.
משמעת זה מה שמושך לי את כוח הרצון למעלה
כשהוא מתלבט. היא מעליו. שומרת. דוחפת.
משמעת היא מרכיב סודי של אדם. מנוע. קופסת קסמים. דלק.
היא מנשימה. עוטפת. היא גאוות היחידה שלי, שלה ושלי.
אני אוהב במשמעת כמו במוט של דגל ישראל
זה שקניתי כדי לאחוז בו מדי פעם ולהרגיש מה זו אחיזה בחיים וברצון.
אני קופץ לפעמים כף ידי לאגרוף, בריצה או בהדגמה לאנשים כדי
להרגיש מה זה לתפוס משהו חזק חזק
עד שהאצבעות שלך אדומות מהאחיזה.
משמעת זה להתגלח כל יום. להיות מטופח. זה לא לאחר לאנשים
כשקבעתם איתה פגישה. משמעת מביאה להצלחה כלכלית חזקה.
משמעת היא חברתו הטובה של האדם.



לצחוק על הקושי. לסתלבט על עצמי/על העולם

.....

לחפש

להתבונן בכל מה שקורה בבית ובעבודה, ולסתלבט על העולם
המשוגע ועל עצמנו. לצחוק על זה, במקום להתמרמר

צחוקים על ילדים

יש לנו תהליך מסודר של הוצאת ילדים מהבית.
חבילת הטבות של חצי שנה שכ"ד + הובלה ואוכל
חשוב לעשות 4 ילדים. כי ההצלחה זה 1 ל 4 ... :)

צחוקים על זוגיות

איפה אתה? היא שואלת אותי בטלפון.

"בלב שלך" אני עונה לה.

"אל תרטיב שטיח אמבטיה" היא אומרת לי.

איך? אני רחפן? מה התהליך לביצוע של זה?

צחוק על גברים

גברים לא יוצאים מהשירותים. כי שקט שם ...

(ויכולת ההקשבה שלהם מוגבלת)

רוב הגברים בשיחה, יושבים במנח סיעודי/תשוש נפש

כסף

כסף = טחורים (מהלחץ). אז אני לא רוצה ג'יפ גדול.

ג'יפ = טחורים.

על ההזדקנות שלי/שלנו

אני כוללה בן 50 ומרייר בשנתי. נוזל לי בצדדים בלילה,

ואני מתעורר עם שללות/שלוליות על הכרית. הנה.

שיתפתי חחח... רותי נחנקת מהנחירות של עצמה.

מתחילה לנחור ב 11 בלילה, ונחנקת ב 1 לפנות בוקר.

מול הפנים שלי. ואני מתלבט. לעזור? לא לעזור? ...

חחח

לא לדחות כלום לעוד שנה. כמה כבר תסחבו?

הרוב פה בישורת האחרונה חחח...

מה להגיד



קפה בחוץ?

חיים שלי !!!!!!!!!!!

תודה על הכול

חולצה הורסת תתתת

יש בך 200,000 רכות ואהבה

רוצה להתחתן היום?

טוק טוק (איפה את?)

בלעדיך אני 1/3 בן אדם

את אמא מדהימה! אמיתי. ותזכרי את זה!

אוהב אותך



חברה שלי... מה הולך?

את גאון / טלנט

בואי נברח!



את הפיס והשמש של החיים שלי

קרוע עליך



זוגיות



ומה לעשות בזוגיות?



- טקס קפה כל יום 1 על 1
- מחמאה על לבוש כל יום
- עידוד לקרוע ת'חיים כל יום!
- עיסוי קרקפת כל יום!
- חיבוק 6 שניות עם סיבוב על הגב



לדייק (לתמלל) את מה שיש בו / בה

.....

היא רכה, אוהבת, מחבבת, משקיעה, יודעת לצלוח אתגרים ומשברים, יש לה עיניים טובות. היא יצירתית פחד. רוחנית. עמוקה.

יש לו עיניים טובות. הוא חרוץ אש. הוא ערס חיובי קצת, מחושל! הוא יזם שחבל על הזמן. הוא רציני. שקול. עוגן.

לחפש שוב ושוב **לתמלל, להגדיר במילים מדויקות**, את היופי הפנימי והאופי של הזוגי שלך. **זו ההגנה שלכם משחיקה.** זו ההגנה שלכם **מליפול**, ליחס של "השני מובן לי מאליו". **זו ההגנה מבריחה** לדברים אחרים.

לנשום. האאאאא. לנשום את זה. לנשום את מה שיש לך בידיים, כדי שבחיים לא נבגוד בזה. שנעריך את זה!

אני תמיד אומר בהומור לרותי זוגתי, כשהיא מדהימה בעיניי: **"יש לך חסינות ל 24 שעות"**. והיא מחייכת.

לשים ראש על הזוגי שלך, ולדעת לבכות ביחד

.....

לשים ראש אחד על השני, על הכתף של השני או על הרגל של השני, זה אחד השיאים של ביחד'נס. זה להתרסק בעייפות על השני, ולקבל ליטוף בראש. קיצי בשיער. זה החיים האמיתיים.

מותר וחשוב להגיד "חרא לי / שונא ת'עולם / בא לי למות", כשאתה מרגיש חרא. ולקבל מבט מכיל, אוהב ומערסל (עוטף) שמבין את כובד החיים עליך.

לא בהכרח לתת פתרונות. לא להחיש את היציאה של השני מדיכי/עצבות. פשוט לחבק, ללטף, לעשות קיצי בשיער, ולהטעין כוח אחד מהשני.

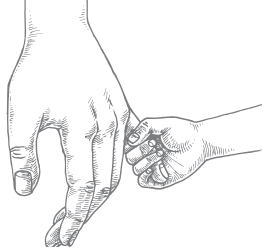


לא יכול להיות שבפרק ב' אנשים נראים
 פי 10 יותר טוב: משקיעים בעצמם. ספורט.
 מורידים משקל... ונוגעים ומחזרים פי 10 יותר
 מאנשים שנשואים 15 שנים. אם בפרק ב'
 אתה יודע להשקיע אז תשקיע גם בפרק א'.

הורות

★ ★ ★





התלהבות בהורות

.....

לזכור שהמטרה מס' 1 בהורות זה לא ילדים מחונכים/לחנך, אלא לגדל אדם שמת, בטוח בעצמו, שיודע לנהל חיים, ולהנות מהחיים. ללמד ילדים להנות מהחיים. לצרוך חיים. הרי בשביל זה הולדת אותם, כדי שיחיו (טוב).

לזכור, שבחיים **אין אמת אחת בגידול וחינוך ילדים**, אז גם אם נראה לך שאתה גאון הדור בחינוך ובטוח שאתה צודק, חדל אש. זה בולשיט. אין צדק אחד. אין דרך אחת שמבטיחה שחיי ההמשך שלהם יהיו טובים יותר או ללא סבל. אז להוריד גז מתחושת הצדק שלך.

לזכור, שאם לשם הצדק בחינוך, אתה מייצר בית שרב, שצועק, שיש בו מתח, ואולי גם פרידה, אז הנזק המשני הוא פי 1000 מהנזק הראשוני. **עדיף לשים מעל הכל מטרה של בית רגוע. מדבר. משוחח. מכבד. וסבלני.** לא בית של מלחמה.

לזכור, **שצעקות = הורדת מסך ברזל על ידי הילדים.** הם לא שומעים. כועסים. מתנגדים לזה. נלחמים. צעקות על ילדים = לאבד אותם. אין בזה טעם.

לזכור שזמן 1 על 1 עם ילד זו הדרך הכי טובה לבניית שיח,
אמון, הקשבה. להתעניין במה שקורה לו. לפרגן על כל מה
שהוא כן עושה. ומשם יש קרקע לדבר בעדינות על כל מה
שכדאי לשפר.

אם יש לך מתבגרים בבית, בגיל ההתבגרות, **אין היגיון לעבור**
את ה 4 שנים של גיל 14 עד 18 במלחמות, כששנייה אחרי זה
הם מתגייסים, ואיבדת את השנים הכי קרובות לילד שלך. זה
השנים שהכי בונים בהן. לא להחריב אותן מתוך איבוד עשתונות
ש"הילד מתרסק לך".

ללמד את הילדים לדבר להורים בדרך נכונה

.....

לדוגמא, איך ילד אמור לשכנע את ההורים שלו
שייקחו אותו לים?

אבִּיִּשׁ, מה כבר יש לך לעשות יותר טוב? עבודה? באמת...
לא בא לך לחזור שזוף וחתיך?... מגיע גם לך לנוח...
לא חבל? כשתחזור, אתה יכול להיות גאה בעצמך,
שלקחת את הבת שלך לים חחח... שהיית אבא "כמו שצריך"
בוא נסכם, שבין אפריל לספטמבר, זה פשוט. כל פעם שיש
זמן, הולכים לים. ככה יש לנו תהליך סגור ולא מעלים את זה
כל פעם מחדש חחח...



גמלאים



לא להיקבר בבית בשום מצב. לצאת החוצה!

ב 6 בבוקר ללכת לחדר כושר / בריכה

ב 8 לעשות קפה עם חברים / פרלמנט

ב 9 וחצי לצאת להתנדב בבית ספר / בעיר / בעמותה כלשהיא

ב 12 או 13 בצהריים, לשבת ולכתוב את ספר חכמת החיים

שלך, ולהדפיס מדי פעם ולחלק לאנשים

לנוח

לצאת לטיול בשדה / ללכת לקפה עם חברים בחוץ / למרכז

הגמלאים העירוני

סדר יום! להקפיד על סדר יום. ספורט. תזונה. חברים.

התנדבות. לוודא שהיום שלך משמעותי!

שיש סיבה לקום בבוקר.

ארגונים



תועלות לארגון משיטת התלהבות
והגברת מודעות

.....

הורדת דחק Stress

פי 2 מוטיבציה לעובדים ומנהלים

התאוששות מהירה יותר משינוי ואי וודאות

גם ותיקים, מתעוררים כל יום ודוחפים קדימה (אנטי שחיקה)

גיבוש יותר טוב בין אנשים. עבודת צוות

חיבור יותר חזק של אנשים להצעת רעיונות חדשים וחדשנות

חיבור של אנשים ליעדים

שירותיות יותר גבוהה

המסר מס' 1 **לעובדים ולמנהלים בארגון**

.....

אתם לא מכונה! את/ה, לא מכונה.

מגיע לכם לדאוג גם לעצמכם

להטעין את עצמכם.

מגיע לכם חיי שפיות, בלי לחץ מטורף.

מגיע לך זמן לספורט, תזונה, זוגיות, הורות.

חיים פעם אחת!

די לפחד מזה שייפטרו אותך

אם אתה טוב, אתה מסודר בכל מקרה.

תדעו לדרוש את הזמן המינימלי שלכם,

כדי לחיות.

בעיות שנצפו בעבודתנו לגבי התלהבות ארגונית

.....

אין בארגונים תהליך מתמשך של הלהבת עובדים. זה בא והולך. מפציע בסדנאות ואירועים, ולא נכנס למבנה של כל מפגש וישיבה בין מנהלים ועובדים.

מנהלים ועובדים לא מחליטים לשים שנייה את התפעול בצד. הם עמוסים, ואין זמן מינימלי ביומן, לחשיבה. להתייעלות.

יש עיסוק עצום בתוצאה הנדרשת, ביעד. אבל לא בשיפור הדרך, ב-איך, להשגתו. בד"ה-איך זה שיפור אומץ של אנשים, שיפור מודעות של אנשים לתהליכים ושפה/ניסוח חדשים.

אין התייחסות כמעט בארגונים לפיתוח תכונות שהם השורש של שיפור ביצועים: מודעות - קליטה עצמית, אומץ להגיד לדרוש לעשות, לנצח פחד ומבוכה, נשימה ככלי לדיוק תהליכים, פיתוח עמידות והתאוששות.

עובדים לא יודעים לטלטל את עצמם להתעורר ולדחוף קדימה כאילו הם עצמאיים וזה חודש ראשון שלהם בעבודה. אין להם שיטה לטלטל את עצמם או החלטה שזה נדרש.

הערכים והחזון לא יורדים מפלקטים על הקירות, לשיח

יומיומי בישיבות צוות, וואטס אפ צוותי, ושיחות 1 על 1. ושם הם אמורים להיות מוזכרים, כל יום. ולשאל, באיזה סיטואציה הפעלתי את הערכים האלה היום.

אין שטיפת מוח יומית, של מנהלים ועובדים, על זה שיש לנו **"שליחות, משמעות, וגאווה יחידה"**. אין הסבר של המושגים האלה. הוכחות שיש לנו את זה. יש פה מנוע אדיר שאינו מנוצל. צריך להיות בכל יום אזכור של המנועים האלה, ולהוכיח שהם מצויים ביום יום.

ציניות סקפטיות וסרקזם הפכו לאופנה מסוכנת. להתחכמות על בסיס "אני סרקסטי = אני חכם". בפועל, זה מכניס ייאוש. זה מכניס מרמרה דרך התחכמות. די עם זה. להילחם בזה. אין לך משו חיובי להגיד? אז אל תגיד.

רמת עידוד הדדי בארגונים - נמוכה. אדם זקוק ל 3 זריקות אנרגיה ביום לפחות, ואולי אפילו 10 כאלה. בפועל, מרוב עבודה, לא מעודדים. מיומנות העידוד של אנשים נמוכה. אין מספיק הדרכה בנושא הזה.

שפת הגוף של הרבה מנהלים, מדכאת. הפנים נפולות. סולם טונים מונוטוני. אין כריזמה בדיבור. הידיים לא מביעות והעיניים לא נפערות. יובש.

אין אווירה של רעב בארגון. של קידום אינסופי בדרך להיות מס' 1 מקצועי של הענף שלך. לא מטפטים לאנשים "שגעת" של התלהבות על המשימות והפרויקטים.

אין איזון עבודה - חיים, או דחיפה של הארגון את עובדיו לחיות. העובדים מחויבים לעבודה, מוצפים בעבודה, ואין להם זמן לספורט, תזונה, זוגיות, הורות. הם דועכים בשמחת החיים שלהם, לטובת העומס בעבודה.

רווחה לא מעמיקה: הרווחה בארגון, מתרכזת באירועים ובצ'ופרים, ולא ברווחת הנפש. אין מספיק הדרכות לחיזוק הנפש ורגעי קושי של אדם בחיים.

פחד מעובדים. מנהלים מפחדים לדרוש מעובדים מלא דברים, מהפחד שילכו או יתמרדו. במקום לדרוש דברים, מסתפקים יותר מדי במה שיש.

העובדים נמצאים בתודעת "מגיע לי", במקום להוקיר תודה לארגון על צבירת ניסיון כל יום, קורות חיים עם מותג רציני בהם לעתיד שלהם, אקשן, ומשכורת קבועה.

לא צריך להפוך כל דבר לתהליך ונוהל.
לדוגמא

כל מה שכתוב פה יכול להיות חלק משיח
יומיומי. פשוט להגיד אחד לשני:
'שוחחת על הדברים החשובים
שבספר התלהבות שלנו?'
'אתה מקדיש לזה זמן שיחה?'
נוהל עידוד מסודר בכל ישיבה, יכול להביא
להתנגדות שזה מכאני מדי. בצדק.
**פשוט לדבר, כמו פעם,
עושה את העבודה יותר טוב.**

אתגר ארגוני, ופתרון בדרך התלהבות

.....

פתרון / כלי בשיטת התלהבות

.....

הדלקה עצמית, הגברת מודעות,
דחיפה לזמן חשיבה על תהליכים
ודרכים. על ה-"איך"

המון עידוד, קלילות, פרצוף נעים
של מנהלים, מוזיקה בכל ישיבה, ...

הדלקה עצמית, גאוות יחידה
שליחות משמעות, עידוד לאומץ
אמירה

ספורט יומי, תזונה מופחתת
פחממות, מקלחת בוקר, יומן
חוויות, זמן זוגיות, זמן הורות, יותר
הפסקות קטנות במהלך היום

הכנסת "פרופורציה" שפיות ורוגע
כל הזמן לשיח, הכנסת נשימה
ככלי מס' 1, ניהול זמן ומשימות
חובה לכולם. הכנסת פריקת קושי
בדיבור כנורמה בין כולנו לכולנו.

להשקיע בזה מתוך אכפתיות
לבני אדם כמו לחברים ולמשפחה
שלך. הכנסת ערך אנושיות/

אתגר

.....

שיפור ביצועים

אווירה טובה

מוטיבציה, רוח קרב

הטענה, לנצח שחיקה

הפחתת שחיקה והורדת לחץ

מוטיבציה לשירות Service

להיות בן אדם, על הכול. האדרת
 "לעשות מאמץ. לעשות EXTRA"
 ככלי למקצוענות ואנושיות. עידוד
 לחמלה (אין לי מושג מה עבר
 עליו. על הלקוח). ושיקוף חד,
 שאם כל זה לא קורה ואין שירות
 טוב, אז יקצצו 20% מאיתנו בעוד
 שנה כי לא תהיה לנו פרנסה.

שטיפת מוח של כולנו, על הכיף
 שבמקצוענות. בהכרת מוצרים.
 הכרת צרכים. בלימוד של תהליך
 נכון עם לקוח. של תחקור ובירור
 צרכים. מכירת "אהבת יעדים"
 כשומרים עלינו ועל היציבות
 שלנו. עידוד אנשים לחדש לעצמם
 בניסוחים מול לקוחות. בבניית
 הטיעונים ל-למה כדאי לי. הגברת
 אמונה במוצר על ידי חיבור לחיות
 לקוח טובה. הגברת אומץ לדבר
 על ערך מוצר ומחירו בהתאמה.

זה לא משימת רשות. זו משימת
 חובה של כל אחד מאיתנו כל יום.
 יום בלי רעיון חדש זה לא יום.
 בלי התייעלות מפסידים כסף
 ומתעייפים. בלי חדשנות, מתים.
 נמאס ממך אחרי כמה זמן.

מוטיבציה להגברת מכירות

מוטיבציה להתייעלות וחדשנות

אתגר ארגוני, ופתרון בדרך התלהבות

.....

פתרון / כלי בשיטת התלהבות

.....

אתגר

.....

**גיבוש בין אנשים
ושיפור תקשורת
בין מחלקתית**

להזכיר שוב ושוב שיש לנו
מטרה אחת לכולנו, שזה מקום
יציב לכולנו. להזכיר שאין כוח
למלחמות פנים ארגוניות, וזה
מתיש. מלחמות לוקחות לנו
מהכוח שלנו לדחוף שירות
וחדשנות. עידוד לעצור. לנשום.
חמלה. פרופורציה. לעודד אחד
את השני. להרים אחד את השני זה
היעד מס' 1 שלנו.

ניהול שינוי

שיקוף המצב החדש בעולם
שבכל יום חייב להיות שינוי. שאם
לא משנים כל הזמן בתנועה, אז
אחרים עוקפים אותך. שחייבים
להתרגל לשינויים כדרך חיים,
ולהיות שותפים להובלה של
זה. לא להרעיל/ולחסום את זה
בשיחות מסדרון. שינוי זה כיף.
זה Action. יש בזה הזדמנות
להכיר אנשים. להכיר תהליכים.
זה מרגש ומעיר מחדש. ומי
שמוביל את זה יוצא מנהיג. בוגר +
מנהיג/ה.

הדגשים של צרכי התלהבות, פר ענף

.....

ענף	צרכי התלהבות ומודעות
בנקאות	צורך עצום במיתוג תפקיד כראוי, תורם ומשמעותי לאנשים. גאוות תפקיד. הסבר של מה התוצר הסופי מייצר לבני אדם. צורך בגאווה של התפקיד התפעולי, שהוא עיר הנמלים של ארגון.
קמעונאות	כוח לפיקים (לרגעי השיא של עומס לקוחות) מול רגעי השקט. כוח לשירות מיוחד מחויב ואנרגטי. כוח להציע מוצרים נוספים, ואומץ ליזום את זה.
תעשייה	דיוק בתהליכים. עידוד אחד של השני. גאוות יחידה של תפקיד. הצעת רעיונות חדשים והתיעלות כל יום, כדרך חיים.
חינוך	גאוות תפקיד, נגד שחיקת התפקיד על ידי הציבור. כוח לתפקד בלחצים צולבים בלתי אפשריים. דחיפה להכניס את האני שלך, אפילו דקה ביום, בתוך מערכת סגורה יחסית של חוקים ודרישות.
צבא	גאוות יחידה לתפקידי תמיכת לחימה כמו נגדים ותומכי לחימה שעושים דברים מדהימים למערכת.
בתי חולים	חיבור לאקרדיטציה (תקן שירות ואיכות) במצב שבו בכל מקרה אתה מוצף. עידוד הדדי.

להיות מקצוען/נית, זו ההגנה המקצועית מס' 1 שלך

.....

לקרוא כל הזמן **ספרים מקצועיים** על התחום שלך
ללמוד **תהליכים** בארגון שלך ולנסות לשפר אותם
לכתוב את **שיטות העבודה שלך**: מה מומלץ לעשות, ומה לא
להדפיס חוברות ידע, ולהפיץ לסביבה שלך
ללמוד להיות **אסרטיבי מבחינה מקצועית**
(לעמוד על דעתך המקצועית)
כל זה - זה ההגנה שלך והבטחון המקצועי שלך, לשנים קדימה.
אם תקפיד על זה, תמיד תהיה לך עבודה.
תמיד ירצו אותך!



"שליחות משמעות גאוות יחידה"

.....

**את המשפט הזה להגיד בצוות בעבודה כל יום מחדש
וכמה פעמים ביום! את המשפט הזה שכל עובד בארגון
יגיד לעצמו כל יום כמה פעמים!**

משמעות בעבודה ושליחות

גאווה על המשמעות של המוצרים והשירותים שלי לבני אדם,
גאווה על המשמעות של לעודד אנשים בצוות שלי כל יום
בעצם היותי איתם, על השליחות הזו שלי, הסיבה לקום בבוקר,
כדי לייצר את המשמעות הזו.

גאוות היחידה

להיות חלק מצוות של אנשים עם מחויבות גדולה מאוד
לארגון ואנשיו. גאווה שאני חלק מצוות של **מקצוענים**.
מדויקים ששואפים לרמה גבוהה. **הערכים** שאנו חולקים:
חוס אנושי, משפחתיות, עזרה הדדית, מקצוענות. גאווה **ממה**
שיצרנו עד היום: מוצרים, שירותים, תהליכים, צבר לקוחות.
בנינו ארגון ביחד.

**כל זה, זה מנוע ענק מתחת לכנפיים של אדם.
כל יום. מחדש**

היופי שיש בארגונים שונים.

הייחוד שבהם

.....

בכל ארגון, כמו אצל אנשים, יש ייחוד

כדי לקלוט את זה, צריך לנסות לחפש את זה. להביט בקבוצה של אנשים מהארגון, ולנסות להבין מה יש בהם? מה הראש שלהם?

○ יש ארגונים עם חוס אנושי מדהים. משפחתיות. הם תומכים אחד בשני. מעורבים בחיים אחד של השני. זה קסם

○ יש ארגונים עם אנרגיה מדהימה. חיות חזקה של אנשים.

Passion

○ יש ארגונים עם תחושה של אצילות גבוהה מהם. ערכיות. ממלכתיות.

○ יש ארגונים שמקבלים אותך בגובה עיניים. ללא ביקורת.

ככל שאתה יודע יותר טוב מה יש בארגון, ככה אתה יותר עף איתו בגאווה גבוהה. ככה יותר קל לך לפרגן לו, ולאנשיו ולעצמך שאתה חלק ממנו.

גאוות תפקיד: כל תפקיד הוא הלב, ותומך לחימה

כל אדם בארגון הוא חלק מהלב של המערכת

אם אין את האדם הזה, הארגון לא יתפקד

המון תפקידים בארגונים, הם **צינור הדלק של הארגון והאנשים**.
הם הבטרייה של האנשים בארגון. דמיינו, שלכל האנשים
בארגון מחובר צינור, שממנו מוזרם דלק לאנשים. את! אתה!
העובדים בארגון, ... **אתם הצינור דלק הזה**.

כל מזכיר/ה, כל טבח/ית, כל אפסנאי, כל מחסנאי, כל איש
כספים, כל איש איכות, כל אדם בכל תפקיד בארגון, **חשוב**
באותה מידה. רק חשוב להפנים את זה. **להזכיר את זה**.
בכל ישיבה ופגישה.



דוגמאות לגאווות תפקיד של תפקידים שונים

.....

תפקיד	מה הוא נותן ומייצר לאנשים. המשמעות שיש בו
בנקאי	שומר על הכסף של אנשים. בזכותו חיים שלמים של משפחה מתאפשרים. כל פעולה שמשפחה עושה (אוכל, בית, חשמל), בזכותו.
תעשיין / איש תעשייה, הי טק	מייצר מוצרים, שבסוף התהליך מאפשרים לבני אדם לצרוך שירותים. לחיות. לתפקד.
איש/ת קמעונאות (חנויות)	מעניק לאנשים כסות, בגד, אופנה, מוצרים שמשמחים אותם. מוצרים שמעניקים בטחון עצמי. מוצרים שמאפשרים חיים ותפקוד. מעניק לאנשים חוויות!
איש חינוך	מגדל בני אדם. מפתח בני אדם. מעניק להם דימוי עצמי. ידע. יכולות. חוויות מסוגלות. כנפיים לחיים.
אדם בתפקיד ציבורי (ביטוח לאומי, עירייה)	שומר על כולנו. מייצר לנו עיר. תשתיות. מדינה. הגנה. מייפה לנו את החיים. בונה לנו דרכים. בונה לנו אפשרויות תפקוד.

הזכות לפגוש אנשים

.....

✓ זו זכות לפגוש אנשים בעבודה ובכלל

✓ זו זכות לקבל אדם לידיים, ל X דקות. או ל Y שניות

✓ וכשאני "מקבל אדם לידיים", לפגישה, לשירות - לעזרה שהוא זקוק לה, או חבר שלי בצוות, אז אני סוג של שליח לכמה דקות, להקשיב לו. לתת לו עיניים טובות. לחבק אותו במילים או בפועל. לרומם את רוחו!

✓ והזכות הזו למלא אחרים, ממלאת אותי עד גלישת אהבה מגופי החוצה

✓ לא אתן לאדם רק את ה 100% שלי. אתן לו את ה 200% שלי. אדליק את עצמי אעיר את עצמי, ואהפוך את המפגש איתו לחגיגה של אנרגיות. אעוף עליו באהבה. אשקף לו חוזקותיו ואורו. לא אעזוב אותו עד שיאיר איתי :)

באהבה.

אני מטביע חותם

.....

בכל רעיון שאני מכניס לעבודה שלי,
אני מטביע חותם.

בכל שירות שאני נותן, שהוא אדיב ואוהב
ומחויב, אני מטביע חותם.

כל רף מקצועי שאני שם לי ולארגון שלי, אני מטביע חותם
חותם אישי. טביעת אצבע. השפעה! אני משפיע על תפיסת
תפקיד של אנשים, על איך שהם רואים את התפקיד מהסוג שלי
באופן כללי. אני משפיע על איך הארגון שלי בונה את הגדרת
התפקיד שלי. ואולי, שנים קדימה, מה שאני עושה, יהפוך
לתהליך רגיל. אז אני משפיע!

תחושת החותם וההשפעה ממלאות אדם, אולם יש להזכירם
שוב ושוב לעצמך ולצוות שלך.

לנשום את זה. לתת לזה לחלחל. רק כשזה נוגע בתוכו בלב
בנשמה בתודעה של המוח, אז זה הפוך למנוע של "קדימה".



הכרת תודה לארגון, שאתה חלק ממנו

.....

על זה שיש לך מקום לקום בשבילו בבוקר

על זה שאתה לא לבד, כמו מלא עצמאיים, ויש לך חברים
קבוצה משפחה תנועה ומלא עיניים וקולות שאתה פוגש
במהלך היום. וחיוכים. וחיבוקים

על זה שיש לך משכורת קבועה, וממנה אוכל לילדים. ובגדים.
וקפה. ולחם.

על נייר קורות החיים שלך, שמקבל מותג לפאר אותם.
שמקבלים חיזוק, לראיון העבודה הבא שלך.

על הניסיון שאתה צובר ביום שלך עם לקוחות, שזה
הביה"ס והקורס אוניברסיטה מס' 1 בעולם.

על התהליכים שאתה לומד. המערכות שאתה לומד.
על החישול והעמידות שאתה צובר, שיישרתו אותך לתמיד.

על יציבות פי 100 יותר גדולה מלהיות עצמאי, ולחפש כל יום
התחלה מחדש

על כיסא ושולחן שהם לא מובן מאליו, והיו עולים לך 1000 שח
אם היית עצמאי

על אקשן. הכיף שבאקשן. על זה שאין רגע דל :)

**בכל ישיבת צוות, בכל פגישת עבודה 1 על 1, הייתי מזכיר את
זה. כל יום. הייתי משאיר את זה חי.**

חובת הרעב

חובת העובד/ת לקום כל בוקר
עם שיר חדש בלב

כי אם אני מקבל משכורת מהארגון שבחר בי
ואם אני מקבל ניסיון מהארגון שבחרתי בו
ואם אני מקבל חברים, ומשפחה עוטפת
אז אני מחויב לשמור על הארגון והצלחתו
ולהיות רעב, לקדם דברים. לשמור על דברים.
לחדש דברים שוב ושוב ושוב ושוב ושוב
לא לנוח על זרי הדפנה
ולא לשקוט על שמריי
נועדנו בארגון להיות רעבים
לחדשנות והתקדמות.
עם ניצוץ בעיניים

העובד שמעיר את עצמו, ולא המנהל שמעיר את העובד

.....

נהוג לחשוב, שהתפקיד של מנהל להעיר את העובד. למה?
איפה זה כתוב? יותר הגיוני שבכל הגדרת תפקיד, הסעיף
הראשון, הוא שעובד האחריות שלו היא להעיר את עצמו.
להעיר את עצמו להזיז דברים מהר. להעיר את עצמו לרשום
משימות ולקדם אותן. להעיר את עצמו להתייעל ולחפש תהליך
משופר או חדשנות.

ברגע שהעניין הזה הופך למובן, מוסכם, ותהליך ברור, אז
המנהל לא צריך לרוץ אחרי עובדיו שיעשו. הם עושים לבד.
ברור להם הכיף שנובע מזה, של עצמאות ו Action. וברור להם
שהם צריכים לדחוף ולספר על מה עשו בשביל ההתלהבות
המשותפת. הרבה יותר כיף לעבוד ככה, מאשר מנהלים שרצים
אחרי העובדים שלהם.

חובת התאוששות ארגונית

.....

בארגונים תמיד יש שינויים. ארגון תמיד חוטף קצת מכות.

שינויים בהנהלה. שינויים במוצרים. שינויים בלקוחות. עובדים באים. עובדים הולכים. יש מיתון לפעמים. מלחמות. ברור שזה לא פשוט לעכל את זה, אבל יש לנו חובה כלפי החברים שלנו, עצמנו, משפחתנו, והארגון כולו. יש לנו חובה, להתאושש מהר ככל האפשר. לנשום. להזדקף מחדש, ולדחוף קדימה בכל הכוח.

גם לאבל, לשבעה, יש יום סיום, כדי שנוכל לחזור לחיים.

התאבלות ארוכה מדי על שינויים, מורידה את הארגון למטה. מפילה אותו. מסוכנת לו. די! היה. עבר. ממשיכים הלאה. זה המסר. לעצמנו, ולאנשים סביבנו.

התאוששות, זו מיומנות. זו מיומנות שאפשר לשפר אותה. קריאה וכתיבה של חומר הגות מחזק, זה כלי מס' 1 בשביל זה.

לא להוריד מחירים! ולדרוש תנאי שלום - מזומן

.....

למכור ערך! ללמוד שוב ושוב עוד ועוד לדבר. לדבר את הערך של המוצרים והשירותים שלך. לנסח מחדש מדויק שוב ושוב את התועלת! שיש מהמוצרים שלך. במקום להוריד מחירים. ולעמוד על זה בשיחה עם לקוחות. להסביר מה נישאר מהשירות שלך, ולמה הוא עולה כמו שהוא עולה. ולבקש מלקוחות שיכבדו את זה כמו שברוב המקומות נדרש מלקוחות לכבד מחירים של מוצרים ולא מקובל לבקש הנחות.

לגבי תנאי שלום, אותו הדבר. אין שום סיבה לקבל דחיות תשלומים. לא להסכים לשוטף, ולא לשוטף 30/60/120 אלא אם הארגון חייב להעביר לך כספים רק ב 15 לחודש כי כך נהוג. אבל לא יותר מ 15 יום. לדרוש מזומן. כמה שתהיה יותר "משוגע" ובטוח בעצמך, ככה זה יקרה.

גדילה לראש של איש עסקים

.....

בהתחלה כאיש ארגונים אתה פשוט עובד הכי טוב ומקצועי שאתה יכול. לומד. מתמקצע. מבין תהליכים. אחרי זה אתה לפעמים גם נכנס לראש שיווקי ומכירתי. להכיר גם את זה. אחרי זה אתה מכיר עלויות של דברים. תקציבים. ואחרי זה או במקביל, אתה מבין גם ניהול. ניהול של אנשים. מה זה להוביל אנשים והמורכבות שיש בזה.

ואז, מגיע שלב, של חשיבת איש עסקים. של שקט פנימי כזה, משולב בקור רוח. בקבלת החלטות רצינית שקולה רציונלית. יש בה רגשות, אבל גם בגרות של הבנת אינטרסים, קצרנות. תאכלסיות. זה גם סוג של מעבר מלהיות ילד, למבוגר. מלהיות בבסיס רגיש וקשוב לצרכים ראשוניים, לקשוח יותר ויכולת לקבל החלטות קשות, להתמקד, ולחתוך כשצריך.

מילון, שפה



פומה

אדם חזק. לא מוותר. נחוש. מחושל.
תולעת = אדם שמוותר לעצמו / מרים ידיים.

שטיף כיף

מקלחת בוקר קצרה. חמה. מרעננת.

צוואר מאמי

הטיית צוואר בהקשבה והכלה
של אדם הזוי או שזקוק להכלה

BM = בעסה מנג'מנט. DM = דיכי מנג'מנט. RM = רוגע מנג'מנט

ישיבת פומה

רכינה קדימה. מיקוד גבוה. ישיבת ברבור = זקופה.
ישיבת לויתן = רכינה אחורה מרושלת סיעודית חחה...

SM = שווארמה מנג'מנט.

ניהול אוכל כדי לא ליפול אחורה גמורים
אחרי פחממות או טחינת אוכל ללא הכרה

רפ"ת =

רמת פרצוף תחת. אנשים עם פרצוף רציני / קפוא / מפחיד

נאחסילוגים

(אנשים מתלוננים)

ופוציולוגים

אנשים סגורים מפוחדים שעוצרים דברים)

ריכוז תרגילים שמופיעים בספר

.....

מודה אני

פרופורציה

הפסקת תלונות וקיטורים

הגברת סקרנות וניתוח

הרגעה

הדלקה

חיפוש כלי מתאים לחיזוק

משפטי חיזוק

הפחתת ציניות סרקסטיות

עידוד, פירגון, הרמה

חשיבה על מחיר התנהגות

חיפוש נוהל נגד בעסה

לראות את נקודת השבירה

לנשום. כתף כתף

הגברת קלילות / לשים קצוץ

שם קצוץ על פחד ומבוכה

שדרוג לבוש, טיפוח, תספורת

הגברת עמידות

חשיבה על הרצונות שלי

קריאה וכתביה יומית של פיתוח אישי 20 דקות ליום

שיפור מגע

שיפור חיזור

לסלוח ל...

להגיד סליחה

ספורט, תזונה

תגובות לחסמים בנושא

.....

"אני כבר עושה את זה"

אם תבדקו מול 40 תרגילים שיש פה, כמה אתם באמת עושים, אז תגלו שאתם עושים 10% גג ממה שכתוב פה. אף אדם לא מושלם. לא להיות יהירים...

ואם אתם עושים את זה, אז האחריות שלכם זה ללמד את זה את כל המשפחה והחברים שלכם. 40 תרגילים כפול 10 אנשים. נראה אתכם...

"יגידו שאני משוגע"

רק חושבים ככה. בפועל, אוהבים לאללה אנשים משוגעים אנרגטיים מחזרים. ומקבלים שינויים של אנשים לטובה. זה רק בראש שלך ובפחד שלך שיגידו ככה.

ואם יגידו - זו מחמאה. תגיד תודה שחושבים שאתה אחר ושמוח ואנרגטי וילד בנשמה.

"אז לזייף?"

זה לא לזייף. זה להתאמן. לתרגל. ובהתחלה זה פחות נעים מוכר וטבעי, ואחרי כמה שבועות, זה כן טבעי וחל ממך. כל דבר חדש בהתחלה הוא לא טבעי לך.

"איך עושים את זה, כשהכל היום בוואטסאפ?"

מעודדים בהקלטות קוליות של הדברים, ומכניסים שם עידוד ואנרגיות בקול. אפילו שרים לאנשים. משתמשים בקול מתנגן עולה יורד.

מקליטים וידיאו! מקליטים לצוות שלך/משפחה שלך סרטון של 30 שניות. זה עובד מדהים

שולחים לינק ליו טיוב. לשיר מגניב שמרים. וכו'

I have a dream, החלום, ואחריות המדינה

.....

החלום, שתוכניות חוסן מטעם המדינה לתושבים, יורחבו
לתוכניות "לעשות חיים" וניהול קושי לפחות
ל 30 מצבים שונים בחיים כהכנה לחיים, מעבר למענה שכבר
יש בהן לשעת מלחמה, קורונה, או התנהגויות סיכון קלאסיות
אצל ילדים (אלכוהול, סמים, חרם)

שבאחריות בתי הספר יהיה לספק לכל ילד ידע רב של כישורי
חיים, מקרים ותגובות, שיטות העצמה ושיטות לניהול קושי

שאחריות העיר והמועצה, תהיה לתת לתושבים חוברות
הדרכה וקורסי הדרכה בנושאים האלה. ושיפרסמו שוב ושוב
בעיר ויעודד את התושבים לבוא ולצרוך ידע בחיזוק נפשי,
אומץ, התלהבות, זוגיות, הורות ועוד ...

שאחריות ארגונים, תהיה לספק לעובדים שיטות העצמה ניהול
קושי וניהול חיים

יישום, הטמעה, שימור - בארגון

.....

בכל ישיבת צוות להזכיר משהו מהתכנים שמופיעים פה,
אפילו למשך כ 30 שניות או דקה מהמפגש.
"אני רוצה להזכיר לכולנו ש..."

לשים דגש בישיבות על המסרים:

יש לנו גאווה יחידה, שליחות, משמעות. לדבר על אומץ והגברת
אומץ, להגיד. לדרוש. לא להתנחמד. לדייק. להביא רעיונות
לחדשנות והתייעלות. להכניס ניתוח אירועים ומקרים, ככלי
להגברת מודעות ולמידה. הכוונה של אנשים לקריאה של חומר
מקצועי כמו חוברת כזו שבידך כעת.

שילוט

לעשות כל חודש סטיקר חדש עם משפט חדש מתוך התוכן
הזה ולחלק אותו. לשים פלקטים של "שליחות משמעות גאווה
יחידה" על הקירות. לשים שלט: אנחנו מחזיקים X אנשים ביום
(לדוגמא, 3000 אנשים ביום שנותנים להם שירות). לעשות
קיר עיניים של האנשים שלכם. לצלם את העיניים הטובות של
האנשים שלכם, ולעשות פלקט גדול מזה ולשים בלובי:
"זאת האכפתיות שלכם".

בכל ישיבה "להתעלל" באנשים ש...

יעשו ספורט. יאכלו בריא. יפגשו חברים שלהם. יעשו זמן 1 על 1 עם הילדים שלהם. ויזמינו לילה זוגי מחוץ לבית בלי הילדים. שיעשו טקס קפה עם הזוגי שלהם. לבקש "דיווח" (בקלילות) של "מי עשה מה".

**זו האחריות מס' 1 של מנהל.
לוודא שלאנשים שלו יש חיים.**

מדידה

אם יש לכם אומץ, ורצינות, אז למדוד לאורך כל חודש ורבעון את המדדים הבאים (העובד מעריך את עצמו):
רמת הכוח של העובדים לדחוף קדימה? כמה כוח יש לך? 1-10
תחושת שליחות משמעות גאוות יחידה? רמת אומץ CL - להגיע לדרוש להגיד די לנהל אומץ ופחד? רמת עידוד בערגון/הרמה.
כמה מעודדים ומרימים אחד את השני? מרגיש/ים שיש לכם חיים? רמת WLB בארגון?

יישום, הטמעה, שימור - ברמה האישית

.....

לקרוא כל יום בין 15 דק' ל 30 דק' חומר כזה כמו פה/כאן.

לדבר על זה עם חברים, משפחה, ילדים. הדיבור, משאיר את זה במודעות. בראש.

ליישם הדלקה עצמית כל היום: הזדקפות, נשימה, אמירות בראש/משפטי חיזוק

לחפש מה "די". מה לא לעשות יותר. מה להפסיק. מה לא להסכים לו יותר.

ליישם משימות חוויה וריגושים, מהפרק של "חוויות" ועשיית חיים: קיאק, שחיה, NIA, וואטסו, נסיעת מדבר למצפה רמון, ...

לקחת משימות זוגיות, ממה שכתוב כאן, וליישם (טכס קפה, טכס קיצי, חיזור מוגבר)

BOOM!