

זוגיות מתלהבת

פילוסופיה של זוגיות

ערן שחר

"דוקטור התלהבות"

מה שלא מבינים

תתקשרו

0544-346494

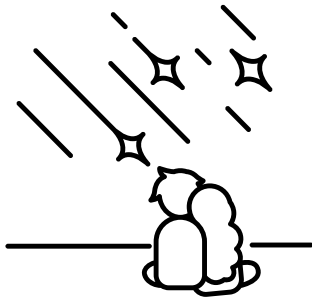
ואסביר

או בשיחת וידיאו

אל תתביישו!

אני זמין ומתכוון לזה



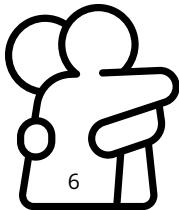


זוגיות מתלהבת

הזוגיות אמורה להיות
יעד **מס' 1** שלך

והפרויקט מס' 1
בחיים שלך
או שעם הזמן זה
לא יעבוד טוב

כשאחד מכם בא הביתה,
השני קם לקראתו
ופוגש אותו בדלת לחיבוק
מה נשמע
ויושב איתו לאכול



אם היא מבקשת שתלך
עם בגדים שווים יותר
ותלך לקנות בגדים יותר Cool
אז אתה בחיים לא מתווכח.
בחיים לא!

תגיז תודה
שהיא בכלל איתך

אם הוא אוהב נטוראל
לבוש נטוראל
בלי עגילים ושרשראות

אז מדי פעם
תשחררי את זה
ותני לו אותך נטוראל
זו הדדיות

ומה כל כך קריטי
עגילים ושרשראות?

תשלח לה
וואטס אפ:

אני *I*  *you*
מחבב
אותך

תשאלו אותי
או אתה אותה
פעם בשבוע

**רוצה
להתחתן איתי?**

זוגיות לא מוצאים
זה לא אפרוח בשדה

זוגיות - בונים!
בונים כל יום מחדש

אז קחו משהו
שמבושל ב 75%
ואת השאר
תבנה. תבני

תוריד שערות
מהאף ומהאוזניים



ושייף כפות רגלים
תעשה טיפוח
תהיה ריחני גם
בושם / דיאודוראנט

לפחות
3 פעמים בשבוע
ללכת לישון ביחד
באותה שעה

לא אחד אחרי השני
בשעה/שעתיים הבדל

קח את

כל

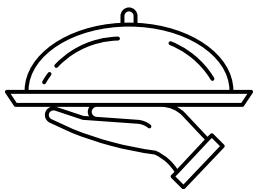
העקרונות שלך

והצדק שלך

ושים אותם בצד.

הכי חשוב זה זרימה

ולעשות **טוב** לזוגי שלך



זו זכות לתת שירות

הזוגי שלך
הוא הלקוח מס' 1 שלך
לא דוחים טיפול
לא זורקים
ממחלקה למחלקה

בלי שיחת איכות
בלי שיחת אמת
אין לכם קשר

מה זו שיחת אמת?

עוד שאלות

עוד הקשבה

עוד התעניינות



לזכור את הסיפור
לעקוב אחרי הסיפור
להתעניין לאן זה התפתח

בלי שיחת איכות,
בלי שיחת אמת
אין לכם קשר

מה זו שיחת אמת?
לעזוב הכול
לשים טלפון בצד
לסגור טלוויזיה
גוף לכיוון שלה
ולהקשיב **בשקט**

לנשום
לנשום
רוגע
פרפורציה
מודה אני
פרפורציה
די עצבים
לנשום

רוגע

נְשִׁילָךְ

נְשִׁילָךְ

של שניכם

זה היעד **מס' 1** שלכם

בלי רוגע

אין כלום

לבוא הביתה
ישר מקלחת
להתרענן
להטעין
החלפת בגדים לנוח
וחתיכי
וקדימה
למשמרת 2



זוג שלא מתפתח
הלך עליו

משקיעים
או שוקעים

יעוץ זוגי,
זה פיתוח זוגי
זו חדשנות
זו מקצוענות

**בעבודה אתה עושה פיתוח
ובבית לא?**

יהירות = שאננות = משלמים
על זה

לא ללכת
להדרכת זוגיות
זה טמטום
זו יוהרה
זה אגו
זה פחד

במקום לקחת אחריות
מנהיגות, וללכת ללמוד

בעבודה - לומדים
בבה"ס - לומדים
באוניברסיטה - לומדים
למקצוע - עושים B.A
או הכשרה

וזוגיות?

נולדת עם זה?

יודע הכול?

נו באמת

אני מובן לך

מאליו?

את מובנת לי

מאליו?

ביום שאנחנו

מובן מאליו אחד לשני

נגמר הקשר

זוגיות זה
מעל ילדים.
כי זוגיות טובה
היא תשתית מעולה
לבית חם שמח ואוהב

זוגיות על הפנים
היא הנזק הכי גרוע לילדים
אז זוגיות < ילדים

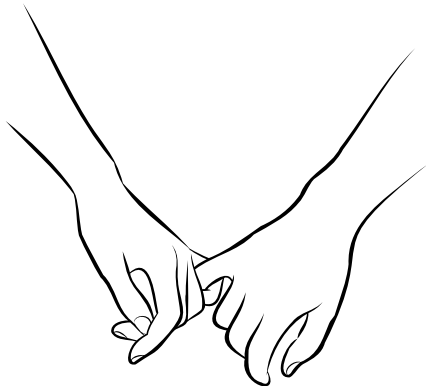
תתקלחי

בבוקר

תהיו

Fresh

אחד לשני



להחזיק ידיים. מלא, תמיד
באירוע, במדרכה, בדרך לקפה
זה הבסיס של זוגיות

לשבת אחד ליד השני
ולא מול השני

בלי השולחן ביניכם
צמודים.

רגל לרגל. יד ביד
ולשים ראש
אחד על השני

לדבר

בכבוד

לדבר - להבין ביחד

זה כיף

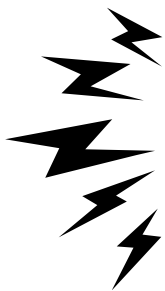
להבין. לנתח - ביחד

בלי האשמות

בלי הכנסות

לחשוב ביחד.

זה כיף



בעבודה
זה לא מקובל
לצעוק
להרים קול
להאשים

בעבודה אמורים לחשוב ביחד
על פתרונות. ככה גם בבית

90% מפה זה

קל

פשוט

אם אתה לא עושה את זה

או את

אתם סתם אפסים
שמוותרים לעצמכם
ותפסיקו לחפש
האשמות ובריחות

במקום להאשים
את השני
אז תחשוב
מה אתה יכול לעשות
כדי לשפר? לפתח? לחזק?

אולי עדינות?
אולי לשאול אותה אם אכלה
שתתה בעבודה?

כל גבר
יכול ללמוד
לחבק



לדבר, להתעניין, להיות עדין
להקשיב, לבוא במבט אוהב ורגוע
לשים יד על כתף, ללמוד

אין משפט
יותר עתיק וזקן מזה:

ככה אני
ואת לא תשני אותי

נכון.
אבל אתה יכול לשנות את עצמך
1000 פעם
אם רק תרצה

Don't fake it until u make it.
Train it until u make it.

תתאמן על דברים.
תעשה ניסויים

אין דבר יותר זקן ונורא
מגבר בטטה שלא רוקד באירוע
אלא יושב עם בירה על הכיסא

קום! תזכור שאתה
ילד בנשמה ועוף לרחבה
לזוז קצת



יש 2 אופציות:

גבר בטטה זקן
בן 200

או



גבר חי

מי אתה?

להישאר צעיר

זו החלטה

זה בראש

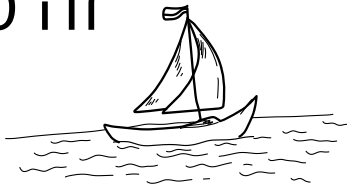
זה פייט

זה מאבק

להתלבש צבעוני. ים. ספורט.

מוזיקה. זו משימה.

זה פרויקט



אם אתה צריך ציפראלקס
ל-3 חודשים, אז תיקח.
קח אחריות. טפל בעצמך

אבל ספורט אירובי
פי 100 יותר עובד.
ומשהו עם משמעות

לייצר משמעות:

התנדבות. כתיבה. עזרה.
חותם מקצועי. עסק עצמאי.
כל דבר שמחייה אותך.

חיים ללא משמעות = זוגיות דועכת
כי אתה דועך

להחזיק את הלחיים של השני
ב 2 כפות ידיך
לחפון פנים של השני
להתקרב בעדינות
ולנשק לחיים
או בעדינות על הפה

עדינות ועיניים טובות

להציק אחד לשני בהומור

להגיד לה:

אני יותר חכם (בקריצה)

להגיד לו:

אני מחליטה עליך חחחח

להדליק את השני

בצחוק




להגיד לה

יא גוזל של ברבור

יא שועלת שמשון

יא קשת בענן

יא עיניים טובות 

יא זהב טהור

יא מחוננת לא מאובחנת



להגיד לו

יא חתיך

יא חזקן

יא גבר שבגברים

1 0 **א ב א** י א

יא מותקן

נסיכוש

חתיכי

לתת לה מתנה ליומולדת

זכות וטו

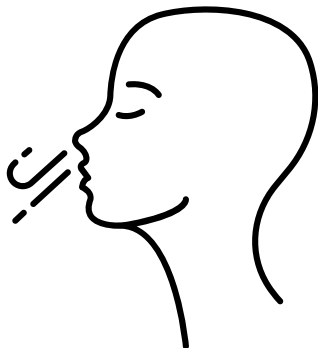
על אופנוע / נוכחות באירועים

דג זהב

שזה מאמץ 120% על כל בקשותיה

וחסינות

מכל התקפה של מישהי אחרת עליך



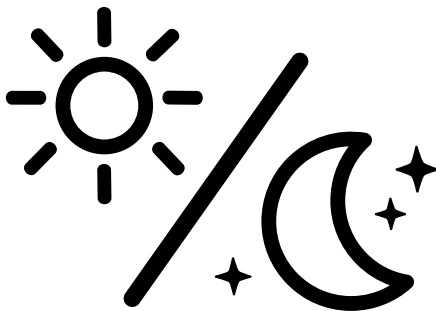
לנשום

מלא

כל היום

כל הזמן

בוקר רגוע **חובה**



ערב רגוע **חובה**

הקצוות של היום
הכי משפיעים

מסדרים.
יושבים
ומסדרים

אֶתְּ עַל הַיְלָדִים:
רֵאשׁוֹן / שְׁלִישִׁי / חֲמִישִׁי

אֲנִי:
שְׁנִי / רְבִיעִי / שִׁישִׁי

חֲלוּקֵת אַחֲרֵי מַסּוּדֵרֵת

הכול זה

תיאום – ציפיות

יושבים

מדברים

שמחים על השולחן

כותבים אפילו!

עושים תיאום ציפיות מסודר

תודה על הכביסה
תודה על הסדינים הנקיים
תודה על הסבון המקלחת
תודה על האוכל
תודה שאת איתי

אמרת לה ככה?
תגיז. עכשיו!

אנשים מתים בשבילנו
מקריבים חיים בשבילנו
אנשים חוזרים בלי רגלים
בשבילנו.



אז די דרמות
די סצינות רגשיות

פרופורציה!

ותודה על מה שיש

תודה

על

חשמל

מים בברז

מדינה

אוכל במקור

משפחה

ילדים

THANKS A LOT!

מודה אני + די לקטר

לא מעגלים פינות
לא משקרים בקטנה

מדייקים

רציניים

מילה זו מילה
בית של אמת

די להגזים
עם וויד, ואלכזהול

כולנו מתמכרים
בלי לשים לב.
זהירות!

זו בריחה מעומס ומחשבות
יש עוד דרכים לפתור:
ספורט + משמעות

לשחרר

אחד לשני

לשחרר

לתת לשני לצאת

לדחוף אותה לצאת עם חברות

לסופ"ש / ערב

לדחוף אותו לצאת עם חברים

חופשששששש. לשחרר

וחוזרים מוטענים

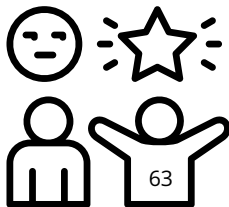
כשאתה רוצה תשומת לב
ולא מקבל אותה

תן תשומת לב

רוצה שהיא תרוץ אחריך
והיא לא?
תרוץ אחריה

מקנא? תיזהר עם זה מקנאה? תיזהרי עם זה

תעשו עבודה של חודשים ושנים
על הבטחון העצמי על ההבנה
שאתם שווים, ומי שרוצה אתכם
ישמור לכם אמונים



לנשום מלא

מקנאים? אז לנשום
הסיכוי שמשהו קורה באמת
לא גבוה ברוב המקרים. ומי שרוצה
לבגוד תמיד ימצא דרך
אז להתקרב. לחבק. להיות ביחד
לחכות לערב ולהתחבק.
ככה הקנאה יורדת

לא שווה לבגוד

זה איכסה אחרי
זה לא נעים מול המראה
זה לשבור אמון עם מי שנתן לך
את חייו ועזר לך כל השנים
זה לא פייר, כלפי חבר
החבר/ה הזוגי שלך
לכבוש יצר מסוכן

זה סופר מסוכן לבגוד



כי אם זה יוצא לאור, הלכו לך החיים,
הלך לך האמון, הלך לך הקשר עם הילדים,
זה שנים של סבל, רוב הזוגות מתגרשים
אחרי זה. זה לפרק הישגים ובנייה של שנים

מה חשוב באמת?

חברות
משפחה
ארוחת שישי עם ילדים
תמיכה אחד בשני
חיבוק. צחוקים
שקט רגע
בריאות
לא כל השטויות האחרות

להזדקוף

לעמוד זקוף

לשבת בלי המשענת קצת

לשבת זקוף

לנשום עמוק

ולחייך.

התרגיל הזה מציל חיים

מכניס אנרגיות

מעיר לחיים

להכניס למוח מחשבות
לפחות פעמיים ביום:



שום דבר
לא ישבור אותי
חיים פעם אחת
אני אחלה בן אדם
אני משתדל

הכנסת מחשבות
מחזקת ותומכת בזוגיות

לענות למוח שלך

לא לקבל

את מה שהוא (המוח)

אומר לך בראש

מחשבות הן לרוב

אוטומטית ושליליות

לענות למוח!

להגייד לו "שתוק!" ולהגייד לו ההפך

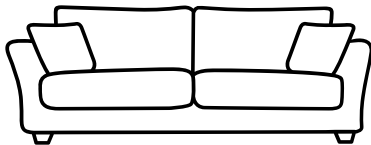
ממה שהוא אומר.

תמיד להגייד לו ההפך

אין לי / יש לי

רצה לך במוח מחשבה
שאין לך מספיק משהו בזוגיות?
תעשה רשימת יש לי!
יש לי 1,2,3 דברים
אפילו 10 דברים

המוח אומר לך "אין לי"
תענה לו "יש לי!"



היא רואה טלוויזיה?
לך שב לידה

הוא אוכל?
לכי שבי איתו

היא רוצה חוג תופים?

תגיז לה קדימה!

היא רוצה ללמוד משהו?

תגיז לה קדימה!

הוא רוצה לשנות עבודה?

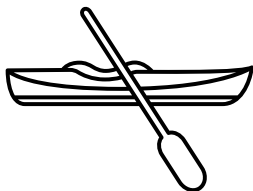
תגידי לו קדימה!

שלב את זה בעבודה קיימת ובדוק את זה.

לקדם את פריצות הדרך

אחד של השני

קיאק ים, NIA, ריו אבירטו
חוג ציור, חוג תופים, שחיית ים וז,
סנפלינג בגילבון, יוגה, שוק הכרמל



חוויות, חוויות, חוויות
זה החיים

אל תגיז לה - לא
כשהיא מציעה לך דברים

תגיז לה - כן!

אל תהיה דובון לא לא

YES!

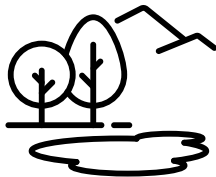
זה לא פייר !!!
תהיה דובון כן כן



הקטע הזה של זוגות
שיוצאים עם חברים
ומולם
מכניסים ומקניטים
אחד את השני
זה נורא. זה אסון.
לשים לב!

אתם שמים לב?

עצבני?
לך לישון, תירגע



צא החוצה, תרגיע

בלי צעקות
בלי נזקים גדולים
תרגיע את עצמך

אין צדק חינוכי 1
אין צודק בחינוך

לא בחדר מסודר/לא מסודר
לא בשעת מקלחת
אין אנציקלופדיה
לחינוך

והעיקר זה ההערכים והטפטוף שלהם
אז אל תריבו ביניכם כמו משוגעים
על צדק חינוכי

לא הגיוני
לריב עם מתבגרים
טינאייג'רים
כמו משוגעים
מגיל 14 עד 18
ובגיל 18.5 הם כבר בעזה/לבנון
אז מה עשינו בזה?
את השנים הכי טובות איתם
בזבזנו על ריבים?



90% מהבעיות עם ילדים
בגילאים 14-18
נעלמות בגיל 25-30
אז לא הגיוני לריב בטיהוף
לצעוק, להתיש אחד את השני.
תרפו קצת, שחררו

לדעת לסלוח מהר
יאללה
חפיף



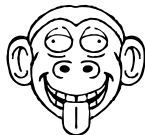
הבנו את הקטע. למדנו.
כל אחד ישים לב בהמשך
עכשיו לסלוח
לחבק
להגיש אצבע ל-**שולם**

לדעת לבקש סליחה

סליחה נשמה

עף לי הפיוז

< יצא לי הקוף



יצאה לי החיה

לא התכוונתי שזה יהיה ככה

רציתי להגיד משהו

וזה יצא בדרך לא נכונה

אני אשים לב בפעם הבאה

לדעת לבקש סליחה

בהומור

לפעמים

שעה אחרי שאנו רבים

אני בא ואומר לה:

אני סולח לך חחחחח

(יש לנו חוק סולחה, לריב גג שעה)

אתה מוגן

כשהוא עצבני
תבואי אליו
ותגידי לו
אתה מוגן
איתי, אתה מוגן

אתם כל הזמן בשינוי
ושיפור

כל הזמן מתפתחים
תחליטו על זה
תצהירו על זה

אז כשאחד ממכם מציע משהו
או מתנהג אחרת
יופיי!

הנה יש ניסיון לשפר
לא להיות ציניים על זה



ציניות
וסרקסטיות
בקשר זוגי
זה איכככסה
ונורא
והרג של הזוגיות.
דלגו על זה

שם חיבה

בוֹבִי / מוֹשֵׁי / נֶשֶׁמוֹן
כְּפָרוֹת / קוֹלְקִי

שם חיבה זה בייסיק
וחובה

אין שם חיבה?
למצוא עכשיו מיד!

נשמה, יש מצב ש... ?

תמיד להכניס

מילת ריכוך

לפני פקודה/בקשה

לדבר בכבוד ובעדינות

בקשה, ללא האשמה

ממוש

יש מצב ששנינו נשים לב

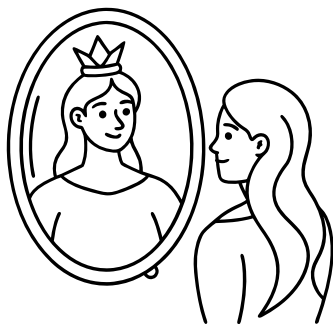
בזמן הקרוב

לא לעשות A או B?

אמרתי "ששנינו". לא את/ה!
ללא האשמה. בקשה נעימה
ששנינו נשים לב למשהו

עם הכסף
חשבון משותף
ושקיפות של 100%.
תמיד
אחרת הורסים אמון

להתייעץ על כל הוצאה גדולה.
להגדיר מה זה הוצאה גדולה.



גיוון בלבוש. צבעוני. צעיר. קל.

חתיכי

לקנות בחנויות שהן לא הרגיל שלך

לתת צ'אנס לדגמ"חים, סקיני,

וכל סגנון חדש.

לכל זוג יש 4 משברים
לפחות
שבהם רוצים להתגרש.

להתכונן לזה
לא להתרגש מזה
לא להיבהל
זה קורה לכולם
לפתח / לשפר / להתייעץ
וקדימה הסתער

להתגרש זה נורא

ופוגע בילדים. הרבה.
(תשאלו GPT)

לא לספר לעצמכם סיפור
שזה חליק ועובר בסדר
יש לזה השפעות!
לנסות להימנע מזה, בטירוף

קִיצֵי בְּשִׁיעוֹר

נעים בעורף

נעים עם האצבעות בשיעור מלמטה

עיסוי קרקפת! ומצח. ולחיים.

קִיצֵי בְּכַתְפִּיּים. באמות.

זו מתנה מדהימה של מגע

עיסוי בשמן שקדים*

זו מתנה מדהימה
על המיטה עם מגבת
שהשמן לא ילכלך סדינים
זה חגיגה
זה כמו SPA רק בחינם :)

* ניתן להשיג בכל פארם



דמעות זה הנוזל
הכי טבעי בעולם
ופריקה טבעית
של קושי

ללכת
לבית קפה

פעם בשבוע לצאת.
יד ביד, לדבר,
סתם לבהות באנשים.
זמן זוגי 1 על 1



לחייך אחד לשני
כשנפגשים

תמיד
לענות לטלפון
של השני
גם בישיבה חשובה
ולשאל
"דחוף?"
אבל בכל מקרה
לענות

תקשרו חופשי
להתייעץ
0544-346494

כנסו לאתר
Hitlahavut.com

