

פק"ל אנרגיות

תרגילים לכוח ולהתחזקות

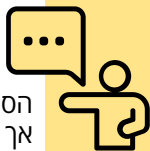
דוקטור התלהבות

ערן שחר

מה שלא מבינים
תתקשרו
0544-346494
ואסביר
או בשיחת וידאו
אל תתביישו!
אני זמין ומתכוון לזה

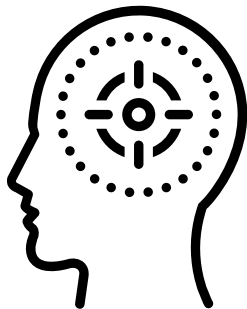


הספר כתוב בלשון זכר
אך פונה לשני המינים.



פק"ל אנרגיות





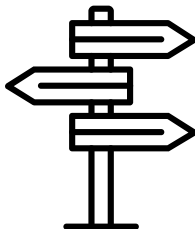
מיקוד. מיקוד. מיקוד.
במה שהכי חשוב לחברה,
לארגון, או למשפחה
לא לברבר ולאבד כיוון
על הבוקר לעשות 2 פעולות
שמקדמות את ה **הכי חשוב**

הרמת צוות

על הבוקר ב 07:30
להרים את הצוות שלך
בקבוצת וואטס אפ
לכוון את כולם למשהו
לחדשנות / למקצוענות / לאומץ
ללמידת ניסוחים חדשים
קח/י אחריות על הצוות גם אם אינך
המנהל/ת שלו

לחשוב

מה מרים אותך ומה מוריד
מה מרים אחרים ומה מוריד אותם
לחשוב על זה רוב היום
כמה שניות בכל פעם



איך אני עושה דברים

מה הדרך

ואולי יש עוד ניווט / דרך
לחשוב תוך כדי הפעולות

על דרכים חדשות

רוב האנשים פועלים באוטומט

מותר לבכות
מותר להיות עצוב
מותר להיות עייף



אם אתה רוצה משהו
אז תראה את 2 התסריטים שיש
את 2 הדרכים שיש
תתאר אותן
את הקיימת ואת החדשה
ותבקש את הדרך
שאתה מבקש

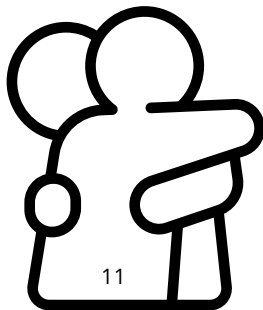
נננננננ

פפפפפפפ



לנשום

אני רוצה לחיות
רוצה שקט
רוצה תחושה של אני שולט
רוצה ריגושים
רוצה חיוך וחיבוק

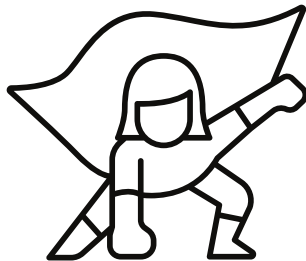


לא מוכן להסתפק

בחיים לייט, בחיים Basic
רוצה חיים High
של שמחה
וסבבה'נס



תרגיל לכוח.
להתחזקות.
להתאוששות
ליציאה מבעסה



אז בוא/י ניכנס
למצב קרב
קרב על לחיות!
Mind set
של פייטר/ית

המודעות שלך

תגבר פי 10

הכוח שלך יגבר

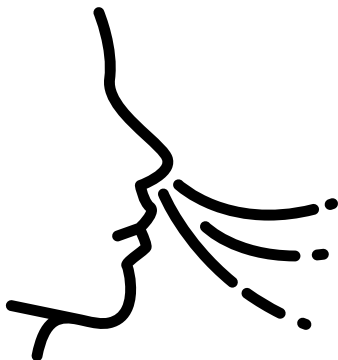
וזה השורש

של כל צורך אישי וארגוני

הכול משתפר מזה

זה השסי. זו התשתית

לשים את המוח בצד
הוא לא הבוס שלי
פייט דה מבוכה
מבוכה לא תנהל אותי
רואה מחשבה? ללכת לגוף
מזדקף. הולך לגוף

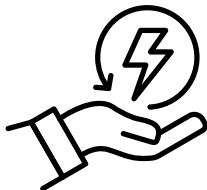


לנשום



חייבים פלייליסט טוב. בשביל פלייליסט טוב
צריך לעבוד קצת. להשקיע בזה. לגנוב מהשאזם
ומספוטייף ולשמוע מלא. ולשפר אותו
להוריד ולהוסיף. כל יום מחדש

לשים מוזיקה.
BPM120. ווליום.
עצבים. לחיות!
די עם הכול!
הכרזת קרב! התנגדות
להזיז עם המוזיקה את הראש.
לדפוק עם הרגל
עם הקצב



תרגיל הדלקת אנרגיות
להזדקף + לנשום
+ לדבר בראש:
שום דבר לא ישבור אותי
אני אמשיך לנסות

GOOD
ENERGY

החיים זמניים ושבריריים
אז קח כל דקה ותנצל

כשאתה מבין שכל דקה זה נס
כשאתה מבין שהכול שברירי בחיים
שאתה על זמן שאול
ספירה לאחור
אז אתה מתחיל לחיות!
לעשות. לזרום. לעשות צחוקים.
לנצח מבוכה.

להגיע למצב
שאתה יכול לעשות
מודה אני

על 20 סעיפים ב 30 שניות

ואז ברור מה לא מובן מאליו
ופחות מקטרים
ויותר מרוצים



יש לי

ים. רגליים

דירה. פרנסה.

ילדים. אחות. פינה בבית.

מוזיקה

לחשוב שניה
על דברים מטורפים שקורים
במדינה ולאנשים
ולזכור
כמה טוב לנו מה שיש לנו
פרופורציה
להעיר את המילה



ולנשום

ל ה ר ג ע

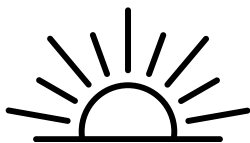
להרגיע

חיוך

בלי עצבים



נוהל בוקר



קם מוקדם

ספורט אירובי

מקלחת בוקר חמה

ביגוד צבעוני

ביגוד נוח קל

דף + עט + מיקוד

קשה?
אל תברח
קח כוס קפה



ותדבר
תחפש דרך



שלב 2
היכולת
לעלות מדרגה
לרקוד
לשמוע מוזיקה.
לפרוס ידיים.
להיכנס לזה.
לעצום עיניים.

לתת מתנות

קטנות

פנקסים

ספרונים

לשים בבגאז'

20 יחידות

כפכפים

באוטו

ולהחליף

בדרך הביתה

באוטו



זה חופש

קלילות, שטויות, צחוקים

עטים באוזניים

פקקים בעיניים

הרמת מכנס

הגלשת יד על משקוף

לשיר יומולדת

למישהו ליד כולם

Ha
Ha Ha
Ha
Ha Ha

לקנות אוזניות

ולשמוע בבית

בקול רם

מה שבא לך



די לרצות

Pleasing

אחרים

כל חמישי בשעה 11 בד"כ
אני עם אמא שלי (בת 83) בקפה
אני קורא לזה
"חוג אמא"

כל שבועיים בערך
אני עם אבא שלי (בן 93)
בג'ויה.
מסעדה בפתח תקווה

זזה אושר ושלמות

רובי וויליאמס

Feel

Cause I got
too much life
Running
through my
veins

There will be no white flag
above my door

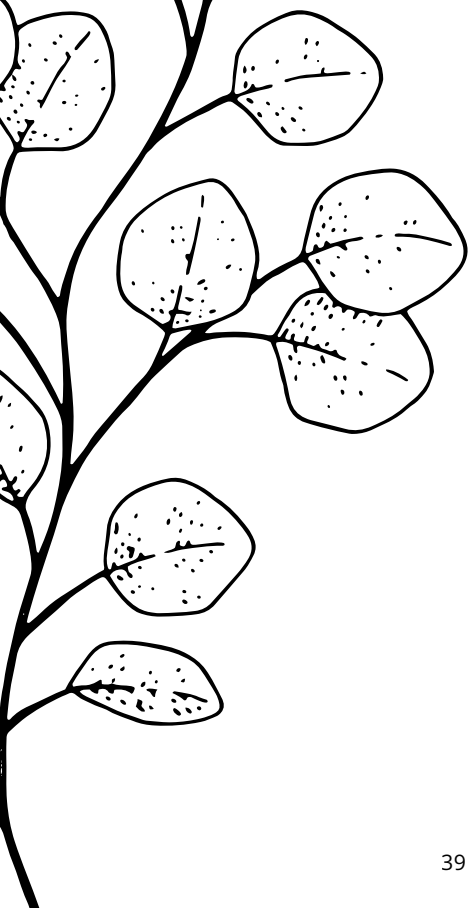
Dido

פעם ראיתי בחורף כמה אנשים רצים למים
עם חליפות שחורות כאלה. נראים סופרמן

הייתי בהלם. רציתי גם

אני שוחה בחורף. כל יום כמעט. בלי חליפה.
17 מעלות. עם ביקיני אדום.
פוגש את אלוהים בחוויה פסיכית
אנרגטי על 200. כל היום

פעם נשכבנו על הכביש
ה י א א י נ
סתם ככה בשביל השגעת
כדי להוכיח שזה אפשר
ושאנחנו לא בקופסה



להריח
דשא קצור
להתעכב
על
עץ אקליפטוס
אדמת חמרה
אחרי הגשם
השמפו שלה
פלפל של זלינסקי
נרולי על הפרק של היד
רחוב אחרי הגשם

אם אתה לא חי
אז איך בדיוק תספק חיים

לילדים

לאשתך

לעבודה

שוק הכרמל

יום שישי

ב 9 בבוקר



ב 14 בצהריים

עד 16 אפילו יש חגיגה

בשופוני. ביווניה

עראק אשכוליות

אהבה

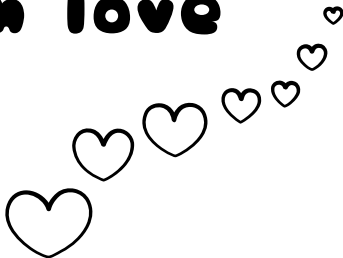
זה פועל. זה אקטיביטי

אהבה

זה לפתוח. להרפות. לסגור עיניים

אהבה זה

falling in love



סאמטיימז
איי ספיק אין אינגליש צייניז
האף אינגליש האף היברו
וזה מצחיק אותי

לרוב אני מצחיק את עצמי
לפעמים זה גם מצחיק אחרים

טריי איט אט הום

אל תגיד תל אביב
עם "ל" של ישראלים
תגיד LLL במבטא.
במבטא אנגלי

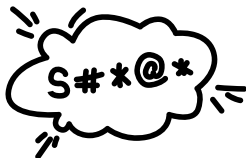
תגיד "אני מ Tel Aviv"

כ מ ו ט ל ב ר ו ד י כ ז ה

"אנחנו AL המפה"

טמטום זה הדבר הבא
אנשים חכמים, בלי טמטום
זה נורא
הם בוקים כזה. משעממים פחד.

אני בעד TM. טמטמת מנג'מנט
הגברת טמטום
(בהנחה שברור שאתה חכם)



כעס מניע אותי

כעס מזיז אותי

אני אוהב לכעוס

כעס זה מנוע

כעס מרים אותי מהספה

כעס גורם לי לנסות שוב

כעס = דלק לשינוי

אזון עולם, אשר מלך
בטרם כל, יציר נברא
לעת נעשה, בחפצו כל
אזי מלך, שמו נקרא.

ואחרי, ככלות הכל
לבדו, ימלוך נורא
והוא היה, והוא הווה
והוא יהיה, בתפארה

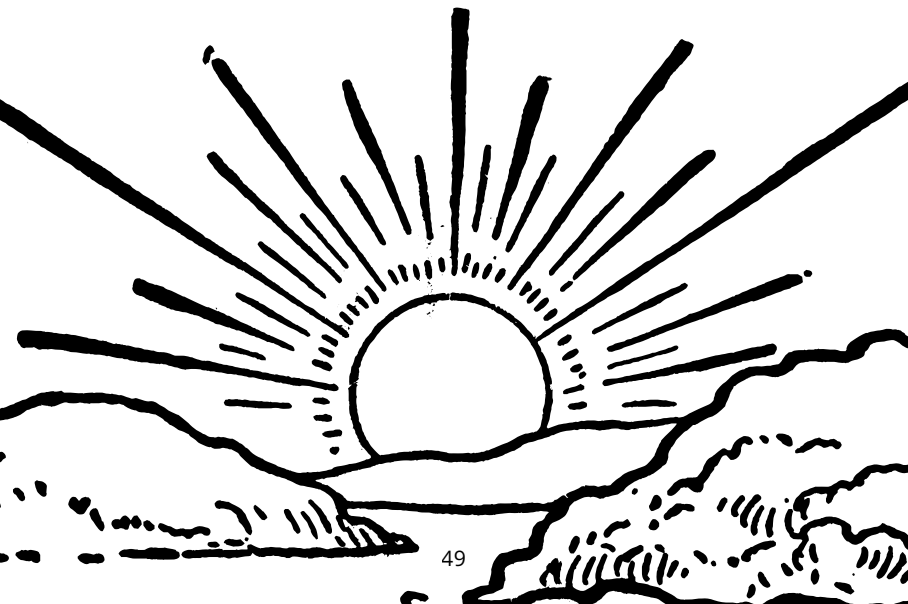
להקשיב. איך זה עולה כמה פעמים. שוב ושוב. הקצב עולה. התופים נכנסים.
החצוצרות. יש תחושה של חייל שעומד מחדש על הרגלים ויוצא לצעוד. חייל חיים.
השיר הזה של עוזי חיטמן, מטיס אותי לשמים ומביא אותי להכריז קרב על החיים.

פתאום קם אדם
בבוקר ומרגיש
כי הוא עם!
ומתחיל ללכת.
ולכל הנפגש בדרכו
קורא הוא שלום!

מילים: אמיר גלבוע. לחן ושירה: שלמה ארצי

אני ואת זה העם הזה. זה אנחנו שקמים כל בוקר ומרגישים עם ובונים את מדינת חיינו
ומתחילים מחדש שוב ושוב ושוב, ללכת. כמה אהבה יש בשיר הזה, בין אדם לחברו.
קורא הוא שלום.

שעת השחר. צינת השחר
קולות הציפורים. השקט
אתה עם עצמך בהתבוננות וחשיבה. בהגות.
איזה לינה זה



סגור
בטח
קדימה
יאללה
ברור. מהמססם
מתי שבא לך
זורם

זה! תגובות מגניבות

נא < אנא

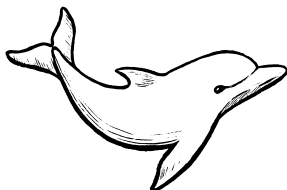
אין לי ראש למילים ארוכות*

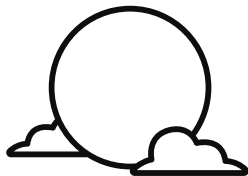
תקצר לי אח שלי

* מילים: אסי דיין לחן: צביקה פיק

קופצים עוד שעה לאילת?

קדימה!





לצלם ירח מלא

ולשלוח "תרימו ראש"

בקבוצה המשפחתית

פה לא מקטרים



לשיר לצוות שלך בוואטס אפ
או להגיד להם:

אני אוהב
אתכם

לצלם להם וידיאו

"יום נעים נשמות"

ולשלוח

המרים מתרומם המעודד מתעודד המרפא מתרפא



הדרך מס' 1 להרים את עצמך
זה להרים אחרים

לשאול: מה נשמע?
לשאול: אכלת? שתית?
לחבק
להקשיב לו 45 דקות
להגיד לו:
אל תוותר
להגיד לה:

תגידי את מה שאת חושבת!
שבחיים לא יסגרו לך את הפה

זה להרים אנשים

אם ברגע זה
יש אנשים
שמוכנים למות בעזה
בשביל שאתה תוכל
להזמין הפוך
עם חלב שיבולת
אז יש סיבה
לאופטימיות

ברגע זה ממש היום
כשאתה קמת לעבודה
ולקחת את הילד שלך לגן
יש אלפי אבא ואמא
שהילד שלהם



כבר לא כאן בעולם
כדי שאנחנו נוכל
להתקיים

על מה אתם רבים?

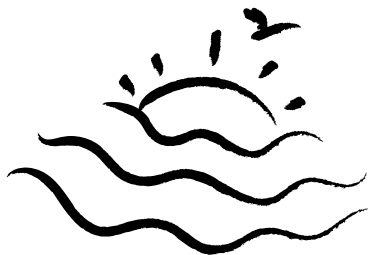
על מה תתגרשו?

על החדר לא מסודר של הילדים?

על מקלחת ב 8 או 9 בערב?

על מספר שכבות לבוש בחורף?

על זה שהילד לא לומד לאזרחות?



תמיד לדמיין

נקודה באופק שאתה חותר אליה

ככה יש תקווה

גם כשכרגע חרא

מה חשוב באמת?

זו אחלה שאלה לשאול,
כל יום מחדש

לדעתי זה מגיע מפרופ' חיים שפירא

שעה אחרי שאנחנו רבים
אני בא אליה ואומר:

אני סולח לך

חוק הבית:
סולחה תוך שעה



מגע נעים חברי
ללא חתירה לפעילות מבצעית
הוא יותר חשוב מדיבורים

חיבוק. ליטוף. קיצי בעורף.
עיסוי קרקקפת. החזקת ידיים.

מה זה שיחת אמת?

מה זה שיחה שווה?

להתעניין. לשאול עוד.

לזכור את הסיפור.

לעקוב אחרי הסיפור שבוע אחרי.

לשאול איך זה הרגיש?

לשתוק ולהרגיש

את ההרגשה של המדבר.

משפטים שלא בטוח שווה להגיד:

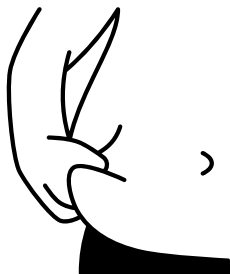
את נראית עייפה

איזה כדור אתה לוקח?

אתה חי את החלום

חי טוב, הא?

(בליטוף של הבטן שלי)



יום בלי חדשנות בעבודה
זה יום שעמום

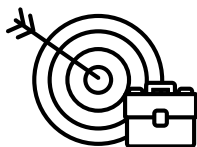


מה אפשר לחדש?
מה האפשרויות לחדש?
תחשוב לבד.
תפענח את זה.

מה זה מקצוען?

מה ה 1 2 3

שעושה מקצוען



מקצוענים

מאושרים יותר, שמחים

מרוצים יותר מעצמם

בונה את הבטחון העצמי שלי

כל יום מחדש

לא קם איתו. בונה אותו.

אומר לעצמי:

יש לך ראש. לב טוב.

עיניים טובות.

ואתה משתדל.

אתה



אחלה בן אדם

עונה למחשבות שלי

המוח אומר? אני עונה לו
 שנים אני לומד שוב ושוב
 מה הוא אומר, ומה לענות לו
 על מלא נושאים. עושה לי טבלאות

עונה לו	אומר לי (המוח)
לא כולי מכוער	מכוער
לא מוותר	לא ילך לך
יש לי 7 6 5	אין לך 3 2 1

אני הבוס של המחשבות שלי
לא שפוט של המחשבות

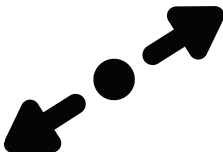
אומץ להגיד ולעשות

גדל

ככל שעושים יותר

ניסויים

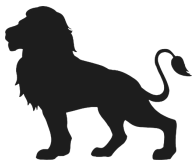
להגיד ולעשות



אתה



או



?

אתה
תולעת משי
או
פומה?



STAY
STRONG!
*Never
Give Up*

יא חלש. יא 0. אל ת'וותר לעצמך!

התלהבות זו בערה
שיש לי בתוכו לחיות

שוב ושוב ושוב

ושולחת אותי לשים בגד ים
ב 04:51 בבוקר





באוטו כשחוזרים מהצפון

או ממצפה רמון

כולנו שמים שיר ב

full
volume

ושרים בטירוף !



כל אחד יכול ללמוד התלהבות
(או ללמוד לחזר, לדבר רגשות, אומץ, חישול)

תתאמן על זה

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

90%

מהאנשים

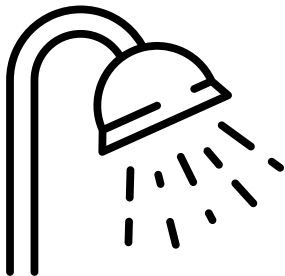
יכולים לחזור, לחבק לעודד,
לעשות ספורט
להתלבש פרחוני, להתפתח.
הם רק פשוט
מוותרים לעצמם

לא צריך להתחנן לבני זוג
כדי שיחיו, יעשו, ויזוזו.
זאת האחריות שלהם
להטעין ולהעיר עצמם
כדי שיהיו ראויים
למי שנתן להם את עצמו
לכל החיים

לשים בטלפון תזכורת
"לישון" על 22:30



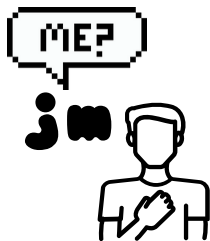
זה שעת טלוויזיה או עוד שעת שינה
שתביא לך אושר, מחר בבוקר



שטיף כיף

מקלחת רגילה חמה בבוקר

זה 70% יותר אנרגיות
ל 8 שעות



ג'אננה מנגמנט

זה כשאני מנהל את הג'אננה שלי

מארגן לעצמי מוזיקה באוטו, מוצר חדש,
חיבוק עם אדם, או צחוקים בטיקטוק



רוגע מנגמנט

זה כשאני מנהל את הרוגע שלי

מוריד גז בהליכה,

מדבר לאט ופחות,

יורד במדרגות ולא במעלית

יושב על ספסל, ונושם



אני
המנהל פיתוח
של עצמי ושל התכונות שלי
אני ה Designer של עצמי
המקודד של עצמי
האפליקציה AI
של עצמי



ומי אומר לפה שלך להיפתח
ולבנות מילה **נעימה** או **מגעילה**?
מי שולט בכלל בפה שלך?
אתה? או המוח שלך מפעיל אותך?

100 פעם ביום אתה בצומת T

של בחירת קרואסון או מיני כריך
לקנות / או לא לקנות, להגיד א' או ב'
להרים ידיים / או לא לוותר

רק לשים לב שאתה בצומת,
ולנשום שניה



יש מחיר

לאכילה, לקניה, לדיבור, למעשים
לואטס אפ באוטו, לזלזול בעבודה
להזנחת בני זוג, לצעקות על הילדים
לבגידה. שווה לחשוב.
על זה

יש לי עוד 14,600 יום לחיות.

נניח,

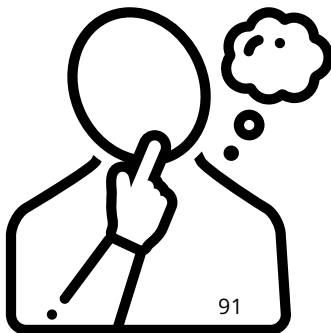
שאני אחיה עד גיל 94 ועכשיו אני 54

אז יש לי 40 שנה כפול 365 יום

שזה 14,600.

זה מה שנשאר לי. זה המלאי

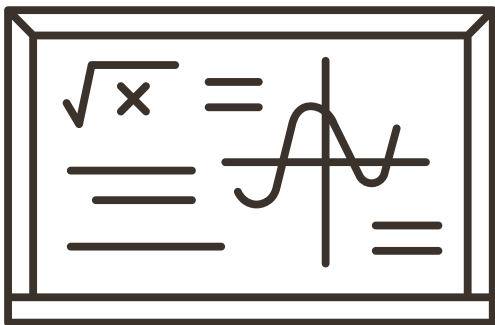
וממחר, יום פחות



אם היום
יש לך עוד X ימים לחיות
וממחר - יום פחות
אז מחר, שווה יותר מהיום
מה שנישאר ממנו

פחות = יותר

ה VPD של מחר,
ה Value Per Day
גבוה יותר



יש לך 960 דקות ביום לנצל.
16 (שעות ערנות) x 60 דקות בשעה
כמה כבר עברו עד עכשיו? חצי?
כמה נשארו לך עד סוף היום?
לנצל כל דקה! להשקיע אותה נכון

רציתי לדעת מתי אני אמות
שיהיה לי תאריך. מוחשי
החלטתי: 20.6.2065
(זה היום מולדת שלי, עוד 40 שנה)

ערן שחר

1968 - 2065

עכשיו יש לי כוח פתאום ללכת לים

אמרתי לבת שלי

"לדעתי ציון של 35 במתמטיקה
זה די הרבה"



בשביל מה קמת היום בבוקר?

זו אחלה שאלה.

בשביל לעשות חיים

+

לעשות טוב לאחרים.

עכשיו זה ברור

ב  שניות

אפשר להגיד:

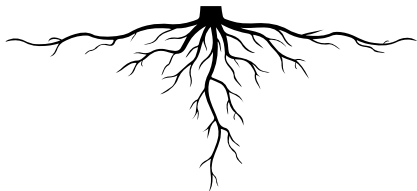
אני אוהב אותך

אל תוותר!

החולצה שלך יפה

זה הכול. כוֹלֵהֶהֶה 3 שניות

מה השורש? את זה תחפש



תן עובדות שמרגיעות את הפחד
תן ניסוחים שמביאים בטחון להציע
תן צעד צעד, שבונה מיומנות
תן בטחון, שמביא לאומץ
טפל לי בשורש.
אל תצעק לי "תעשה" מלמעלה



אם משהו לא עובד

אל תיתן לי פיתרון

אל תיתן המלצה

תן לי חשיבה

למד אותי לחשוב. לפענח. לפתור.

תן לי חכה. לא דג



להתקלח בחושך. להרגיש את הגוף.
זה מעיר את החושים. זה שקט.
זה מישוש כדי לחפש דברים



הזדקפות

בעמידה או בישיבה
זו המתנה מס' 1 בחיים לאנרגיות,
ומיקוד.

לשבת בלי המשענת
להיפרד מהמשענת
כתפיים אחורה, מרפקים לצדדים
בקטנה. ממש בקטנה.
לא להגזים. ולנשום

נכשלת?



ניסית!

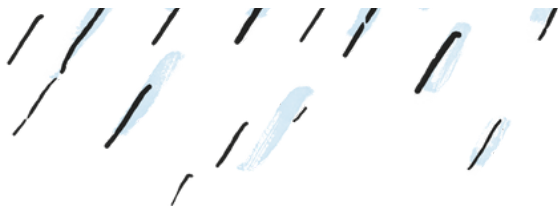
אולי

לגור באילת?
יש שם אווירה
אש
Vibe פסיכי
חיי רוגע

Positive
MIND
POSITIVE
≡ Vibes ≡



לרוץ בגשם. בשיא הגשם, עם גופיה
אפילו 1 ק"מ. גם כשיש ברד. זה פסיכי





לרוץ "איילה"
קליל. גוף קצת קדימה
תנוחי כפות הרגליים
בתיפוף קל
ידיים פתוחות מאוד, ארוכות
מייצרות מומנטום



לנפח את האופניים,
שיהיו Ready to use
ומפתח מחסן, קבוע על הצרור.
ספונטנית. במקום אוטו
סע לקפה באופנים



לתת שעות ידע שלך,

בחינם

לכל מיני אנשים

וארגונים, שצריכים את זה.

ככה חוזרים הביתה

ב HIGH



זה מה שיש לכל אדם
על הכתפיים.

לבוא לאנשים ברגישות. בהכלה.

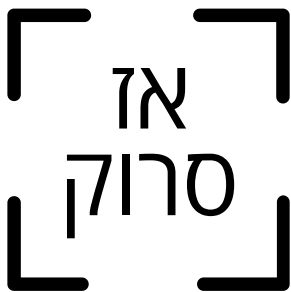


יש מתנה שאני אוהב להביא לאנשים:



אני שם בו יין, ולפעמים גבינות וקרקרים
פתק אהבה / יומולדת
ולפעמים גם פרחים או עציץ קטן
זה מטורף, זה קצת יקר.
אבל לאנשים שאתה אוהב,
זה שווה, וחד פעמי

בשביל להתרגש, צריך לראות פרטים
איך תראה פרטים? אם לא תסרוק



לדוגמא: סרוק את אשתך, ותגלה מסקרה מדהימה,
לק הורס, חיוך מדהים, תלתלים מקסימים,
עיניים טובות, כפות ידיים יפות, אצבעות יפות,
חולצה מהממת.

ואז תגיד. תגיד משהו על אחד מהדברים האלה
תשמח לבב אדם

כל פעולה בין אנשים
יכולה להיות טכנית או
לבוא באהבה

כל מה שצריך זה
להוסיף לה עיניים, חיוך קטן,
3 שניות של התעניינות, **מה נשמע**
ולהישאר עוד 20 שניות
להקשבה

ההתנהגות האנושית מרתקת
איך שבני אדם פועלים
איך שאת ואני פועלים

רק צריך
להסתקרן.
זמן
הסתקרנות

יש ביקורת
על עולם למידת ההתנהגות
שהוא טכני

"זה טכני"
אומר איש הביקורת, וממשיך:
"או שיש לך את זה או שלא"

נכון. כל דבר הוא טכני עד שלומדים אותו.
לרכוב על אופניים - לומדים
לעשות אהבה - מקווה בשבילך שלומדים
וכל התנהגות - גם

אני החלטתי שעד סוף חיי
אני אמשיך ללמוד לעשות אהבה.
לעולם לא אגיד לעצמי:
זהו! למדת! אתה כבר יודע
וככה אני כל הזמן משפר בקטנה.
לומד בקטנה.

מתי ככה מתי אחרת.
לפעמים זה שינוי מילימטרי
שעושה את האירוע למענג

love

נתתי לאשתי מתנה ליוםולדת
שמתחדשת אוטומטית משנה לשנה.
אנחנו **לא** מביאים מתנה מוחשית כמו בושם
פטרנו זה את זו ממתנות מוחשיות
בימי הולדת לכל החיים



זכות וטו

על כל דבר שאני רוצה או לא רוצה והיא לא מסכימה עם זה,
כמו אופנוע, או לא להגיע לאירוע משפחתי

דג זהב

זה התחייבות לתת מאמץ 200% על כל בקשה שלה

בלעדיות

זה אומר שהגוף שלי הוא רק שלה. גם הלב

" א י פ ה א ת ה ? "

היא שואלת בטלפון

בלב שלך

אני עונה

(התחכמויות אהבה)

שולח לה וואטס אפ

אני מחבב אותך



(התחכמויות אהבה)

אומר לה אחרי 18 שנים ביחד:



רוצה
להתחתן
איתי?

(התחכמויות אהבה)

לכתוב, זו התלהבות



רעיונות / סיפורים / מסקנות

מאירועים שמתרחשים

לכתוב בלי לחשוב

להקיא מחשבות לנייר / לקובץ / לפייסבוק

בלי לחשוב. נטו כמו שהן בראש.

לא "מוצאים אהבה" בונים אהבה!



היא לא מחכה לך מוכנה על מגש
מוצאים משהו שמתאים ב 70%
ואת השאר בונים.
יום אחרי יום אחרי יום

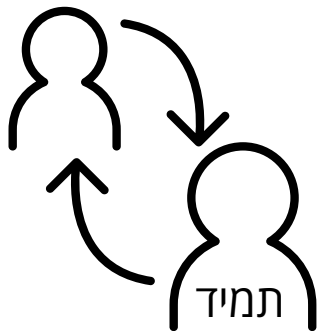
90% מהריבים

זה על

אני צודק

כשבחיים

אין צדק 1



לפני שאתה מבקש משהו, תן משהו.

תן משהו, לפני שאתה מבקש.

במיוחד מנהלים עם עובדים

ואנשי מכירות עם לקוחות

תן משהו לפני הבקשה:

ידע / טיפ / עידוד / מסר לחיים

yes!

תמיד כן

לרוב כן

וגם "גם וגם"

כשמתלבטים.

למה "או או"

כשברוב המקרים אפשר

גם וגם

אל דאגה.

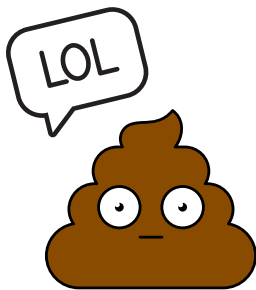
כשתעלה לשמים ותפגוש את בורא עולם

הוא ישאל אותך איך קוראים לך

וכשישמע מי אתה אז הוא יגיד לך:

ימינה! לקפה ומאפה

על כל החרא שאכלת בעולם הזה



כל פעם ש

רחמים* מתעורר

תן לו כאפה. ותגיד לו

תרגיע! אח שלי



*רחמים זה הבחור החארייט שיושב
לך במוח ומכניס לך יללות וקיטורים

שאננות = למות

שאננות = אני יודע.

אני עושה. אני כבר כזה

שאננות = כבר בדקנו.

כבר עשינו. כבר טיפלנו

שאננות = 7.10

רוב הארגונים שאננים

רוב המנהלים שאננים

רוב הזוגות שאננים לגבי הזוגיות שלהם

אנחנו שאננים לגבי התזונה שלנו והגוף

POV



אם
רק היינו
אנשים
חושבים

...

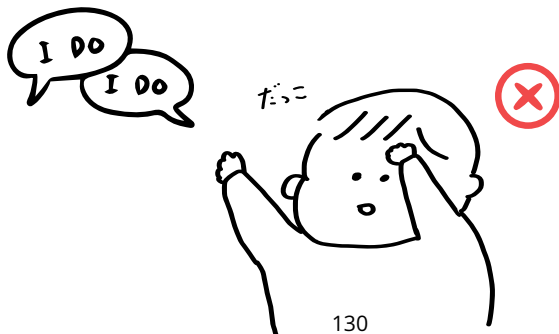
אתה בוחר בכלל
על מה לחשוב?

את חושבת בכלל
על מה את חושבת?

מה אני רוצה?

מה אני **לא** רוצה?

זו אחלה מחשבה לחשוב
כל יום מחדש



די לבקר
את צורת החיים
שלו. שלה
יש מלא צורות חיים
ושלך **לא** בהכרח
יותר נכונה



שים לב שאתה שם עליו תווית

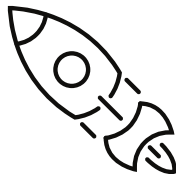
רק בגלל הלבוש שלו. בגלל נעלי הספורט. הג'ינס.
בגלל ההליכה. בגלל הזקן. בגלל הפנים שלו.

זה הגיוני?

אני לא צריך להתחנן לעובד
שיעשה 200% מאמץ.
עובד מקבל משכורת וחי כל חייו
בזכות משכורת, שהוא אמור
לתת 200% בשבילה.
והוא מקבל גם ניסיון שבונה לו קורות חיים.
כל גישת הפחד מעובדים היא טעות פטאלית

הערך, ה DNA - צריך להיות:
שנותנים אצלנו כולם את ה 200%
או שתעברו למקום אחר בבקשה

חדשנות יומית
היא בהגדרת התפקיד
של כל אדם בארגון



כל אדם חייב להביא רעיון לשיפור או כלי משופר

כל יום. 365 ימים בשנה.
לא צריך להתחנן בשביל זה.
זה ה Basic של כל תפקיד

BREATHE

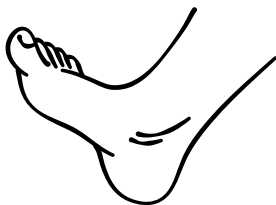
לנשום. ציוץ של ציפורים

מה הדרמה?

מה הסצנה?

אתה אוטוטו מת!

ת'לא קולט?



היא אמרה לי:

זה לא מכובד

(לשבת בבית קפה עם רגל על הכיסא)

נעלבתי. הייתי בהלם. רציתי לתקוף.

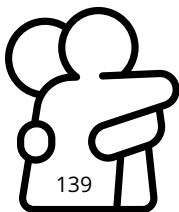
אבל היא צדקה.

ואני מפסיק עם זה

בחרתי ב אבא שלי

שנים יכולתי לכעוס. להיעלב. לתמחר.
כמו מלא אחרים
לא רציתי
רציתי אבא
בחרתי בו. השקעתי בו. התרכזתי בעיקר.
והרווחתי קשר אבא בן
מטורף.

אני קם לקראתה כשהיא באה הביתה
אני לא ממשיך לשבת על הספה
כמו פקיר הודי
ועושה שלום אנגליה מרחוק
אני קם לקראתה!
הולך לדלת. מקבל אותה בחיוך וחיבוק.
בדיוק כמו שמקבלים אורחים ועושים להם כבוד.
אשתי חשובה לא פחות.
אפילו פי 1000 יותר.





המקניטים והמכניסים

אל תהיו כמו אלה כמו הזוגות האלה
שהולכים עם חברים למסעדה
ואז מכניסים אחד לשני מתחת לחגורה, ומקניטים
ועושים קרבות מי צודק ומתחשבנים מול חברים.

זה לא מכבד.

תמיד תכבד אותה בטירוף ליד אחרים
ובכלל. תמיד תכבד אותה
תזכרו מה יש לכם בידיים יא חצופים מזלזלים
זה לא בסדר להכניס ככה אחד לשני

התאוששות. הבראה. Recovery

מודעות לנושא הזה.

הפעלה של שבועות או ימים או שעות כאלה

להרים דגל שאני זקוק להבראה

לעשות התאוששות מעלבון

לקחת חודשים להוריד גז קצת וללכת לטבע יותר

לשים לב לרגעי ההבראה הטענה מחדש שלך

להגיד: אני חייב הבראה. בית הבראה.

לצאת מהמשרד ל 20 דקות קפה בחוץ

לעשות סופ"ש או שבת, בלי הרבה ריצות

אם לא עשית רישיון להורות
אז לפחות תקרא על זה כמה ספרים
או קח כמה שעות הדרכה הורית

אבל מה נראה לך? שאתה גאון בזה?
שנולדת עם זה?
לרישיון אוטו עושים 27 שיעורים, ולגידול ילדים 0?
אין יהירות הורית יותר גדולה מלהגיד:
אני יודע

יש אתגרים סופר מורכבים בהורות
לימדו. קראו. קנו ספרים.
תנו ל Chat GPT לסכם לכם.

אם אין BA ואוניברסיטה לזוגיות אז לפחות תקרא על זה כמה ספרים או קח כמה שעות הדרכה זוגית

אבל מה נראה לך? שאתה גאון בזה?

שנולדת עם זה?

חשבונאות – לומדים. כלכלה – לומדים.

סדנאות שירות – עושים.

אין יהירות זוגית יותר גדולה מלהגידי:

אני יודע

יש אתגרים סופר מורכבים בזוגיות.

לימדו. קראו. קנו ספרים.

תנו ל Chat GPT לסכם לכם.



מה החזון
ההורי שלך?
מה אתה רוצה
שהילד שלך ידע?
איזה ילד אתה
רוצה להוציא
ממך?

ילד שאוהב
את העולם ויודע
מה יפה בעולם,
ובחיים. ילד
שאוהב את עצמו,
ילד שיודע
להתגבר.
שיודע לאהוב

מה עוד?

מה החזון הזוגי שלך?
איזה זוגיות אתה רוצה?

חשבת על זה בכלל?

חברות אחד לשני תמיכה והקשבה ודחיפה לטוב
עזרה תמיד תמיד בשעות משבר
מלא מגע. חיבה. נגיעה. חיבוק. ליטוף. קיצי. עיסוי
מכבדים מלא מלא מלא
מעריכים מלא מלא מלא מה יש לכל אחד מאיתנו
סולחים מהר.

מה עוד?

מנהיגות זוגית

זה אומר שאני אחראי ולא היא או הוא.

אני מוביל את זה

אני לוקח את זה למקום טוב

למקום שאני חושב שהוא טוב לנו

אני קם בבוקר, וזו המשימה שלי

זה הפרויקט מס' 1 של חיי

אני יוזם. עושה. פותר.

אני המש"קית חוויה שלנו. המעיר. המדליק.

יש לכם מנהיגות זוגית בקשר שלכם?

להיות בן אדם מעל הכול

לנקות אחריו במסעדה או בשירותים
להרים שקית של במבה מהרצפה
לתפוס רק שולחן 1 במסעדה
ולא שניים (לפטופיסטים)
לא לדרוך על מישהו בשביל כסף
מה עוד? לא יודע. **לחשוב על זה**

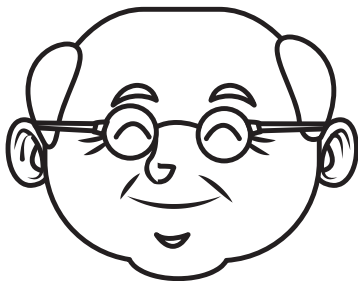


לבוא לכל מפגש וקשר כשאתה יודע
ש 80% ממך סבבה ו 20% דורש עבודה
כלומר אני לא מושלם ואני שם את זה על השולחן
יכול להיות שאני מתעצבן בקלות
יכול להיות שאני מנהל לא טוב אבל יזם טוב
אבל זו כנות, שבריריות, אמון, והתמסרות
אני בא אליך 80/20,
ואנחנו נעבוד ביחד על ה 20%.

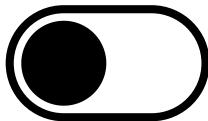
הומור מטומטם של גברים

חבר אחד שלי, שאוהב אותי,
כתב לי בפייסבוק על תמונה
של אשתי בהומור: אני מבין שאתה קיבלת זהב,
אבל על מה היא נענשת, שהיא קיבלה אותך?
זה לא הצחיק אותי. זה הומור מטומטם של גברים.
חבר אחר, שם לי בבית קפה יד על הבטן, ואמר לי:
אתה חי טוב ... (יענו השמנת)
גם מזה לא צחקתי.
גברים יקרים, לשים לב, שלרובכם יש הומור דבילי מטומטם.
אז או שתבלמו, תסתמו, או שתזיהרו מלפגוע, בדיבור
עלך מתחכם.

האם אתה מזדקן רע?



יש מזדקנים חמודים
יש מזדקנים מרמרה
שמתלוננים המון. רוטנים.
איזה מזדקן אתה תהיה?



סגור / פתוח

להיות סגור / פתוח, זה משהו שעובדים עליו
להישאר פתוח, להיפתח - זה משהו לעבוד עליו:
להחליט לבטוח באדם. לזכור שאתה מוגן.
לזכור שאמון מגיע רק אם אתה נותן אמון.
כדי לקבל קלף, צריך לשים קלף.
תן אמון - תקבל אמון.

יא גאון

יא מחונן לא מאובחן

יא מלך / תותח / שועל / תמסח

ערניייו

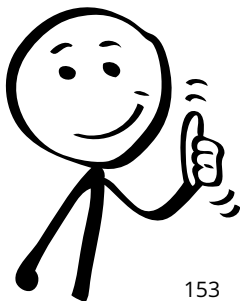
קוקי חבקוקי

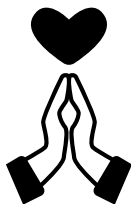
מותקקקק / נשמה שלי



כשאני נפגע ונעלב
זה רק תזכורת נוספת
לזה שאני אדם רגיש

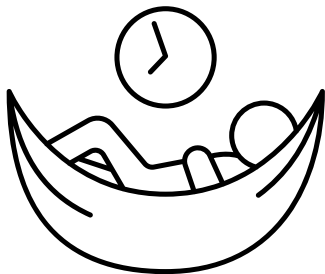
קיבלתי מתנה. תזכורת לרגישות שלי
תזכורת לזה
שאני אדם טוב





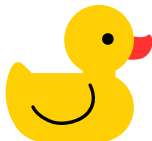
אם הגעתי הביתה
ואני קולט שהיא החליפה לי סבון
אז אני אומר **מודה אני** ואני מבין מה יש לי
וזה לא מובן לי מאליו

THANK
YOU!



להרגיע. להוריד גז בערב. לנוח
להיכנס הביתה ברוגע בשקט
למשמרת 2 בבית שהיא הכי חשובה
זה יותר חשוב מהכול.
אולי בכניסה הביתה, לגעת במשקוף כדי לסמן:
להיכנס הביתה רגוע

כשנכנסים הביתה מהעבודה
ישר ללכת להתקלח
ולהחליף בגדים למשהו נוח + חתיכי
לא להיות מוזנחים בבית



המקלחת מסמנת הפרדה
בין יום העבודה המפרך
לקודש ולרוגע
ולאהבה שניתן בבית לכולם

כשאתה אומר

מודה אני

על 10 סעיפים, ב 3 שניות

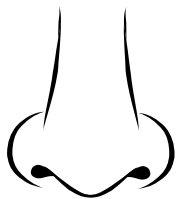
ואז שוב, כמה פעמים ביום

אז אתה חי את זה

וזה אצלך בדם

אתה פחות מתלונן ככה. כמעט ולא מתלונן בכלל.
אתה שבע רצון. רוב היום. כי אתה מחייה את זה שוב
ושוב ושוב כל כמה שעות. את המודה אני הזה.

לנשום



בית רגוע זה מעל הכול

להיות מותק. ובערב להיות רגוע
לבנות ערב רגוע, ואחר צהרים רגוע.
רוגע בונה זוגיות (או הורג זוגיות, אם אין רוגע)
תרגיע את עצמך, ואז תוכל להרגיע אחרים

לחבק אנשים זרים בעדינות
להתקרב למישהו שהיה לך קונטקט טוב איתו
ולהגיד לו:

ת ב י א ח י ב ו ק

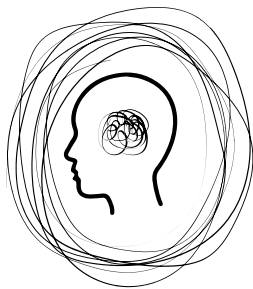
עם חיוך

אם אומרים לך "לא לא לא"
אתה נסוג. אבל במלא מקרים,

אתה מרוויח חיבוק

שזו המתנה מס' 1 בחיים





לפרוק, להגיד חופשי:

אין לי כוח

שונא ת'חיים

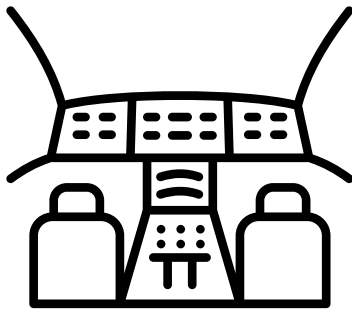
בא לי לברוח

בא לי למות

ברוב המקרים פשוט בא לך

אהבה, חיבוק ומנוחה

לפעמים אני נכנס ל Mind set
של לוחם
רוצה / לא רוצה - עושה
לא קשור ל יש לי כוח / אין לי כוח
עושה
מדויק
דרך. ממוקד.
יש לי משימה, ואני עושה אותה.
סוג של מנהיגות. של אחריות
ככה אני מתפקד כשלא בא לי



קוקפיט

זו צורת שליטה בהרמה משימות. אתה מתייחס לחיים שלך ולעבודה כמסכים. כמסכי שליטה של טייס, ובודק כל מסך, קטגוריה של משימות. מה קורה איתה? אתה שואל את עצמך. מה קורה עם הילדים? מה קורה עם אבא אמא? מה קורה עם הכסף? מה קורה עם אוכל וקניות? עובר מסך מסך בראש, ומוודא טיפול. שליטה.



יאללה

NEXT

חדל אש

הכול הבל הבלים

תאכל משהו

קיבלת כאפה?

לדחוף קדימה

משהו מעצבן? לעשות עוד צעד קדימה
משהו מעצבן? לעשת שיווק ממומן בטיקטוק
משהו מעצבן? תעלה פוסט שיווק בפייסבוק
מכאפה – לפעולה
מעצבים – לפעולה

יופי. ככה. **כן**

כשכואב לי פיזית
אני מעביר בראש
את הכאב לנשימה.
נושם חזק פנימה
מוציא חזק החוצה
נושם את הכאב וקופץ / פותח פה
ומוציא את האוויר בקפיצת פה
כמו בעליות בטן בספורט

בריצה, בעליות אני שר וסופר

21, .. 22, ... 23 ארבע חמש ושששששש
25, 26666, עשרים ו - שבע ... עשרים ותשע, 30 ...
קשה בעליה. גוף קדימה. ידיים מביאות כוח
במומנטום שלהן.

ואני סופר ושר בראש עד סוף העלייה.
תתקשרו, ואני אשיר לכם את זה.

0 5 4 4 - 3 4 6 4 9 4



כשקשה לי ועייף אני מתרכז בדיוק המשימה

בדיוק המבט. בדיוק האחיזה
בדיוק של התנועה. הזווית. קשירת הנעלים.
אני ממקד מבט. חוזר כזה.
נועץ מבט במשהו. הריכוז במשימה,
לוקח לי את הבלבלה והעייפות.

לפרקן

שליחות משמעות:

לעשות טוב לאנשים

לרגש שאני מעניק לאנשים כשאני נותן להם X/Y

לתחושת המימוש שיש לי כשאני עושה טוב

להקרבה שאני עושה כשאני משקיע באחרים

לחותם/שינוי שאני מייצר

פירוק = נגיעה בקונספט = הוא עובד עליך

סיסמאות לא נוגעות באנשים

לפרק גאוות יחידה:

לערכים שלנו
לניסיון שלנו
להשתדלות שלנו
למחויבות שלנו
למוניטין שלנו
לאיכותיות שלנו. לקלאס שלנו

פירוק = נגיעה בלב = זה עובד לנו = מנוע בשבילנו

כל אדם חייב להיות מעורב בעסק עצמאי כלשהו

שותפות, או בעלות
לדעתי מגיל 14 ולפחות מגיל 30

חובה

בכל גיל אפשר להתחיל
עסק עצמאי זו ההגנה שלך.
זה הבטחון שלך, זה שקט,
והזזת הפחד, שגם אם יפטרו אותך
תמיד תהיה לך עוד אופציה

אם אשתך מבקשת משהו
ואתה לא עושה את זה

יהיו לזה השלכות / דעיכות / כעסים / נקמות

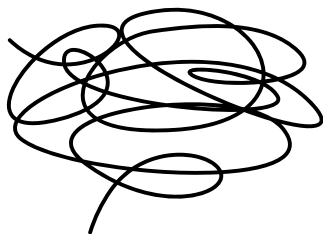
אותו הדבר אם הוא ביקש ממך
והתעלמת / התשת

המלחמות שלכם על לא לעשות. העקשנות.
יעשו לכם פח של חיים ב 30 שנים הקרובות



מה השיטה שלך? **להתלהבות**

מה השיטה שלך? **נגד בעסה**



אם הייתם חושבים אז הייתם מגלים

רק שרוב היום
אנחנו לא חושבים



יש שאלות? **תשאלו אותי חופשי.**

איך להטמיע את זה?
למה אנשים לא עושים?
איך שאנשים יעשו מזה עוד?
מה התועלת מזה?
מה הצעדים הראשונים?
אפשר לקחת אותך כמלווה, ולשתף אותך בהתקדמות?
או שאקח חבר/ה שילוו את התהליך?
מה קשה בהטמעה?
מה כיף?
רואים תוצאות מיידיות?

תקשרו חופשי
להתייעץ
0544-346494

כנסו לאתר



Hitlahavut.com