

איזה שאלות  
כדאי לשאול  
בשביל חיים טובים

ערן שחר  
"דוקטור התלהבות"

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

איזה אדם  
אני רוצה  
להיות?

איזה בן זוג  
אני רוצה  
להיות?

עם איזה בן אדם  
בא לי לחיות?

איזה אופי בא לי  
שיהיה לו?

מה חשוב לי בבחירת בני זוג?

חשוב לי שהזוגי שלי יהיה חכם?

חשוב לי שיהיה מצחיק?

חשוב לי שיהיה רגיש ועדין?

חשוב לי שיהיה אפשר

לדבר איתו?

מה חשוב לי יותר?

הבן זוג  
שאני שוקל להתחתן איתו  
יעבור איתי משברים  
בצורה טובה לדעתי?

יש לו/לה יציבות?

הוא שם אותנו בעדיפות ראשונה?

איזה אבא  
אני רוצה  
להיות?

איזה בוקר אני  
רוצה שיהיה לי  
לפני שאני יוצא  
מהעבודה?

איזה עבודה אני  
יכול לעשות ממלא  
מקומות בארץ  
ובעולם ולא תכבול  
אותי למקום אחד?

איזה ערב אני רוצה  
שיהיה לי כשאני  
מגיע מהעבודה  
הביתה?

מה הייתי רוצה  
לשנות ולשפר  
בעולם?

איך משכפלים  
משהו שעובד טוב?  
ידע, התנהגות

איך מרגיעים  
ומשכנעים אדם  
לנסות משהו שהוא  
חושש לנסות?

מה

**העקרונות חיים**

שמנחים אותי?

.. 1

.. 2

.. 3

למה אנשים  
לא עושים לפעמים  
דברים  
שהם רוצים לעשות?

ב-מה בא לי לעבוד?  
מה יעשה אותי שמח?  
מה לא בא לי לעשות?

איפה בא לי לגור?  
איפה הייתי רוצה  
לגור למרות שזה  
לא פשוט?

מה מרים אותי?  
מי מרים אותי?

מה מוריד אותי?  
מי מוריד אותי?

איך  
מקבלים החלטות?  
מה השלבים?

איך  
פותרים בעיות?  
מה השלבים?

מה ה 5 מחשבות  
הכי נפוצות שלך?

1

2

3

4

5

אתה שולט הייטב  
במחשבות שלך?

רוב היום שלך  
אתה מנהל את עצמך?

או שהמוח שלך מפעיל  
אותך ללא רצונך?

מי מנהל את מי? :)

איך נראה יום שלך?  
מה  
החלקים/מרכיבים שלו?

מה השאלות  
של אדם כדאי  
לשאול?

מה אתה רוצה?  
שיקרה יותר בחיים שלך

מה אתה לא רוצה?  
שיקרה בחיים שלך

**מה אתה אוהב?**

מה אתה שונא?

למה אתה אוכל?

כי אתה רעב?

כי אתה עצבני?

כי אתה עייף?

כי אתה כועס?

# האם כבר סבלת מספיק?

מזוגיות על הפנים  
מעבודה על הפנים  
מאנשים לא מתאימים  
מהמחשבות שלך

אז איך תעביר  
את  
שאריית החיים  
שלך?

מה אתה רוצה  
שיקרה  
ב 10 ו 20 שנים  
הקרובות?

אתה יודע להיות  
חבר טוב?

אתה ילד/ה סבבה  
להורים שלך?

כמה אתה מנהיג/ה  
של הסביבה שלך  
לאופטימיות אמונה  
ותקווה?

כמה אתה מעודד  
את החברים שלך  
לצוות?

כמה אתה מעודד  
את המשפחה  
המורחבת שלך?

מה אתה עושה  
כשאתה מקנא?

איך לטבול פתי בר  
בלי שיפול לקפה?

איך לפתוח קולה  
בלי שתשפריץ?

איך להיכנס לשירותים  
בלי להיות מופתע שיש  
שם כבר מישהו שלא  
סגר את הדלת?

איך לא מופתעים לגלות  
שאין ניר בשירותים  
ואין עם מה לנגב

אתה מחבק טוב?  
איך מחבקים טוב?

יכול להיות שכדאי  
לך ללכת לישון  
קצת מוקדם יותר?

אתה עדין תוקפני  
וקצת אליים?  
או רך, ועדין

כמה אתה נותן  
(משקיע) בעבודה?  
?80%  
?60%  
?110%

**יש לך תכנון לעבודה**

**ופרנסה**

**בגיל 40?**

**בגיל 50?**

**בגיל 60?**

כמה פעמים  
ביום או בשבוע

אתה אומר **תודה**  
על מה שיש לך?

על כמה **סעיפים**  
אתה אומר תודה?

איזה  
**חותם**  
תשאיר אחריך?

אתה  
נושם  
?

במה אתה קצת מזלזל?

מה  
מובן לך  
מאליו  
?

אולי תהיה  
קצת יותר עדין  
ויותר רגיש  
עם אשתך?

אולי תשחרר/י יותר  
ויותר תזרום?

אתה פריק קונטרול?

אז אולי די? או פחות

יודע לנהל את הדיכאון  
שלך? מטפל בו?  
מרגיע אותו?

מוודא שיש לך תוויות?  
כל שבוע? כל יום?  
אחת לחודש?

**כמה חדשנות  
רעיונות חדשים  
בכל תחום  
אתה מציע?  
בשבוע / בחודש / בשנה**

אם רוצים לעשות  
חדשנות בעבודה,  
אז ב-מה אפשר לחדש?  
מה האופציות לחדש?

מה זה להיות מקצוען  
בעבודה?  
ב 1,2,3 סעיפים

ומה זה "לא מקצוען"  
בעבודה?

איך אני מוודא  
שלתמיד תהיה לי  
פרנסה?

וגם אם יפטרו אותי  
אז יש לי גיבוי  
של עוד פרנסה

כמה אני חושב תהליכים  
בעבודה?

אני רואה התהליכים שיש  
בעבודה שלי?  
כמה תהליכים  
אני מכיר טוב?

איזה עוד דברים ותהליכים  
אפשר לעשות בעבודה שלי  
בצורה אוטומטית?  
שיקרו לבד  
בתהליך אוטומטי

איזה רעיונות אולי יש  
להכנסה פאסיבית?

למשהו שקורה בלעדיי  
ואני מקבל את הכסף  
ללא עבודה אינטנסיבית שלי

**מה יש לי להציע  
בעבודה, בעולם  
שבו AI ורובוטים  
יחליפו מעל 50%  
מהתפקידים**

**מה כן אוכל לתרום?**

איפה אני מיותר  
לעצמי?

איפה אני מחרטט  
לעצמי  
ומספר סיפורים?

אני יודע לנהל כסף?  
מה כדאי לי ללמוד  
בנושא הזה?

אני נושם?

**אני כאן במחשבות שלי?  
אני פה? עכשיו?**

**או שהן שוב זורקות אותי  
לעבר / לעתיד**

**אני מזדהה  
עם המחשבות שלי?  
או מבין, ש"אני"  
זה האני שמעל המחשבות.  
שחושב על המחשבות**

אני מחייד?

אני חמוד/ה?

כמה תשוקה

?Passion

יש לי בגוף וברגש

כמה בערה פנימית טובה

יש לי מספיק  
טבע  
בחיים?

אני יודע להתעכב?  
על פריחה יפה?  
ירח מלא?  
תווי פנים של אנשים?  
עיצוב יפה של בגד?

אני מריח דברים?  
דשא קצור  
אקליפטוס  
פרח לבן צהוב  
רוטב של קציצות

מה  
חשוב באמת  
בהיים  
?

האם אחרי שתעשה  
את מה שאתה מתלבט  
אם לעשות או לא לעשות

אתה תאהב את עצמך  
יותר? או פחות?

ממה מורכבות  
אנרגיות  
של אדם?  
Vibe של אדם

אם אני "אברח"  
לוויד ואלכוהול  
או אוכל ובמבה

אז זה באמת יעלים  
את הדבר שאני בורח ממנו?  
אולי להפחית בריחות כאלה?

אולי בכל זאת  
לנסות ולדבר  
איתו/ה

על מה שבוער בך בתוכו?

אולי לא להרים ידיים  
ובכל זאת לחפש שוב  
עוד פתרונות לבעיה?

האם מה שאני אומר  
ברור?

האם באמת מבינים  
ב 100%  
למה אני מתכוון

כמה מהר אתה  
מתאושש ממכות  
שאתה מקבל?

אתה  
אוהב את עצמך  
?

מקבל את עצמך  
כמו שאתה  
?

מה  
כן סבבה  
בד  
?