

מדריך התחזקות במלחמה

איך להיות חזקים/ות, במשברים

ערן שחר
"דוקטור התלהבות"

מטרת המדריך

לעורר אותך לבנות לעצמך
שיטות התחזקות בשעת משבר.
משהו מסודר יותר מהרגיל.
ארסנל. "תחמושת" של עידודים חיזוקים
משימות ומחשבות
לך ולמשפחה שלך
שהם כמו ארגז כלים / חגורת כלים
לשעת קושי בעת מלחמה.

יש לך OK להפיץ!

מוזמנים להפיץ את הספרון לכל העולם

לכל משפחה

לכל חברים / ארגון

רק פליז אם אפשר ככה. כמו שזה.

עם אזכור הכותב (:)

כי זה בחינם באהבה

רק שלפחות ידעו מי האבא של המסמך הזה

ויאפשרו ככה עתיד של כתיבה ויצירה

למען הכלל.

באהבה, "דוקטור התלהבות" ערן שחר

פרק:
מרתון
לא ספרינט

הכנה לתקופה

אומר בראש: זה ייקח זמן
אומר בראש: תתכונן לשבועות
אומא בראש: כנס לראש של שיוט
אומר בראש: תכין הרגלים יומיים, לתקופה

מכין את עצמי לכמה שבועות
כדי שיהיה לי כוח ועתודות אנרגיה.

פרק:

מנהיגות

חברים ומשפחה

גלימת המנהיגות

אותה אני לוקח כל בוקר
אותה אני לובש כל בוקר
לא עושה יום רגיל כמו כולם
עושה יום של מנהיגות. של הובלה.
של להוביל את האחרים.
אני לא רואה את עצמי.
רואה את הובלת האחרים.
זוה עושה לי מלא טוב בלב.

כשנכנסים לממ"ד

אני לא נכנס רק כאדם

אני נכנס כמנהיג

אני נכנס כאחראי על השאר

לוקח אחריות על כולם קצת

הם בסדר? נושמים? רגועים?

ואיך אתפקד אם יהיה משהו

ואשמור עליהם. אסדר את הלחץ.

אני אוביל אותם, אם יהיה בלגן.

משמעות

לשאול את השכנים: מה נשמע?
מסתדרים? צריכים עזרה?
לשאול את המשפחה
לתת משהו לשכנים. לשים משהו ליד הדלת
להתנדב קצת במה שאפשר
לשים פוסט מעודד בפייסבוק/אינסטוש
להתעניין בחבר/ה.
משמעות = סיבה לקום בבוקר.
לעודד = להתעודד. לרפא = להתרפא.

פרק:
תפעול
תקתוק

יש הכול?

מים? מטענים?
נעלים נגד זכויות? משהו מתוק?
פנסים?

בודק. כמו לוחם.
כמו בדיקות חירום (בד"ח)
של טייס לפני שעולה על מטוס.
לוקח אחריות על המשפחה. זה מעסיק אותי.
זה מכניס לי כוח, ה Mode הזה.
ה State of mind הזה.

פרק:

הרגעה RM

רוגע מנג'מנט

לנשום. נושם

כל היום
בתשומת לב
דרך האף, מכניס אוויר.
מוציא, דרך הפה.
מכניס לאט אוויר.
מוציא אוויר - עוד יותר לאט.
פפפפפפפפפ (מחריץ הפה)

לנשום 4*4

4 שניות לתוכו
4 שניות החוצה

1,2,3,4 לתוכו. 1,2,3,4 החוצה
ממש סופר בראש, ובאצבעות.

אפילו 5 החוצה. לאט יותר.

להזדקף - חובה

כל היום

בישיבה / בעמידה

לשבת בלי המשענת. רווח בין הגב למשענת.

זה מביא כוח. אנרגיות.

מפריש הורמונים.

מביא מצב רוח טוב. מעיר. ממקד.

לעצום עיניים

לקחת אצבעות
ולסגור את העיניים
לעזור לעיניים להיעצם
להיסגר
לנוח שניה
גם סתם בישיבה על שולחן.
גם מול אנשים

לנשום תסססס

לעשות ככה כשאתה לבד.
או במקלחת. או כשממש צריכים.
זה נשמע כמו תססס של נחש
הוצאה ארוכה של אוויר מחריץ הפה
עם קול של תסיסה כזה
תסססססססס
(הלשון צמודה לחיך)
זה מפחית לחץ

לנשום האאאא או הממממ

האאאאא

זה קרחצן פולני
זה אנחה. הוצאת מאמץ / פריקה

המממממ

זה המהום של חיבוק
כמו חיבוק של ילדים
מרגיע. מנחם.

אחרי שיוצאים מהממ"ד לנוח שניה על הספה

לנרמל/נורמליות, של מצב
לחזור שניה ליציבות
להחזיר את הדופק והנשימה לשקט
להיכנס ל Mode חדש, מחדש

ריח טוב של אוכל

זה תמיד מרגיע
זה תמיד משפחה

אני אוהב ריח של קציצות
של שניצלים
של אורז טרי חם
של טוסט :)
זה לוקח אותי מהמצב כרגע, למשהו ביתי.

פרק:

הערה עצמית

אנרגיות

מקלחת בוקר

מרימה אנרגיות
מפרידה לילה מיום
מתחילה הכול מחדש
מכניסה מצב רוח טוב
מפרישה הורמונים של אנרגיות
עושה Fresh ליום. Re Start.
חמה. פשוטה. בנוסף לזו של הערב.

לבוש צבעוני

זה מעיר

זה מכניס לראש אופטימי חיובי

אנשים מגיבים לזה

זו אריזה של ראש שמח

זה חוגג לך אופטימיות

זה ההפך משחור / אפור

זה תדר גבוה

זה מחייך

Class לבוש

להתלבש חתיכי
יפה
כמו לעבודה
אפילו כמו לאירוע
הפוך על הפוך
דווקא שקשה – להתלבש שמח.
וחו"ל כזה.

ביגוד נוח, ואחוז

נעלים נוחות
קשירת נעלים חזק קצת, כדי להרגיש
מוגן ובטוח
ג'ינס צמוד אולי, או הפוך
נעלים עם סוליה נוחה (ספורט)
גופיה, או חולצת טריקו נוחה
קל. בדים קלים. לא להכביד נפש.

בושם. ריח.

דווקא במלחמה

לשים בושם

בבית. בממ"ד.

כשיוצאים.

להרגיש שפוי.

לעשות לעצמך ארומה תרפיה.

לטפסף טיפות ריח נרולי על אמת היד.

יש את זה בכל פארם.

2 גיחות החוצה ביום (לפחות)

לסופר / לירקות

ללכת קצת

לקפה

לחבר/ה

לשאוף אוויר

לגוון אווירה

להישאר שפוי

קדימה. החוצה חתחתחח

לשטוף פנים

להתרענן
לשטוף שיניים
לשטוף פנים
חוט דנטלי / פלוסינג
זה מטעין
זה מוציא מהדיכי קצת
זה מחייך

סדר יום

לקום – אוכל – יציאת בוקר לסופר
ילדים – סידורים – כביסה – כתיבה
עבודה – מקלחת - ...

לחפש רוטינה
לחפש תהליך יומי
לחפש מרכיבים חוזרים של היום
כמו סדר בתוך האי סדר
שפיות באי שפיות

בית מסודר

מרגיע

משקיט

עושה סדר

עושה גבולות

עושה מסגרת

עושה שפיות

לסדר את הסלון והמטבח

פעם ביום

גילוח. להתגלח

זה מעיר

זה מעיר את העור

זה עושה חלק ונקי בהרגשה

זה עושה תחושה ספורטיבית

זה אורז את ה Fresh יות שלך

זה מרגיש כמו לאירוע

לשים שעון יד

המשקל, אומר לך אני פה איתך
המשקל, מאט את הלהץ שזורם בכך
הרצועה, מרגישה שהיא שומרת עליך
השעה, אומרת לך: תישאר ממוקד
כל הוויה של שעון היא מיקוד.
לשים לקצת. להוריד לקצת.
שוב לשים. ושוב להוריד.
להשתמש בזה כמו כדור הרגעה סודי.

שנ"צ 20 דקות

חדר שינה

20 דקות

לסגור דלת

לעצום עיניים

עם הבגדים אפילו

רק להטעין / לנקות. מיני שנ"צ

זה מאפס. Re start.

מותר לך. מגיע לך. זה למען הכלל שסביבך

פרק:

משמעות

+ למען הכלל

על הבוקר להרים את הצוות שלך

לשלוח להם משהו נעים
לשלוח להם משפט חיובי
לשלוח משהו לא ציני סרקסטי אלא אוהב
ואופטימי
לשלוח להם תמונה נעימה
לעודד אותם להיות חזקים + לנשום
להגייד להם שאתה שם בשבילם.
כל זה מייצר לך תחושת משמעות ענקית
ליום הזה

לדאוג לבניין שלך

לשים להם שקית עם משהו חמוד ליד הדלת
במעלית להגיד למשהו: אני פה. בשבילך
לכל דבר שתצטרך.

לשים בקבוצת וואטס אפ של הבניין משהו חמוד
משפט מעודד.

להציע לשכנים: מי רוצה מעמולים מגניבים
שעשיתי? מי רוצה קערת חריימה הורסת
שנשארה ומחפשת בית?

לשים ליד הדלת של כל שכן, חבילת שוקולד עם
פתק אוהב ומחזק.

פוסט מחזק בפייסבוק אינסטוש טיקטוק

כל דבר אופטימי
שתשים ברשתות
יביא תגובות טובות
+ יעשה לך טוב על הלב.
כל מסר חיובי אופטימי.
והתגובות יחזקו אותך בחזרה.

פרק:

לדבר בראש

NLP ו CBT

דיבור בראש

זה אחד הדברים הכי חשובים
ומבוסס CBT שזו גישה מוכחת מחקרית
בפסיכולוגיה של דיבור עצמי. דיבור בראש.
לעצמך.

מה להגיד? לחפש את המשפטים
שמחזקים אותך, כמו:
יהיה בסדר
שום דבר לא ישבור אותי
אנחנו בכיוון טוב
אנשים חכמים ומעולים שומרים עלי
אחרי זה יהיו שנים שקטות

להכניס מחשבות כל היום

המשפטים שמחזקים אותי?
להכניס אותם כל שעה לראש:

יהיה טוב. אני בסדר. אנחנו בסדר.
למדנו לנהל את המצב הזה
יש לנו כבר הרגל של תפקוד במצב
כלכלית, נסתדר.
לא נרעב ללחם. לא נהיה ברחובות.
עוד X ימים זה יעבור. יהיה לזה יום סיום.

על הבוקר! הכי חשוב

על הבוקר חשוב לדבר בראש

כי המוח בונה לך הרגשות כל היום על פי זה.
להגיד כמה מנטרות / משפטי CBT / משפטי חיזוק

אני סבבה

אוהב ת'חיים

יהיה בסדר

זה יסתדר

אוטוטו זה אחרינו

זה לא סיסמאות. זה עקרונות עבודה. זה טכני.
זה ניהולי. זה עקרונות העבודה שלך לזמן הקרוב.

מודה אני

על קורת גג
על מה שיש
על מדינה. עיר. לוחמים/ות. צה"ל.
כבאות. מד"א. רווחה. שליחי ציבור.
גננות. סייעות. מורים/ות.
אחיות. רופאים.
כל מי שעמל למעני.
כל מי שנותן הכול, גם חייו
בשבילי

פרופורציה

יש אנשים

לוחמים/ות

הורים

שהמצב שלהם פי 100000 יותר מורכב משלי

כרגע

אז חדל רחמים עצמיים

חדל שליליות והתמסכנות

מצבי, עוד טוב יחסית

פרופורציה

להיצמד, לקו שלך

הקו שלך זה הכיוון שלך בחיים בכלל
העבודה. הילדים. המשפחה. הזוגיות.
הערכים. המחשבות הרגילות. מה שאתה רוצה
שיקרה בחיים שלך. כל החבילה הזו
כשהיא ארוזה בקלסר אחד או מחברת או דף
זה הקו שלך.
כל הזמן במחשבות, לחזור לקו הזה.
ללכת לקו הזה. זה המגדלור שלך.
זה השומר שלך כשמסביב מבולגן.

לנשום

שוב
ושוב
ושוב
ושוב
:)

שוב ושוב ושוב
:)

**פרק:
למנוע
הורדות**

לסגור מסרים של ייאוש

לסגור רשתות תקשורת מייאשות
לברוח קצת מאנשים מייאשים
מאנשים שרואים שחורות
מחברים שמדכאים
להימנע מקרבה לאנשים מייאשים
ומסרים מייאשים

לשים לב למסרים מייאשים שלך

לשים לב למה שיוצא לך מהפה.
לחיוביות / שליליות של המסרים שלך
לחשוב, לפני שיורים מילים
לוודא, שיותר חיוביות יוצאת לך
אחרת כולנו נוריד את כולנו.

זהירות מעצמך

מהחוסר סבלנות שלך
מהשחיקה שלך
מהעייפות והעצבים של לקום לאזעקה
ולעוף על אחרים על דברים קטנים
מהמילים שיוצאות לנו מהפה כי אנחנו בתוך
צוללת ביחד (בבית כולנו 24/7)

שלוט יותר בעצמך :)
לא לייצר פיצוצים מיותרים :)

פרק:
פריקה
לפרוק

לפרוק

להגיד שונא את העולם (כשהוא ככה)

להגיד: אוןףףףף

לקלל את המצב הזה (לא אדם)

לשתף בקושי / בחרא, בלי לבחור מילים

לתת למילים לצאת כמו שמקיאים אותם

בלי לחשוב

לחפש שוב ושוב לשתף

כן לחפור / לא לחפור

לחשוב על זה.

האם זה הזמן לדבר

או לקצר

להרחיב?

או לצמצם ולא להעמיס על האחר

לחשוב על זה

לשאול אם זה מתאים

לא ליפול על אנשים ישר

ב 200 קמ"ש וכובד

לכבד את הפחד

של מי שאתך

של מי שלידיך

גם אם זה נראה לך רכרוכי

גם אם אתה מזלזל בד"כ בחולשה

זה לא זמן רגיל.

לכבד. לשאול. לכבד. לתת יד.

במקום ביקורת, פשוט לשלוח יד.

ולהחזיק לה את היד.

פרק:
ניהול בעסה

מותר ליפול

להיות עצוב
להיות מבואס
להיות מדוכא
להתייאש

ואז לאט לאט לצאת מזה חחח
לקחת אחריות ליציאה מזה
להתאוששות

יש גלים של מצב רוח

למעלה. למטה
שעות טובות. שעות של פחות
זה בסדר
לקבל את זה
לקבל את עצמך
הכול טוב כמו שאתה.
לראות את הגל מהצד. ממש לראות ציור של גל
משורטט כזה עולה יורד. ולהבין, שזה המצב
והחיים. זה יעבור בהמשך. ויירגע קצת.

ליצור משהו

לכתוב, לצייר, לשים פוסט בפייסבוק
לעלות סרטון טיק טוק, לעצב מודעה חיובית
לעצב סטיקר חיובי, לשים משהו חיובי
בקבוצה המשפחתית, לסדר חדר, לזרוק
חפצים מיותרים/לתת, לעשות מצגת מגניבה
לצוות בעבודה, ...

ליצור + לראות את מה שיצרת
= ליגה

אלכוהול / וויז

לשים לב

לא Too much

קל להיסחף

כי צריכים יותר חיזוקים ופריקה

אבל לשים לב

זה הכול נשמה

!)

(ברור שיותר מהרגיל אולי. אבל לשים לב)

אני לא לבד

מלא חברים שלי ואנשים ומדינה
באותו מצב
ומותר לי וכדאי לי לדבר על זה
וליצור קשר
ולדבר ולקשקש ולצחוק על זה
או לבכות על זה.
כי אני לא לבד. כולם איתי.
גם אם לא מדברים על זה.

חרדות

90% מהן לא מתממש
זה רק בראש שלנו.
כמה שנפנים את זה, שיחקנו אותה.
כמה שנחזור על זה.

זהו.
ולנשום :)

לצחוק על החרא

על הקושי
על הטירוף הזה
על התסכול
על הילדים שבבית
(למה הם פה?? חחחח)
על הזוגיות ההזויה
(הריח של הבמבה בממ"ד מפריע לה)
על השיגעון הזה שלא מסתיים
לפרוק את הקושי בצחוקים / הומור שחור

זוגיות < ילדים

השקט ביניכם
היציבות בינכם
הזרימה ביניכם
התיאום ביניכם

יותר חשובים מהכול ומהילדים
כי זו התשתית היציבה שילדים זקוקים לה
יותר מהכול
אין צדק 1 בהחלטות על הילדים
יש חשיבות גבוהה למסגרת יציבה של הורים
שנעים להם ביחד ונעים איתם

פרק:
תזונה
וספורט

לשים לב כשאוכלים את הרגש

לבולמוס אוכל. לפיתה שמרגיעה
לאכילה מהירה.
לבלום את האכילה מלחץ.
מעצבים. מתקיעות. מתסכול
לקלוט שיש אכילה מהירה ובולמוסית
לזכור שזה לאכול רגש. אז לחשוב על הרגש
מה אני מרגיש/ה?
ולהוריד קצב אכילה. לעצור כמות אכילה.

סוף סוף יש לך זמן לתזונה נכונה :)

עובדים פחות, לחוצים פחות
הראש יותר פנוי, משעמם חלק מהזמן
יופי!
זה הזמן לחתוך סלט
זה הזמן לאכול יותר טונה וביצים
זה הזמן לשים לב להתאמן על לשים לב
על הפחתת פחממות סוכרים ויותר בריאות.
לחשוב על תפריט. להשקיע בעצמך!

ספורט / תנועה

חובה!

תנועה, זה הכדור מצב רוח מס' 1
תנועה, ספורט זה המתנה מס' 1 לעצמך
לשחד חברים לעשות ביחד
לשכנע חברים לעשות ביחד
לצאת אפילו ל 30 דקות
שזה 15 דקות לכל כיוון.
יוצאים – הולכים רבע שעה – וחוזרים.
העיקר לזוז!
אי תנועה = דיכאון! תנועה = חיים! :)

פרק:
ניהול אוויר
בבית

אור, אויר, פתוח

לפתוח חלונות

לפתוח תריסים

אוויררררר, רוח, תנועה

להכניס אנרגיות ככה. שהאוויר יזוז

שומעים יותר ככה ציוץ של ציפורים :) :

חושך זה מדכא. חשוך לא טוב למצב רוח.

מוזיקה ברקע

נעימה

כאן 88 לדוגמא

ערוץ מוזיקה בטלוויזיה ולא חדשות
רמקול עם פלייליסט מדליק כמו צ'יל מיוזיק

בבוקר. בערב לפני ארוחת ערב.

בצהרים אולי משהו מקפיץ חחחחח

בפול ווליום אולי

לתת לילדים OK להשתלט על הוואי פאי

נרות

להדליק נרות אווירה בערב

אפילו 1

ליד הטלוויזיה בסלון

או על שולחן המטבח

זה עושה נעים. מרגיע. שפיות.

זמן למשחקי קופסא

קלפים

כל דבר

קוביות

שש בש / דמקה / כל משחק

קליל

פרק:

זמן עם עצמד

זמן חשיבה

"מתנה"

קיבלת "מתנה" לזמן עם עצמך
קיבלת מתנה לזמן חשיבה
מה בא לך מהחיים? מה לא?
מה אתה רוצה מהחיים?
עכשיו עוד יותר ברור שהחיים קצרים
ושבריריים
וחיים פעם 1 / מתים פעם 1
אז איך תחיה אחרת אחרי המלחמה?
מה תעשה אחרת? מה עוד? מה די?

חשבון נפש

חישוב מסלול מחדש

אפשר לקרוא לזה גם ככה.
לחשוב על הלאה
לחשוב מה הלאה קצת אחרת
איזה "אחר" תצא מהתקופה הזו?
מה תשנה? מה פחדת לעשות, ובכל זאת
תעשה עכשיו, כי קיבלנו כאפה.

יש הרבה זמן חשיבה עכשיו.
לנצל את זה.

חדשנות בעבודה

זה זמן לחשיבה
זמן לרעיונות חדשים
זמן למוצרים ושירותים חדשים
זמן לחומרי הדרכה חדשים
זמן לחשיבת חזון וערכים
זמן לחשיבה הכרת תודה לארגון
זמן לטפל בתהליכים של אוטומציה
זמן להביא רעיונות של AI
זה זמן לחשיבת חדשנות

מקצוענות בעבודה

זה זמן לחשיבה על מקצוענות

והצטיינות

זמן לדיוק של צ'קליסטים

זמן לדיוק של תהליכים

זמן להגדיר מה זה מקצוען ב 5 נקודות

זמן להגדיר מה זה לא מקצוען

זמן לכתוב נייר, שלא היה לך זמן לכתוב

זמן לדבר, על משהו שלא היה זמן לדבר עליו

זה זמן לשיוף מקצוענות

זמן הקשבה לעובדים

זה זמן לשאול עובדים
מה הרעיונות שלך? מה היית משנה?
מה היית משפר?
מה מרגיז בעבודה והיית רוצה שישתנה?
מה דעתך על X או Y?
איך אתה היית עושה Z או W?
מה חסר לדעתך? מה מסובך מדי?
זה זמן הקשבה לעובדים

פרק:
סיכום

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