

התלהבות | BT

חוברת למצב רוח טוב.
לכוח, וחיוך 😊



כוח לקום בבוקר,
ולעשות מה שצריך!
חוברת לאנרגיות
של פומה

כל החוברת מבוססת על הנדסה של התנהגות
על "נוהל, נהלים" למצב רוח וכוח
על "צקליסטים" לאנרגטיות והתלהבות

תדפיסו את החוברת! פרגנו לעצמכם.

זה ספר חשוב. תשימו אותה בקלסר + חוצצים לכל פרק.
Trust Me



הקדמה אישית

החיים קשים. קשים מאוד. מאוד מאוד. לפעמים, עד בקושי לשאת אותם.
החיים יפים. יפים מאוד. טבע. התאהבות. מוזיקה. חריימה.
אבל אין לי כוח לפעמים. ממש לא.
ולהרבה אין כוח.
אתה צובר משקעים. טראומות. מלחמות.
מהילדות, בית הספר, מהצבא! ואז חברויות. ופרידות.
הפרידות קורעות. לפעמים גירושים. לפעמים מפטרים אותך מהעבודה.
ואז ילדים. וזה יושב על הלב וקורע אותו
הניסיון להיות אמא אבא טובים, והביקורת
שהילדים מעיפים עליך. עד התרחקות לפעמים.

אין לי כוח. יש לי כוח. זה הגל
ובשביל לנצח את הגל הזה – כתבתי את החוברת הזו במשך 14 שנים.
לי בגילאים 18-35 לא הייתה חוברת כזו, וחבל.
לי לא היה תו"ל (תורת לחימה) נגד קושי החיים. וחבל.
לכם יהיה. לילדים שלכם יהיה. לנכדים שלהם יהיה.

באהבה
ערן שחר
"דוקטור התלהבות"

סיפתח - קצת בהומור. להקליל דברים. השפה שלנו:

הביטוי	משמעותו
נאחסילוגים	אנשים שמבעסים, שמורידים, שמתלוננים הרבה, שמקטרים, שסקפטיים ציניים סרקסטיים. אפשר לקרוא להם גם "שליליסטים"
חארטילוגים	מלשון "חארטה". שותקים. לא עושים. לא מזיזים. יושבים בישיבות ולא מעלים רעיונות. מבקרים רעיונות של אחרים ולא מביאים משל עצמם.
פרצוף מרמרה	אנשים עם פרצוף רציני, קפוא, Hard to get (קשה להשגה) שבשביל חיוך שלהם צריך לרוץ 42 ק"מ
פומה	אדם חזק. דוחף. חמוד. שמח. יודע להיות עצוב "וללקק פצעים" ולהתגבר. מחושל. עמיד.
תולעת משי	ההיפך מפומה. מוותר לעצמו.
"לתת בראש"	לדחוף קדימה. לקדם. להזיז דברים. להבין שאם לא נקדם דברים אז נדעך, או נצטמצם, או הארגון שלנו ימות.
BM/DM	בעסה מנג'מנט, דיכי מנג'מנט – שיטתיות בלנצח בעסה ודיכי
JM	ג'אננה מנג'מנט – שיטתיות בניהול ג'אננה (שגעת טובה, אווירה, עידוד, הרמה) של צוות קבוצה או משפחה וחברים
SM	סבבה מנגמ'נט -שיטתיות בחיות, חיפוש חיים, חיפוש ריגושים, העלאת דופק וגם SM זה שווארמה מנג'מנט – ניהול העייפות שאחרי שווארמה או אוכל בצהריים ונכנסים לישיבת לווייתן
ישיבת לווייתן, נמר, ברבור	סוגי ישיבות: אחורה (גמור), זקוף (ברבור), קדימה = פומה. הכי טוב
צוואר מאמי גולני	הטיית צוואר ברכות ימינה או שמאלה (צוואר מאמי) כדי לשדר רכות והקשבה וחמלה. או ליישר צוואר בשביל אסרטיביות (גולני)
שטיף כיף	מקלחת בוקר קצרה
כמ"ל	ראשי תיבות: כמה מוותר לעצמי / כמה מוותר לעצמך



תוכן עניינים

רקע והקדמה

- **מטרות** החוברת והשיטה
- **הרגשות** שהחוברת יכולה לעזור למעבד
- **היתרון של הגישה** הטכנית
- **הבעיה** והצורך
- **אין כלים** זמינים
- **איפה** כן יש הצלחה
- **חזון** החוברת
- **רקע מדעי**
- **הפרקים** בחוברת
- **ניסיון** מוצלח של השיטה
- **למה** היא מצליחה? מה **הסוד**?
- **למידה** עצמית

הזמנה לתהליך

- **תהליך** של **3 חודשים**
- **עם** ליווי
- **תן צ'אנס**
- **אחריות** הלמידה
- **למידה** על ידי **קריאה**
- **זה** אימון. **חדר כושר**
- **תוכנית עבודה**
- **רוצה** שינוי? **כדאי** לוודא **שסבלת** מספיק (:)
- **בחן את עצמך**

כלים

- **בחן את עצמך**

- קליטת התנהגות, **רפלקציה**
- **טבלה** של כל כלים, ותוצאות מהם
- **איך**, זה כל הסיפור
- מה זה **ניהול של התנהגות?** ניהול פחד, ניהול מבוכה, ניהול בעסה
- מה זה **נוהל** התנהגות? **צ'קליסט** של התנהגות?
- **ניסוי** התנהגות
- **דוגמא** לנוהל הדלקה עצמית – להפעיל ON

הרגעה עצמית

- **לקחת** החלטה שאני לא רוצה יותר מלחמות
- **נושם**
- **ללכת לאט**
- **לנוח**
- **להיות קל**
- **דיבור מרגיע**
- **די פקקי תנועה**
- **הגברת זהירות**
- **מודה אני**
- **חמלה לאנשים**
- **יש לי שליחות משמעות**
- **כותב הגות**
- **מזכיר לעצמי מי אני – מחזק בטחון עצמי**
- **מדיטציה**
- **די סרקסטיות ציניות**
- **די ביקורת ושיפוט**

הדלקה עצמית

- **חיבור לבערה**
- **הזדקפות + נשימה + אמירה פנימית**

- **לטלטל את עצמך**
- **יש לי כיוון + חישוב סדרי עדיפויות מחדש**
- **החיים זמניים ושבריריים**
- **החלטה על העברת דקה איכותית. לעשות אותה שווה**
- **לעבוד על הפרצוף שלי (נעים, חייכן)**
- **שם מוזיקה + שיפור פלייסליט**
- **יש לי שליחות משמעות**
- **לא אמור לרצות Pleasing אחרים**
- **יש לי ולנו גאוות יחידה**
- **הרגזה עצמית. כעס = דלק לשינוי**
- **ניהול מבוכה**
- **לדבר עם הידיים ולחזק טון = להדליק את עצמי. שפת גוף בשירות עצמך**
- **שאלות טובות עם חץ לבטן – מה מרים / מוריד אותך?**
- **טיפול עצמי וחיזוק גוף**
- **חיפוש חיים וריגושים טבעיים**
- **אווירה קלילה בבית ובעבודה**

לעודד

- **לעודד = להתעודד + אנרגיות**
- **לראות אנשים ולקטלג עיניים**
- **לראות את היופי שבקבוצה**
- **פירגון מראה**
- **פירגון אופי**
- **לדגדג אדם – כמה אתה?**
- **להגיב בכלל**
- **עוצמת תגובה**
- **תישאר כמו שאתה**
- **כפיים**
- **תהיה אמיץ!**

- להפעיל אנשים (הפעלה)
- ניווט נכון
- טבלת מי מרים / מוריד בבית ובעבודה
- איך לעודד – באילו אמצעים?
- עידוד אנשים לנצח קושי
- שפה קלילה, מילון בהומור של שפת התלהבות

ניהול קושי

- זו עבודה טכנית
- מותר לבכות
- מה האופציות שלי
- הרמת דגל
- כניסה לקור רוח
- סוגי נשימות
- לשטוף פנים
- לנתח מצב
- פרופורציה
- דיבור עם. שיתוף
- לראות את נקודת השבירה
- זה מצב טכני
- מה אני אלמד מזה? מה אעשה אחרת פעם הבאה?
- החוצה. להתאוורר
- שיתוף אוטנטי בפייסבוק
- שקיות 20 שח לקבצנים
- מקלל
- להיות אדם טוב
- זה גל
- אומר לעצמי: תהיה עמיד! עמידות

- רשימת "מה מוריד" בכסף. במה חוסך
- ניתוב כעס לעשייה. לשיפור כלשהוא במה שיש
- רשימה וסימון של "מה כן עשיתי" היום
- הפסקת טחינה וחפירות
- תקבל את האי מושלמות (וואבי סאבי)
- תרשים זרימה של הסתגלות למצב
- לבחור מסלול שאינו בתלם
- הפסקת נזקים שאני עושה כשאני הפוך
- סוגי מחשבות מטרידות
- תשובות למחשבות Thoughts Management
- כמה אני יכול לספוג בכלל? קיבולת ספיגה
- לראות את האופציות שלי כתמונה
- לראות נפילה כתרשים
- בטח בתהליך! TTP – מגמה טובה למרות נפילה
- שירים שמביאים תקווה
- השלמה
- לצחוק על הקושי

בעבודה, במשפחה, בזוגיות

- בעבודה ובארגונים
- זוגיות ומשפחה
- הורות

הטמעה וטבלאות

- טבלת בקרה שבועית
- טבלת בקרה יומית
- טבלת מעקב ספורט ותזונה
- ציר התקדמות יום (מאוד מרגיע)
- משפטי מפתח כדוגמא, לוואטס אפ

- יישום בישיבות ודיונים
- יישום בוואטס אפ של צוות בעבודה
- יישום בוואטס אפ משפחתי
- מוקד התלהבות בארגון
- מדידת מצב רוח לאורך היום
- חסמים - חסמי הצלחה
- ריכוז שעורי בית ומשימות

פרק:

רקע

והקדמה

מטרות החוברת – תוצאות צפויות מתהליך איתנו:

- לתת לכולנו דרייב, כוח, הנעה, מוטיבציה
- לתת כוח לאנשים, לדחוף מה שחשוב להם
- לשפר מצב רוח! :)
- לתת רעיונות לריגושים ואהבת חיים
- לתת שחרור קלילות

- לשפר עמידות בעת משבר
- לעזור למנוע טעויות חיים, שהמחיר עליהן גבוה מאוד

הרגשות

שהחוברת יכולה לעזור נגדן:
**שונא את העולם! כועס! עצוב לי, בודד לי,
רוצה לברוח. שונא את עצמי! ...**

מה לעשות כשאני עצוב? או בדיכי?
מה לעשות כשאני מרגיש לבד?
איך למצוא שוב התרגשות? דופק? HIGH? כמו שהיינו ילדים?
רוצה כוח לעשות ספורט - ולהתמיד בזה
רוצה כוח לשמור על משקל, להתמיד בזה
רוצה רוגע. לא רוצה עצבים ולחץ
מה לעשות כשאני מיואש מהזוגיות? ולא רוצה להתגרש
איך לצאת לפנסיה? ולהישאר חי וקיים
טיפים, על איך להתמודד בעת בלבול

מה לעשות כשיש לי **חרדות** וקוצר נשימה? או מחשבות על **התאבדות**
מה לעשות כשמגיע **מחלה** קשה, כמו סרטן או אחרות
איך להתרומם אפילו לנשימה? כשיש **שכול**. **אובדן**
איך להביא כוח - **לחיפוש עבודה**?
איך להביא כוח? כשיש תחושת **שחיקה** בעבודה
איך להביא כוח? כשיש **נפילה כלכלית**. חוב. פשיטת רגל?
מאיפה הכול לשווק שוב ושוב? כשאתה **עצמאי**
איך לא להתפרק? **כשמעליבים אותי**
איך **להסתגל** לשירות צבאי? כשמרגישים בהלם ובדידות

זו גישה טכנית יותר

הגישה שלנו פחות מתעסקת בחפירות פסיכולוגיות
של **למה** אתה עושה או לא עושה משהו



היא יותר מתעסקת **במה אתה כן מוכן לעשות** מחר
טיפה אחרת
ואז לנסות את זה - לראות תוצאות - ואז שוב לנסות

איפה הבעיה והצורך ב 2020?

- דחק Stress על פי כל העתידניים = המחלה מס' 1 של 2020
- ציפראלקס (נגד דיכאון) = 60% מהאוכלוסייה
- השמנה / עודף משקל – 80%
- אלכוהול וסמים (וויד, MD ואחרים) בעליה. ככלי עזר / בריחה לאנשים
- גירושים – 35% עד 45%
- התמודדות עם קושי חיים, לא מקבלת מספיק תשומת לב, באמצעי התקשורת וברשויות המדינה

אין היום כלים פשוטים וזמינים לכל אזרח – בואו נשנה את זה!

- אין לאזרח ותושב, כלי נגיש מטעם המדינה, לתמיכה מנטלית בחייו
- הכלים מפוזרים בדיגיטל, ואם אינך מומחה, יהיה לך קשה לדלות מהם טיפים ברורים
- חלק מהכלים משתמשים במושגים פסיכולוגיים גבוהים מדי: מוקד שליטה פנימי, רפלקציה, CBT, NLP, מיינדפולנס, וזה מרחיק 90% מהאוכלוסיה מלקבל אותם. להתחבר אליהם
- טיפול פסיכולוגי - יקר מאוד, ולא בהכרח משפר מצב
- טיפול אימוני / קואצ'ינג - יקר מאוד

איפה כן יש הצלחה בהדרכת כוח ומצב רוח?

- תוכניות כישורי חיים בבתי הספר ולימודי רפלקציה (קליטה עצמית) בבה"ס
- בבתי הספר קונים ידע כזה למען המורים והמורות, ובגני הילדים לגננות וסייעות בעיקר
- מרכזי הורים, שממש בתחילת דרכם, והציבור בקושי משתמש בהם (5%?) במרכזי הצעירים העירוניים המצב עוד יותר חמור מבחינת אי שימוש

- **בעריות ובמועצות** קונים ידע כזה למען העובדים בעיקר, אבל גם לתושבים (מתנדבים)
- **בצה"ל** קונים הרבה ידע כזה, לנגדים חיילים וקצינים. במשטרה. לוחמי האש. משרד הבטחון.
- **בארגונים**, קונים ידע כזה כהפוגה, בכנסים ואירועים, אבל בקושי כתהליכים 😞

אין התגייסות של עריות מועצות משרדי ממשלה להפיץ חוברות חיזוק לתושבים אז קדימה. תעזרו להפיץ את הכלי!

חזון החוברת

- להיות מחולקת, מודפסת, מטעם המדינה והעיר/מועצה, לתושבים. שיהיה עותק דיגיטלי שלה לציבור.
- שמרכזי הורים וצעירים בעיר, ישתמשו בה לקורס, לכל תושב, במחירים מסובסדים.
- לקבל אותה בחלקים (גלויות, מסרים קצרים), כשאתה מגיע לביקור אצל רופא או בקופת חולים
- לקבל אותה בגיוס, שתלווה אותך
- להיות חלק מתוכנית של כמה מפגשים, בכל ארגון, מקום עבודה, וגוף ממשלתי

רקע מדעי של השיטה

הנדסת התנהגות

(פסיכולוגיה, הנדסה, ניתוח התנהגות, קוגניציה, רפלקציה, CBT אימון קוגניטיבי)
שאלות מחקריות שאנו הוצאנו דרך מכון מחקר גיאוקרטוגרפיה פרופ' אבי דגני
מפורסמות באתר שלנו

מושגים מדעיים שאנו מפשטים. עושים אותם פשוטים:

- כוח רצון Will power כוח
- מוטיבציה כוח
- וויסות התנהגות Volume. תגביר / תחליש
- קליטת התנהגות סלפי. מצלמה. צומת T בהתנהגות
- רפלקציה
- ניתוח התנהגות ו CBT משחק התנהגות. למידה. הנדסת התנהגות

הפרקים בחוברת

1. הרגעה
2. פיזיולוגיה: יציבה, מקלחות, ביגוד נוח שמח, ...
3. אמירה פנימית, לדבר לעצמך
4. לעודד אחרים
5. ניהול קושי מתודי מסודר טכני
6. יישומים לעבודה, זוגיות, הורות

ניסיון מוצלח של שיטה/דרך זו:

כ 2,500 ארגונים . כ 500,000 עובדים בארגונים בכל הענפים
(תעשייה, הי טק, קמעונאות, בנקאות, ביטוח, תקשורת, ...)
לוחמים ותומכי לחימה

(קומנדו ימי, סיירת מטכ"ל, טייסים וטייסות, לוט"ר, עוקץ, שלד"ג, מורן, מגלן, חטיבת הקומנדו, חטיבות אסטרטגיה ומבצעים, 8200) משפחות שכולות, מתמודדים בנפש (צוותים של ער"ן, אנוש) בתי חולים, רופאים, אחיות
כ 600 בתי ספר, מורים מורות, תלמידים, יועצות, מפקחות, שפ"י, ...
כ 150 עיריות ומועצות
משרד הבריאות, משרד הרווחה
תוכנית "אפשרי בריא" של המדינה
מחלקות שמטפלות בהפחתת אלימות, אלכוהול וסמים. נגמלי סמים
עברנו בהצלחה עם התוכנית: ישראלים, ערבים, חילוניים, חרדים
אמריקאיים, אירופאיים, לאום רוסי, אסייתים
את/ה – בידיים - טובות

למה התוכנית הזו מצליחה?

1. קלילה, פשוטה, לא מתחכמת בשפה גבוהה
2. היא מבוססת נהלים פשוטים וצ'קסליטים
3. ארוזה כרשימה - "רשימת מכולת".
4. אנרגטית !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
5. פורקת קושי בלי יללות / קיטורים - אלא בכיף. בחוזק
6. היא פיזית! הרבה טיפים בה פיזיים
7. היא משתמשת הרבה עם מוזיקה מדליקה. להיטים. מוזיקה קצבית
8. גם סקפטיים ציניים סרקסטיים - מתחברים אליה ! בדוק

על למידה פשוטה של החוברת הזו – לבד עם עצמך

כל אדם הוא תלמיד מעולה של עצמו

אתה אוטו-דידיקט ויודע לקלוט המון

בלי שום צורך במדריכים כריזמטיים, מנטורים או פסיכולוגים

99% בכל מקרה אתה מלמד ומגדל את עצמך

אפילו ההורים שלך לא קשורים לזה!

ההבנה של החומר בחוברת ניהול המצב רוח שלנו לדוגמא

החוברת - פשוטה. זה לא מדע טילים, לא פיזיקה

ואין שום הכרח ללמוד את זה בסרטי הדרכה בכיתה או בסדנה של 10

מפגשים - ממש ממש ממש לא!

אם אתה לא רוצה ללמוד מצב רוח ויציאה מדיכי - זה עניין שלך

ואתה תשלם את המחיר על מה שאתה מבשל

(דיכאון, מצבך לא ישתנה)

אם אתה כן רוצה ללמוד, והחומר לא מסובך כמו כאן, אז אתה תלמד.

למידה של קריאה - חד פעמי - לא עובדת כלום.

רק למידה של לקרוא הרבה פעמים

לחשוב על הדברים + לחדד אותם לעצמך

הופכת לנהלי התנהגות חדשים

שמוכנים בשבילך לעת הצורך

שבו על שולחן + קפה (כמה פעמים)

ותקראו. לא צריך יותר מזה כלום.

ריכזנו לכם פה טיפים מובחרים

לקחנו את המיטב מרוב השיטות החזקות:

המון ידע מפסיכולוגיה
ידע על בניית עמידות של לוחמים בצבא (קומנדו ימי)
בריאות נפש, NLP, טוני רונינס, מיינדפולנס
נשימות של יוגה, פיזיולוגיה, CBT
ידע על עמידות Resilience
פסיכולוגיה חיובית, מדעי האושר, יהדות, בודהיזם

**+ הוספנו משלנו :)
לתוכנית אחת ואוסף של טיפים**

**אז הנה, אין צורך לחפש במלא מקומות. זה כאן :)
אין פה תחרות עם אף שיטה
אלא ריכוז של המון דברים ואריזה פשוטה.**

הדרך הכי טובה ללמוד
זה לקרוא
לקרוא כל יום קצת חומר
של למידה על פיתוח אישי

בפיתוח אישי ואנרגטיות, קודם כל צריכים
לעשות עידוד של עצמי
ורק אחרי זה עידוד של אחרים

פרק:

הזמנה לתהליך

הזמנה לתהליך "חוברת התלהבות" תהליך מעורר של 3 חודשים

שבמהלכו יקרו דברים מדליקים:
התחזקות, שחרור וקלילות, אנרגיות!
ופתרון קושי יעיל יותר
לעבודה/לארגון/לעסק שלך זה יביא לך טילים של אנרגיות
וגידול שיפור ביעדים שתציב לך ב 20% ומעלה.
בדקנו את זה גם בארגוני ענק.

יהיו פה רשימת כלים ברורים, שישרתו אותך כל החיים.

התהליך:

- לקרוא את החוברת, משהו בא - כל יום, כ 10 עד 20 דקות
- לשאול אותי כל יום שאלה, על משהו שמטריד אותך. שלחו לי את זה במייל eran@158.co.il או בוואטס אפ 0544-346494
- נשתמש בכלים שפה שבחוברת, כמענה לנושאים שתעלי/ה
- שלחו לי "שלח חוברת" ל Eran@158.co.il

אל תגיד/י: זה לא בשבילי

שום דבר הוא לא בשבילך
עד שאתה נותן לו צ'אנס

תנו לזה צ'אנס לכמה שבועות
שבו עם החוברת ותקראו.

קחו מפה אפילו משהו 1-משפט 1

זה עוזר לפרנסה, משפר מצב רוח
מביא כוח לגידול ילדים ולאתגרים שיש בם.
זה מביא כוח לשפר זוגיות
או לחפש ולמצוא זוגיות

אחריות הלמידה – שלך

לא הארגון אחראי על הלמידה שלך
לא המנטור/מאמן, אחראי על הלמידה שלך
רק את/ה – אחראים על הלמידה שלכם

אתם אמורים לדחוף
אתם אמורים לרצות

אתם אמורים לבצע את התרגילים לבד.
המשמעת היא לא דבר שאתה יכול להגיד ש"אין לך",
כי יש לך. השאלה אם אתה מפעיל אותה (כמו משמעת
לאכול ולעשות כביסה) או לא.

הנכס / תוצאה מזה – עצומים. לחיים + כלכלית

האחריות **על השאלות** לשאול – עליכם
האחריות **על לפתור ביחד חסמים והתנגדויות** – עליכם.
אתם מעלים – אנחנו המלווים עונים.

זה אימון, וחדר כושר

לדעת את הצ'קליסט והנוהל של "הדלקה עצמית"
ולצאת ממצב רוח רע זה אימון יומי אינסופי.
יש בזה כ 200 פעולות משימות (בד"כ מיישמים 2 גג)
זה כמו ללכת כל יום לחדר כושר
או ללמוד תנועות של קרטה או ג'ודו או ריקוד
ולהתחזק בגוף בשרירים
עד שיש מיומנות כמו של לוחם יפני כזה

והנהלים של התחזקות הופכים לטבע שני שלך
ואת/ה עושים אותן באוטומט
זה לוקח כמה חודשים להיכנס לזה חזק - תתחילו עכשיו!
יש תוצאות כבר באותו יום! ויום אחריו !!!



תוכנית עבודה

1. בוחרים מה רוצים לעשות - מה לשפר. מה "כואב" / פיתוח עסקי או פשוט הולכים על "חבילת הבסיס": התחזקות, הדלקה עצמית, וניהול קושי
2. קוראים / לומדים - חוברת פיתוח אישי והתחזקות
3. עושים טבלת עבודה ומשימות
4. מתחילים לעבוד / להתאמן על זה – לעשות ניסויים
5. הניסויים יביאו מבוכה, "תשלום" כל שהוא של מחיר מול אנשים לפעמים. אבל מבוכה בעיקר. לומדים להתמודד עם המבוכה.
6. קשה לקפוץ למים ולבצע – נתמודד עם זה ביחד. אני אהיה "הרע" שלך
7. קשה להתמיד – נתמודד עם זה ביחד – מייצרים פגישות מחויבות. פגישות צוות.
8. רואים לאט לאט הצלחות - ומקבלים כוח להמשך

9. לומדים לעשות פיתוח אישי - בעצמך - לעצמך

סוגי עבודה / פיתוח אישי:

כלים	לנקודה ב בעתיד	מנקודה א עכשיו	
מה אני כן והניסיון שלי	9	6	בטחון עצמי
הדלקה עצמית ולנצח מבוכה	8	6	אומץ
רש"ק, ITB ותרגילים	8	6	קלילות שחרור
תוכנית, אולי שילוב קיים עם חדש	עוזבים/משפרים	סובלים	עזיבת מקום שסובלים בו
מודולת "ניהול קושי"	יש שליטה בזה	אין שליטה בזה	הפחתת דיכאון
תוכנית פיתוח עסקי בסוף החוברת	יש תוכנית וגידול בעסק	אין תוכנית וקידום מתמיד שלה	פיתוח עסקי, ושיווק
תוכנית תזונה, ספורט, התמדה	70	80	הורדת משקל

תוכנית עבודה

זה הפורמט הבסיסי לכל יישום של מטרות:

מה אני רוצה שיקרה	מה לעשות לדעתי בגדול, כדי שזה יקרה	עד מתי בערך

מה כן להגיד לעצמך / מה לא להגיד

פחות יעבוד לך להגיד	יותר יעבוד לך להגיד
להגשים חלומות ורצונות	מה אני רוצה בדיוק: 1 .. 2 .. 3 ..
אני רוצה ש... (כללי)	אני רוצה בדיוק שיהיה 1 .. 2 .. 3 ..
לשדרג מכל בחינה	באיזה בחינות בדיוק אתה רוצה לשדרג: מקצועניות, כמות לקוחות, נתח לקוח, ...
אני רוצה	אני רוצה עד התאריך / עד חודש
אני רוצה לגדול	אני רוצה לגדול ב 20%

מי אחראי לשבת עליך? לקדם אותך? לדחוף אותך?
המנטור שלך? בחיים לא. רק אתה!
תעשה פגישה יומית פעמיים ביום עם עצמך
ותעשה משימה 1 לקידום הדברים!

האם כבר סבלת מספיק?

אדם עושה שינוי וניסוי רק כשסבל מספיק
אם עוד לא סבלת – תמשיך לסבול
עד שתסבול מספיק
וכבר לא יהיה לך כוח ומוכנות להמשיך ככה.
סבל = מרכיב שינוי מס' 1
רק צריך להגביר ערנות לסבל

לפעמים הגוף שלך מסמן לך (שיעול, יובש, מחלה)
שכבר קשה לו עם המצב, שאתה עצמך מתעלם ממנו.
הגוף שלך מנסה לעצור אותך
מלהמשיך לסבול.



פרק:

כלים

כלי עבודה

מבחן התלהבות

התלהבות | 

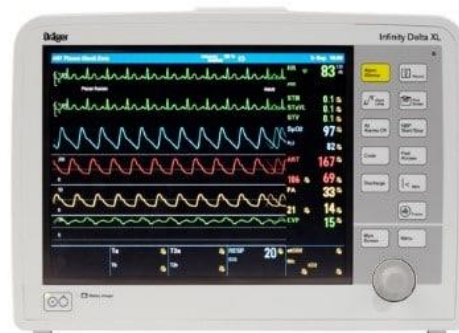
5	4	3	2	1	שאלה	נושא
					מתחת ל 66 ציון לא משהו	
					בערך 132 ומעלה = ציון מעולה	
					אני עושה ספורט קבוע , כ 3 בשבוע: כוח + אירובי (ריצה הליכה)	אנרגטיות

					אני שומר באדיקות על התזונה שלי : נזזה ממוחממות ומתוקים, מודע למשקל שלי ויעד שלי, סופר קלוריות יומיות, ושומר על כמויות קטנות יותר	אנרגטיות
					שפת הגוף שלי חזקה, דינמית, מביעה, זריזה, כריזמטית , ומעירה את עצמי. אני מכיר ישיבה זקופה, רכינה לשומעים, הרמת גבות, ותגבותיות חזקה	אנרגטיות
					הלבוש שלי צבעוני, שמח, בדים קלים, טריקו, כפכפים, ...	אנרגטיות
					הבית שלנו פתוח : צבעוני, פחות ווילונות, פחות חפצים מיותרים, ...	אנרגטיות
					אני משתמש במוזיקה על בסיס יומי, ככלי להתעורר. אני זז איתה חופשי	אנרגטיות
					אני מייצר חדשנות ורעיונות לשיפור על בסיס יומי . כל יום יש לי רעיונות לשיפור	בעבודה
					אני קבוע, כל יום, מעודד את הצוות שלי . מרים אותם	בעבודה
					אומץ. יש לי אומץ גבוה . להגיד את דעתי. גם כשאני מקובלת. ולעשות דברים שלא בהכרח מקובלים / פשוטים	בעבודה
					יש לי תחושת גאווה יחידה גבוהה , על בסיס הניסיון שלנו, הידע, המחויבות, הביח'נס שלנו, החריצות, ומה שנשאר ללקוחות מאיתנו כשהם צורכים את השירותים שלנו	בעבודה
					כמה יש לך תחושת כיוון חזקה מבחינת מה שבא לך שיקרה בבית במשפחה ובעבודה?	הדלקה עצמית
					כמה יש לך תחושת חוזק חזקה? תחושת עוצמה כזו של לדחוף ולהשיג?	הדלקה עצמית
					יש לי את היכולת " להכריז קרב " על משהו. משימה. פרויקט.	הדלקה עצמית
					תחושת בטחון עצמי, יכולת, ומסוגלות , להשיג את רוב הדברים שבא לך לעשות	הדלקה עצמית
					אני בקושי מקטר ומילל . יש לי הכרת תודה מודה אני ופרופורציה חזקים מאוד בדם.	הפחתת שליליות
					יש לי מגע איכותי בזוגיות . מגוון. חם. אני מכיר דרכים שונות לחבק, לעשות עיסוי ראש רגליים וצוואר.	זוגיות
					יש לי חברותיות גבוהה : באדיז. פרלמנט. חברים קרובים. ואני באופן קבוע פוגש אותם ומתחזק מהם	חברים
					כמה היית אומר שיש לך תחושת חיים ? דופק. התרגשות. HIGH	Aliveness, חיות
					יש לי משמעות גבוהה : יש לי תחושת משמעות ושליחות חזקות מאוד בעבודה ובחיים הפרטיים, מנתינה, חותם, השארת דעות והשפעה מאחורי.	משמעות ושליחות
					יש לי יכולת להוריד את הביקורת עצמית שלי. לשמוע אותה בראש ולתת לה תשובות	ניהול קושי
					יש לי יכולת לקלוט "נפילה" במצב רוח וללחיות איתה בשלום. לתת לה לבוא וללכת	ניהול קושי
					יש לי יכולת לנתב אירוע של בעסה, ללמידה והחלטה מה אני אעשה אחרת בפעם הבאה	ניהול קושי
					זהירות גבוהה יש לי . אני זהיר: עם כסף, הוצאות, חובות, כביש, מרחק, SMS, מהירות, מילים שיוצאות לי מהפה, יודע לסתום, ...	ניהול קושי

					כמה אתה מרים אנשים מעודד אותם והם מתרוממים מתחזקים בזכותך	עידוד
					כמה אתה מגיב לרעיונות ומיילים? מגיב להכול? מגיב למעט?	עידוד
					יש לי תגובותיות והערה חזקה לבני אדם: תנו בראש / קדימה / לא לוותר / לא לפחד לפחד / תהיה אמיץ / תגיד את דעתך!	עידוד
					יש לך את היכולת למקד את עצמך ולהתרכז כשיש רעשים בסביבה והפרעות?	קליטה עצמית
					אתה קולט את התגובות שלך יחסית במדויק? מבין איך הגבת? מה היו השלבים של אירוע? מה התחיל אותי? מה גרם לו?	קליטה עצמית
					יש לך יכולת לאסוף את עצמך ולהוריד התלהבות? לוסת את עצמך	קליטה עצמית
					יש לי רמת שחרור וקלילות גבוהה: יש לי יכולת לנצח מבוכה. ולרקוד, לשיר, ולעשות שטויות וצחוקים בחופשיות	קלילות ושחרור
					יש לך מספיק רוגע בחיים? את יודעת לשפר את הרוגע? לייצר אותו?	רוגע

מה זה קליטת התנהגות?

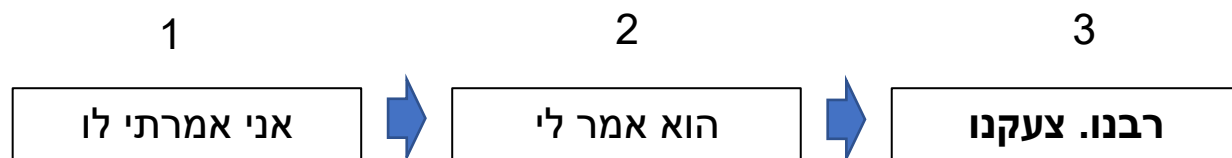
Monitoring. או רפלקציה Reflection



אני סורק יותר מהיום (Active Search)

את הישיבה שלי, תנועות הידיים שלי
את מנח הצוואר שלי, את הפרצוף והפה שלי.
אני אקטיבית - באופן מודע, אומר לעצמי - כל כמה דקות,
לסרוק יותר את הכל:
הרגשות, מחשבות, פעולות, מה מתחיל בלגנים.

קרה בלגן. נגיד שקרה בלגן (ריב, תקלה). מה התחיל את זה?
(מתג, טריגר)
מה הייתה הנקודה/פעולה, שהתחילה את זה?



אני מנסה יותר לקלוט

אם אני מחייך או פרצוף קשוח
את **קצב הדיבור שלי** אני מנסה לקלוט. את מבנה הטיעונים שלי.

אני מנסה לקלוט יותר לאורך היום

את העייפות או אנרגטיות שלי. ומתי יש לי נפילת כוח אנרגיות.
אני עוקב אחרי המצב רוח שלי לאורך היום,
וקולט מתי הוא למעלה או למטה.
אני מנסה להבין מה התחיל מצב רוח רע.
איפה הייתה הנקודה שזה התחיל בה.

זה הופך לטבע שני קליטה, די מהר
זה כף. זה מעניין. מרתק. פותח ראש. מדליק.
זה כמו להיות בלש וחוקר על עצמך.

אתה רואה גם את כל הדברים האלה אצל אנשים אחרים סביבך.
זה קטע ... (: לשבת בישיבה או ארוחה עם משפחה חברים, ולראות.
לראות המון דברים שלא קלטת לפני זה. לפענח.

אני מחליט שמהיום אני יותר מנסה להבין
מה אני עושה בדיוק, ואיך אני עושה את זה
(איזה פעולות, איזה שיחות שכנוע, איזה תגובה שלי להרגשה שלי)

זה כאילו שאני מסתכל על עצמי מהצד
("מופרד" מההתנהלות שלי. **Separation**. לא בתוכה. מחוצה לה)
ואז אני מסוגל להשפיע עליה. לכוון אותה.



תרגיל: קחו שבוע, נסו לעקוב הרבה יותר אחרי ההתנהגות של עצמכם או אחרים, ולספר, לשתף, דברים מעניינים שגיליתם. או שיפרתם

כלים

שילמדו בתהליך "חוברת התלהבות"

תוצאה ממנו	פירוט	כלי
<ul style="list-style-type: none"> כוח מטורף לדחוף כל דבר חוזק ועמידות הרגעה 	כ 5 סוגי נשימות + הזדקפות + משפט מחזק בראש	כתף כתף לנשום עמוק הדלקה עצמית
<ul style="list-style-type: none"> חוזק עצום לדחוף כל דבר הרגעה הפחתת נפילות אנרגיה והפחתת חרדות 	מגיע מ CBT. בנק של כ 200 משפטי הדלקה, רוגע, וניהול קושי	אמירה פנימית דיבור לעצמך "תגיד בלב"
<ul style="list-style-type: none"> שליטה ענקית בתגובות שלך, במבנה של מסרים לאנשים שיפור ביצועים בכל תחום 	הגברת קליטה לתגובות, התנהגות, הרמת דגל כשמשהו קורה, פירוק התנהגות לשלבים שלה (PAL) כתרשים זרימה	קליטת התנהגות (רפלקציה) PAL I
<ul style="list-style-type: none"> שיפור זוגיות שיפור הורות השגת יעדים בעבודה ומעבר להם חדשנות בעבודה פחות תקלות קריטיות של כסף ועצבים 	הפיכת ניסויי התנהגות לדבר יומי: ניסוי בזוגיות, ניסוי בהורות, ניסוי באוכל, ניסוי באומץ בעבודה, ניסוי בכסף, זהירות	ניסוי התנהגות צומת T
<ul style="list-style-type: none"> נכנס לך רוגע לחיים הורדת Stress חיוך קבוע 	הורדת קצב הליכה ודיבור, נשימה, הפחתת עומס, הורדת פקקי תנועה	הרגעה עצמית

<ul style="list-style-type: none"> • הפחתת בעסה מאנשים • יכולת דרישה באסרטיביות • שחרור וקלילות לרקוד, לשיר 	<p>הגברת אומץ להגיד את דעתך, ולעשות דברים חדשים</p>	<p>אומץ והקטנת מבוכה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • יכולת הרמת אנשים, שיפור מצבם • חיבור אנשים (engagement) כל מטרה 	<p>נלמד כ 20 שיטות עידוד של אנשים</p>	<p>עידוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ריקוד בכיף, לשיר בכיף, לבטא אהבה בכיף, לעשות שטויות וצחוקים 	<p>נלמד את התהליך שבו אתה משתחרר ממבוכה, ועושה דברים קלילים שמחים</p>	<p>קלילות שחרור</p>
<ul style="list-style-type: none"> • פתרון כל בעיה טוב יותר, מהר יותר, ובפחות עוגמת נפש • הפחתת דיכוי/דיכאון 	<p>נלמד צ'קליסטים לטיפול בקושי, פחדים, חששות</p>	<p>ניהול קושי מתודי</p>

הגיוני, שכל אחד ממכם יבחר את הנושאים שיותר מעניינים אותו תבחר/י מהכלים שיש פה, או מההרגשות שמופיעות לפני זה, על מה את/ה רוצים "לעבוד"

איך

זה כל הסיפור

לחשוב על "איך" לעשות להגיב להגיד משהו

בדרך קצת אחרת מאתמול

כי הרגיל כבר יש. אפילו קצת משעמם.

עכשיו לחפש משהו חדש

איך **לאכול** קצת אחרת - משהו בריא יותר

איך **להגיב** אחרת לאישתי – כשיש מתח/ריב באוויר

איך להוציא פחות **כסף**

איך **לשמור על החברים** שלי יותר טוב

איך **לעשות פחות נזקים** כשאני עצבני / פתיל קצר

איך לא לאבד עשתונות **כשאני ב-בלבלה** (לקחת אוויר)



מה זה ניהול של התנהגות?
ניהול פחד, ניהול מבוכה, ניהול בעסה

זה אומר שאני בודק אותה, את ההתנהגות שלי
בודק היא מתאימה לי
ואז אני מנסה לשנות אותה או לכוון אותה למקום אחר



זה אומר שאני הבוס/ית שלה! אני מחליט עליה
היא (ההתנהגות, הפחד, המבוכה) לא מחליטה עלי
היא לא הבוס שלי
אני משלם לא משכורת, ולא היא משלמת לי
היא עובדת אצלי, ולא אני עובד אצלה
אני מעליה. המוח שלי מעליה.

**אני לא מנוהל על ידי המבוכה שלי. או הפחד.
מגיעה מבוכה? קצת חם בפנים? קצת דופק?
אז מה??? לא בורח מזה.
אני מבין קולט את זה, ובכל זאת אומר/עושה
את מה שאני מאמין שצריך לעשות.**

אירוח של הרגשה

זה כמו להיות בבית, ובא אורח. אורחת: מבוכה לדוגמא
OK. בואי. שבי. תאכלי. ועופי
זה כמו שבא פחד, ואני קולט אותו
OK. שב פה על כיסא בצד. אני רואה אותך. תנוח. תשתה.



אני לא מפחד ממנה. אני לא נסוג ממנה.
**אני רואה אותה – מרגיש אותה – מנהל אותה – מכוון אותה
– עונה לה – ועופי מפה!
אני הבוס של הבית (המוח שלי) הבעלים של הבית
והיא רק האורחת מבקרת.**

מה זה "נוהל" התנהגות? צ'קליסט של התנהגות?

זה לפתח דברים שאתה עושה באופן קבוע, ובשלבים

זה לפתח תרגולות לאנרגטיות ומצב רוח

יש לך אגב כבר היום תרגולות קבועות כמו לצחצח שיניים
(בשלבים: משחה, למעלה, למטה, בצדדים) לעשות קפה ולעשות כביסה

רק שבמקרה שלנו, נלמד לעשות תרגולות וצ'קסליטים

על מצב רוח, אנרגטיות, רוגע, וניהול קושי

אנו קוראים לזה PAL: Process Awareness Level

רמת המודעות של אנשים ל-איך הם מנהלים מצב רוח וקושי או כל דבר.
ובתהליך איתנו אתם תשפרו את ה PAL שלכם

כשיש פנצ'ר באוטו יש **תהליך** או **תרשים זרימה** שאתה עושה:

1... 2... 3... עוצר בצד. מחליף גלגל. נוסע לתקן

כשיש בעסה, נלמד מעכשיו לעשות 1... 2... 3...

וכשנרצה אנרגטיות וכוח נלמד שלבים מסוימים

את ה 1... 2... 3... דברים שעושים קבוע כל בוקר / צהרים / ערב

כדי לשמור על כוח ואנרגטיות



דוגמא ל"נוהל" הדלקה עצמית ואנגרטייות



1. **מקלחת:** לקום בבוקר, וישר להרביץ **מקלחת** טובה חמה רגילה ("שטיף כף")
2. **להתלבש צבעוני!** שמח. זה משפיע על המצב רוח לטובה. להתלבש **נוח**. גם הסביבה מגיבה ללבוש צבעוני! "איזה מגניבב איזה יופייו" יגידו לך.
3. **לקרוא ולכתוב:** לעשות קפה + **לשבת לקרוא חומר הגות/חיזוק:** פרקי אבות, מסילת ישרים, טוני רובינס, חוברת כזו, כל ספר רוחני + לסמן משפטים שמחזקים
4. **להיזקף בכיסא.** כתפיים אחורה. רגליים להכניס תחת הכיסא. גב תחתון לישר. **ולנשום** (: **להגיד בלב:** מודה אני, תודה שאני חי בכלל. פרופורציה, יש דברים פי 100 יותר קשים. ואני אסתדר בכל מצב.
5. **להתחיל לדחוף בעבודה** כל מה שאפשר לדחוף: את המוצרים והשירותים שלי. קשר עם לקוחות. לדבר שוב במילים פשוטות על התועלת מאיתנו.
6. **במקביל, לעודד כל הזמן אנשים:** בפייסבוק, בוואטס אפ. לעודד משפחה, צוות בעבודה, הורים, ילדים – **העידוד מעודד את עצמך. מרים אותך.** התחושה הטובה מטעינה

7. במהלך היום מתי שהוא לשים **מוזיקה קצבית** ברקע, **ולזוז** קצת איתה עם הראש והרגל. ABBA, סאני, לעולם בעקבות השמש, שירי אירוויזיון, עומר אדם, מה שבא.

8. **כשבאות מחשבות רעות בראש – לענות להן!** המוח אומר? תענה לו! אל תסכים איתו

9. **לנוח. לנשום.** ערב נעים. להגיד בלב: **השתדלתי!** לילה טוב 😊

דוגמא לכל הפעילות הזו בצורה של תרשים זרימה:



ניסוי התנהגות

ניסוי התנהגות, זה לקחת משהו שאתה עושה קבוע רגיל ולעשות משהו שונה מחר.

זה "לקפוץ למים" ולחשוב: "תמות נפשי עם פלישתים" לא אכפת לי מה יקרה ולנסות משהו שעוד לא עשית.

אפשר לקרוא לזה צומת T

שבה ההתנהגות עד עכשיו, הרגילה - היא "פניה ימינה" והחדשה, שאולי תעשה מחר - זה "לקחת שמאלה".

עד היום, ו-מה היום.

עד היום - עשינו X. ממחר - עושים Y.



אז מה הניסוי היומי - שתבחר להיום/מחר?

תבחר/י כמו מתוך תפריט:

- ליזום הצעת חברות
- לבטא אהבה יותר לאשתך/ בעלך
- לגעת אחרת במי שחשוב לך (ראו פרק מגע)
- להתלבש יותר צבעוני
- להתקלח בבוקר
- חברים – לחזר אחריהם יותר
- לעשות תזונה הרבה יותר מוקפדת
- לעשות ספורט קבוע 3 פעמים בשבוע
- לעודד אנשים סביבך פי 10 (זה מעיר אותך) ב 20 שיטות
- שפת גוף יותר אנרגטית
- קלילות. שחרור. לשיר. לרקוד. לעשות שטויות.
- לנהל את הקושי מתודי יותר
- להגיד יותר מודה אני פרופורציה, כדי פחות להתעצבן

פרק:

הרגעה

עצמית

הרגעה עצמית

- **לקחת החלטה: שאני לא רוצה יותר מלחמות. אין לי כוח לזה**
 - החלטה להפסיק לריב ולהילחם באנשים. להפסיק לחיות בלחץ מטורף. לא מוכן לזה יותר. מי שזה לא מתאים לו ומנסה לריב איתי, תודה ובי. לא מתאים.
 - אני רוצה חיים פשוטים. לא מורכבים.
 - חושב על כל החיים המשוגעים האלה, עם ההפתעות האינסופיות והכאב שיש, ומחליט להרגיע.
 - מה חשוב לי יותר? מה פחות? מעדכן את סדרי העדיפויות שלי. הורים ילדים יותר. גוף יותר.
- **נושם. מזדקף ונושם. שם לב לנשימה הרבה יותר.**



- אומר לעצמי **ללכת לאט יותר** - בבית ובעבודה. ממש צעדים יותר איטיים ולא ללכת מהר

- **דיבור מרגיע (שמרגיע את עצמך, ואחרים)**

1. הורדת קצב דיבור כשאתה רוצה להרגיע. דיבור איטי יותר
 2. משפטים קצרים יותר מהרגיל, עם מספר מילים קטן יותר (כ 5)
 3. טון נמוך יותר
 4. פאוזות (הפסקות) בין הטיעונים. טט-טט ... טט טט
- **נח. לנוח.** אנחנו לא יודעים לנוח. רגע לא לנקות. לא לעבוד. לא לקדם משהו. פשוט לצוף. לשבת על ספה. או ספסל. לנוח.

- **להיות קל**

- ללכת בלי תיק קצת. רק טלפון וארנק
- חולצה מחוץ למכנסיים ולא בתוכו
- ביגוד עם בדים קלים

- **החלטה על פרידה של 80% מפקקי תנועה**

- יציאה לעבודה והביתה לפני / אחרי הפקקים
- עבודה מהבית מהמחשב או בתי קפה

- **הגברת זהירות**

- זהירות מונעת תקלות שלא מתאימות לך, ושהמחירים עליהן גבוהים ולפעמים בלתי הפיכים
- זהירות עם מי אני מתחתן ... לבדוק את זה 3 שנים לפחות לפני
- זהירות עם מי אני עושה ילדים! לבדוק את זה שנים לפני
- זהירות עם הוצאה כספית. זהירות עם מחויבות כספית! זו ה-התחלה של בעיה. משכתנא. חוב על האוטו. חוב על חוב (הלוואה)

- זהירות עם אנשים, עם המילים
- זהירות עם אמון. לא לבגוד
- זהירות עם השמנה, בגילאים של +30 אחרי ילדים ראשונים
- מסמן לעצמי ממה להיזהר (אוטו, כסף), ממי (אנשים שמקפיצים אותי), ומתי (כשאני עייף, רעב)

• **אומר מודה אני (הכרת תודה) מפורט בלב**

- מודה אני על המדינה
- מודה אני על המשפחה
- מודה אני על הבריאות
- מודה אני על מקרר מלא
- מודה אני על קורת גג
- מודה אני על מים שיוצאים מהברז. זה קורה בעזרת עובדי מקורות, מהנדסי 5 מתקני התפלה, ועובדי משרד האנרגיה
- מודה אני על חשמל שנדלק ומכשירים שעובדים (מקרר, אור, מיקרו, מזגן, מחשב), כשאני לוחץ ON או מתג. זה קורה בזכות עובדי חברת חשמל והמדינה
- עושה על נייר "רשימת מה יש לי": בריאות, משפחה, מדינה, חשמל, מים, כבישים, חינוך, פרנסה ...
- שואל את עצמי: "במה אני מזלזל? מה מובן לי מאליו?"

• **בוחר/ת בחמלה, הכלת אנשים, קבלה**

1. מחליט על אנושיות, ורגישות כערכים עליונים. מעל הכול! אני לא אהיה בן אדם חרא, בשביל להיות צודק או לעשות יותר כסף! בחיים לא!
2. אומר לעצמי: אין לי מושג מה עבר עליהם, על אנשים שני פוגש

3. **מדמיין בשניות חיים של בני אדם** ומה אולי עבר עליהם: בלגנים בבה"ס, בלגנים עם הורים, בלגנים עם צבא חברים סמים אלכוהול אהבות פיטורים שנאה עצמית ... והם לא זקוקים לעוד בלגנים.
4. **אומר לעצמי שגם אני לא מושלם, אז אין לי זכות להיכנס** באחרים

- **אומר לעצמי: יש לי שליחות! משמעות!**
 - העידוד שרני עושה לאנשים
 - המוצרים והשירותים שלי שעושים להם טוב
 - מנסה לעבוד קצת בחינם. פשוט כנתינה
 - הניסיון שלי לעשות חותם בעולם ולהשאיר אחריי אהבה ורגישות ועולם טוב יותר
- **כותב חומר הגות (נייר כמו זה) של התחזקות וקורא ספרים בנושא**
- **מזכיר לעצמי מי אני, וככה מחזק את הבטחון עצמי שלי:** חמוד, לב, מוח, ניסיון, עמידות, השתדלות, מקבל את השטיקים שלי (שריטות)
- **מדיטציה 15 דקות:** סתם יושב על מיטה או ספה, עוצם עיניים, נושם. מה שבא – בא (והולך)
- **לא רוצה בחיים שלי סרקסטיות ציניות.** זה רעל. זה מוריד! זה לא מעלה. יש בזה הכנסות קטנות באלה. זה תחכום ועלאק שכל שאפשר בלעדיו. זה פסימיות בהסוואה. די עם זה.
- **לא לעוף על אחרים עם ביקורת ושיפוט.** אין לי מושג אם הם מוצפים כבר.

פרק:

הדלקה

עצמית

מה שהכי חשוב בהדלקה עצמית זה

שאדם יטלטל את עצמו

להתעורר! להתרומם! ולדחוף קדימה דברים
לתת לעצמנו סטירת לחי או בעיטה בתחת



להפסיק עם הקיטורים של "נגמר העולם" ולהתחיל לעשות משהו כדי לשפר את המצב.
להתאושש מהר ככל האפשר
במקום להישאר באבל Greif אינסופי.

האחריות שלנו כלפי עצמנו זה לקום. ולדחוף.
זו האחריות שלנו כלפי המשפחה שלנו.
יש בנו את הכוח הזה!
אם למרים פרץ ורונה רמון ז"ל יש - אז גם לנו יש.
תקראו את החוברת. תעזרו בנו. נתרומים.
ונעשה לנו חיים.

יש בכל אחד ממכם מנטור של עצמו לעצמו. מנטורית
שלך לעצמך. אז קדימה !!!

חיבור לבערה שבי

בתוך כל אחד מאיתנו יש בערה

יש בי ובך אש מבעבעת

אני יושב איתך עכשיו ובתוכי יש אש. גם בתוכך



זה לא חפירה פסיכולוגית זה הגברת מודעות בכוונה, לרצונות שמבעבעים בי. לכוח הרצון (Will Power) שיש בי:

רצון לחיות, רצון להסתדר. רצון לחבק, רצון לחייך,

רצון להיות בים, רצון להיות בחו"ל במקום יפה,

רצון לנשום! תנשום. תנשמי רגע ☺

תחשבי על התאהבות. על עיניים בורקות של אהבה.

תחשבו רגע על מוזיקה של Queen פרדי מרקורי

או Viva של קולד פליי

כשהמוזיקה שבתוכי, פוגשת את הרצונות אז הפומה של חיים

מתעוררת בי, ואני הופך/ת לפצצת אנרגיות

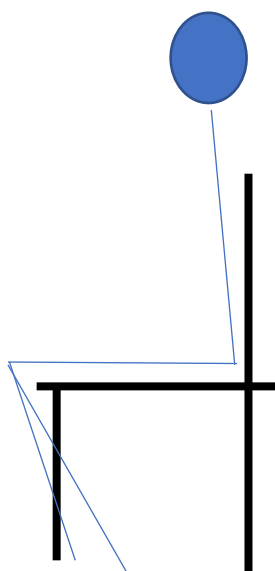
"הדלקה עצמית". הערה

- להזדקף כל הזמן (בישיבה ועמידה) + כתפיים אחורה + לנשום עמוק
- ביחד עם ההזדקפות להגיד בלב משפט מחזק מאלה שמופיעים פה למטה

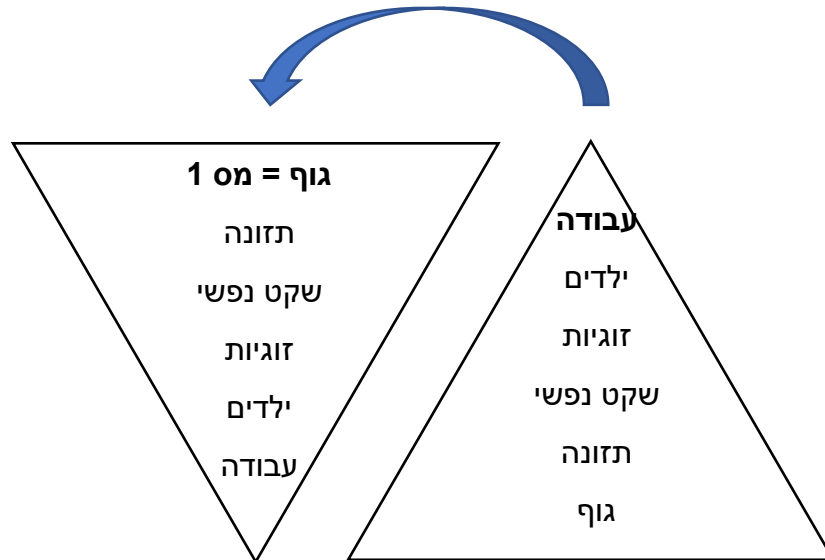
הזדקפות + נשימה + משפט חיזוק

= הדלקה עצמית

- דוגמא לישיבה ביציבה הנכונה בכדי להרגיש אנרגיות
 - לא להישען על המשענת. להחזיק את עצמך ישר. רוח בין הגב למשענת (לא. זה לא כואב בגב. ואם כואב, זה זמני, עד שתתרגל לתקן את הנזק שעשית ב 100 שנה האחרונות). פלוס, רגליים נכנסות מתחת לכיסא, תומכות.



- **אומר לעצמי: "יש לי כיוון בראש, של מה אני רוצה בכללי. אז הכל בסדר"**
 - מה יותר חשוב לי? לשנות סדרי עדיפויות

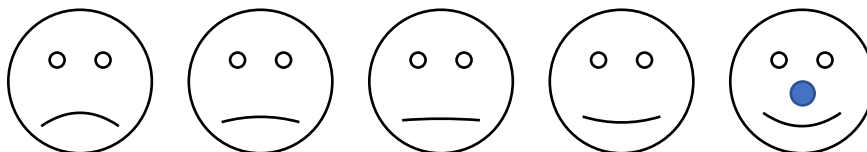


- **אומר לעצמי: החיים זמניים (יש לי עוד X לחיות) ושבריריים** (זה יכול להיגמר מחר) - אז לנצל כל דקה!!!!

- **מעביר לשנייה את כל הסיפורים המשוגעים בראש, של סרטן, תאונות, וכו' שזה הלאה!** וזה אומר לי לחיות כל דקה ולנצל אותה ב 200%

- **כל תחילת דקה חושב על להעביר אותה איכותית, שקטה, מיוחדת. לא לזלזל בה**

- **לעבוד על הפרצוף שלי. פרצוף רציני קפוא רגיל ולא מחייך = בעסה לי ובעסה לסביבה. אני באופן מודע, מרכך את הפנים שלי. מחייך חיוך קטן. Small Smile. לא XL ולא XXL. אומר לקצוות של הפה שלי לעלות קצת למעלה.**



שם מוזיקה + מייצר איתה מיני טראנס ב 3 שניות

- לשים מהטלפון ישר או דרך רמקול וואי פאי חזק (כשאפשר)
- תגובה חשובה למוזיקה! זה הקטע
 - לעשות עם המוזיקה "כן" עם הראש (להזיז למעלה למטה)
 - או לעשות "לא" עם הראש (מזיז ראש לצדדים)
 - זדופק עם הרגל על הרצפה על פי הקצב (או עם הקדימה של כף הרגל, או עדיף - עם האחורה של כף הרגל, העקב - מעלה מוריד)
- דוגמא לשיר טוב: Happy של פארל וויליאמס



- אומר לעצמי: יש לי שליחות ומשמעות בנתינה ובעידוד של אנשים אחרים
- אומר לעצמי: אני לא אמור לרצות Pleasing את כל העולם. יאהבו אותי – סבבה. לא יאהבו אותי? גם בסדר. אני לא חי על פי האהבה של אחרים.
- אומר לעצמי: יש לי ולנו גאווה יחידה - על הניסיון, ידע, אנשים שמרוצים מאיתנו, מחויבות, אכפתיות, ...

- **אני מייצר לעצמי הרגזה עצמית:** מרגיז את עצמי לא להישבר לא לוותר. מכפכף את עצמי להתעורר ולדחוף קדימה.
- **כעס = דלק להזיז דברים.** אני חושב על מה אני כועס עליו, והכעס הזה מניע אותי לכתוב/לטלפן.
- **אומר בלב בראש: תמות נפשי עם פלישתים** לא איכפת לי מה יקרה אני עושה את זה (משהו לא מסובן)
- **רואה את המבוכה שבאה או תבוא. מבין. ולא מפחד מזה.** אסתדר גם עם המבוכה.
- **שם לעצמי שיר מהפלייליסט שלי שאני משפר כל יום:** פתאום קם אדם, לעולם בעקבות השמש, ABBA, סאני בוני M, ...

אנרגטיות - לעצמך! = לדבר עם הידיים

לדבר יותר עם הידיים ביותר תשוקה והבעה

זה מעיר אותך טילים

רוצה להעיר אחרים ולהעיר את עצמך?

דבר יותר עם הידיים

ויותר בקול חזק ומתנגן - עולה יורד

זה מעיר אותך מאוד. בדוק!

שאלות טובות של "חץ לבטן"

מה מטעין אותך?

.1

.2

מה מוריד אותך?

.1

.2

ממה נמאס לך בטירוף? מה אתה שונא ולא מתאים לך שיקרה יותר?

.1

.2

טיפוח עצמי + חיזוק גוף = מצב רוח טוב

- ביגוד צבעוני ונוח
- מקלחת בוקר חובה + גברים: גילוח בכל יום גם בשבת וחג
- גברים: אם הראש 1/2 מקריח - ללכת על קרחת מלאה - זה מעיר !!!
- גברים: סיתות זקן מגניב
- לק שמח, איפור שנעים לך
- בושם, קרמים, קרם ידיים בחורף
- חוט דנטלי – בצהריים! (מחזיר פרשיות/קלילות)
- מים לריענון פנים בקיץ
- ספורט חובה 3 בשבוע (עם מוזיקה בקול רם)
- תזונה - מופחתת פחממות יעד קלוריות הגיוני (1300 – 2000)



חיפוש מתמיד מראות מרגשים סביבך

לצאת החוצה לסיבוב

פשוט לצאת החוצה לחפש מראות יפים של שמים
להרים ראש לשמים ולחפש שמים יפים, לחפש עננים יפים

לחפש ירח מלא ולהראות למשפחה

לחפש חרציות או חצבים

לחפש אנשים שיפים לך

לחפש צבעוניות, עיצוב מעניין של מקום, פינה מעניינת באיזה מקום

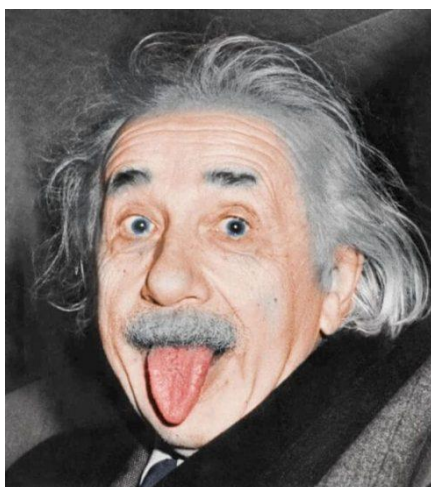


הכנסת אווירה יותר קלילה לצוות בעבודה, ולמשפחה

הגברת שחרור וקלילות

אווירה קלילה בעבודה

- קודם כל **החלטה**, לקחת החלטה – ללכת יותר על קלילות
- לא לסרס רעיונות מדליקים של **מוזיקה בעבודה** ובקול רם
- **כניסה קולנית** למשרד/סלון – להרים יד ולהרביץ צעקונת וואו אוווו
- **לשיר** עם מוזיקה, אפילו ב נננ או ללל
- **מבוכה** – אפשר ללמוד ולהתאמן בלהתרגש ממנה פחות



אווירה קלילה בבית

- **כלב. לאמץ כלב.** זה עושה חיים מדהימים לבית. תראפיה. ריפוי לנפש.
- **לצבוט** משיהו במשפחה שאתה עובר לידו (כשמותר) **ולכפכף** אותו באהבה. או למשוך לו בבגד. הצקות (:)

פרק:

לעודד

עידוד

לעודד ולהרים אנשים

לעודד אחרים, זה סם האנרגטיות הכי חזק שיש

כשאתה מעודד אחרים אתה מתרומם. נושם.
ההרמה של אחרים מחייבת אותך להרים את עצמך

ההרמה של אחרים נותנת ישר הרגשה של להיות אדם
טוב והמעשה הזה הוא בבירור טוב. ללא כל ספק



זה לוקח רק שניות להרים אנשים. מילה 1. משפט 1.
זה זריז. התגובה מיידית. ההשפעה מיידית.

סוגי עידוד של אנשים אחרים – זה מה שכדאי לך להגיד לאנשים

- **לראות אנשים יותר טוב, לחפש בעיניים שלהם:**
 - לחפש אנשים עם עיניים טובות. טובי לב. שרואים להם את זה בעיניים
 - לחפש אנשים עם עיניים שובבות. בורקות. ועם חיוך קטן. שדי ברור שהם היו שובבים בכיתה, ועד היום
 - לחפש אנשים עם עיניים בוחנות. בודקות. ולחשוב איזה יופי שהם אנשי בדיקה. חשיבה. ביקורתיות שמביא לשמירה עלינו
 - לראות את האנשים האנרגטיים יותר. שיותר זזים, יוזמים שיחה, ומרימים לשאר.
- **לראות את היופי בקבוצה (של חברה או ארגון לדוגמא)**
 - שקבוצה נאספת בכלל. מחזקת. עובדת ביחד. כמו משפחה
 - שקבוצה של אנשים בנתה שנים משהו. בנתה ארגון. וארגון שצליח לתפקד.
- **פירגון על מראה:** לפרגן להם על לבוש, חיוך ועיניים טובות, שיער, לק, חולצה, ...
- **פירגון על אופי:** עיניים טובות, נשמה טהורה
- לשאול / "לדגדג": איך המצב רוח? מ 1 עד 10. לשאול "מה המצב? כמה אתה מ 1 עד 10?"
- להגיב בכלל (יש המון אנשים שמייבשים. שלא מגיבים): להגיד "קיבלתי, קורא, חוזר אליך, ..."

- להגיב **עוצמתי** יותר מהרגיל: זה ענק! מגניב! מהמם! טילים! קדימה. לך על זה. תהיה פומה! :)
- לעודד מישהו להיות "בדיוק כמו שהוא". עם האופי שלו. ולא להלקות את עצמו על מי שהוא.
- למחוא לאנשים **כפיים**. לחבק עם כל הלב ידיים מסובבות על הגב
- עידוד להיות **אמיץ**. אמיץ להגיד. אמיץ לעשות. לשפר רמת אומץ מ 7 ל 9. לחשוב על גראף אומץ. לפתוח ת'פה! להגיד מה שיש לך. להגיד "די!"
- להפעיל אנשים, ממש כמו בהפעלה של ימי הולדת: להרים ידיים, לנשום, לעשות תנועה של חיתוך עם הידיים (אין מצב ש, שום דבר לא ישבור אותי)
- **ניווט נכון**. סדר נכון של מסרים: קודם כל מודה אני, פרופורציה, חמלה, שליחות משמעות, גאוות יחידה (מה טוב בנו) ולעודד. התחלה עם התכנים האלה פותחת לבבות.

שעורי בית:

לבדוק מי "מרים" - במשפחה או בעבודה

ומי לא ממש פעיל בהרמה :) ... לעשות טבלה:

מרים / מרים מאוד / חלש	
מרים	שאל
מרים מאוד	ששון
חלש. לא מרים	ערן
מרים	עידו

אפשר לתת לאנשים, לדרג את עצמם. שהם יחליטו האם הם מרימים, או פחות

איך לעודד? באיזה כלי? ומתי?

- כ 3 פעמים ביום!
- בקבוצת וואטס אפ
- ע"י להקליט הודעות קוליות + לצלם סרטון וידיאו

עידוד אנשים לנצח קושי

- **להזקיף את האנשים שאתה רוצה לעודד.** להגיד להם להזדקף, לנשום, ולהכניס משפט חיזוק (זה עושה להם סוויץ' מהשיא של דיכוי)
- לעשות הכרה בקושי: אני יודע שזה קשה. שזה לא פשוט + הקשבה
- לעודד לפרוק את הקושי. לדבר לשתף. לקלל את הקושי
- להגיד למישהו מילים מקסימות: אתה מוגן
- לשאול מישהו פשוט: איך אפשר לעזור?
- עידוד שלא לברוח לאלכוהול וסמים, אלא לעשות עבודת פיזי מחשבת
- עידוד להפסיק קיטורים: להגיד – אני לא מוכן יותר לשמוע שליליות וקיטורים
- עידוד מישהו להגיד: די. לא מוכן לסבול את זה יותר

**במהלך עידוד לעשות פי 3 יותר אנרגטיות (תנועות
הבעה) בידיים, לחזק קול, להרים גבות (פליאה,
הקשבה) + רכינה קדימה**

**בהקשבה – להטות צוואר לאחד מהצדדים ברכות
(אנחנו קוראים לזה "צוואר מאמי")**

להשתמש בשפה מגניבה:

**"נשמה, כפרה, מלך העולם, גאון, תותח, אלוף"
ולא כבדה ממלכתית**

פרק:

ניהול

קושי

מה לעשות כשקשה לי?

ניהול קושי מתודי!

הנה עבודה יותר "טכנית" על רגעי קושי

מה אני עושה בנפילת מצב רוח? בדיכוי?

אני נצמד לנייר התחזקות שלי. לרשימה. לנוהל.

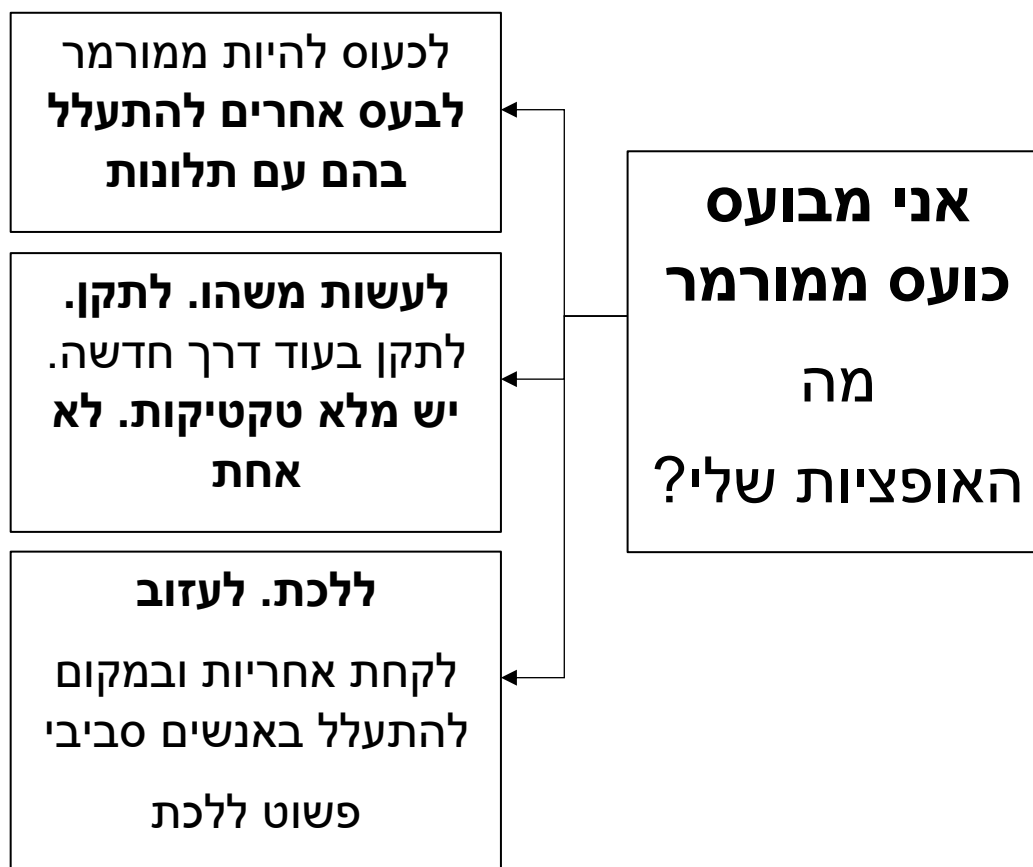
קודם כל מותר ורצוי לבכות. מותר !!!

גם לאנשים חזקים. מותר לנו לפרוק.

מותר לנו לכאוב. להתבעס. לבעוס. לשנוא.



מה האופציות שלי כרגע? פרקטית



אחרי זה, הנה 25 אופציות

שאני מנסה, או מפעיל מיד, כשקשה לי:

- **מרים לעצמי דגל, שמודיע "הנה בעסה הגיעה".** מסמן לעצמי בראש בכאילו נפנוף של דגל, שהתחיל "אירוע של בעסה", כדי שאתחיל לשלוט בו ולא הוא בי.
- **מחליט מיד על כניסה לקור רוח/רציונאל.** הקטנת רגשות. ניתוק רגשות

- להזדקף ולנשום עמוק (פפפפ, תסססס, האאא – סוגי נשימות של פריקה)
- לשטוף פנים + לשתות מים
- מנתח בראש את המצב: מה הבעיה? מה העובדות? כמה היא חמורה?
- אומר "פרופורציה" בלב. יש אנשים ומצבים שפי 100 יותר קשה להם. אומר לעצמי: זה לא סוף העולם. לא כלא לא רעב. אני אצא מזה!
- מדבר עם: אישתי, חברים, אחותי, אמא אבא. הצוות שלי בעבודה. מתייעץ! אומר לעצמי ומזכיר לעצמי - אני לא לבד
- אומר לעצמי: אל תוותר לעצמך! תראה בדמיון את נקודת השבירה שלך, ואל תוותר. אל תפסיק.
- אומר לעצמי שזה מצב טכני. מצב טכני שצריך לפתור אותו. לא רגשי. מה האופציות כרגע?
- ישר אומר לעצמי: מה למדתי מזה? מה אני לא אעשה שוב אותו הדבר? הלמידה מרגיעה אותי. להגיד לעצמי ש-די! לפחות אני בטוח שאדאג שזה לא יקרה שוב.
- יוצא החוצה להתאוורר
- שם את ההרגשה שלי בפייסבוק באוטנטיות – מקבל תגובות וחיזוקים
- עושה שקיות 20 שח לקבצנים – נותן מתנות קטנות לחברים

- **מקלל.** מקלל את החרא את המצב הכי עסיסי שאני יכול. מתנקה מזה רגע. ומחייך :)
- **לעודד = להתעודד.** חברים – מגלה להם אהבה ומעודד אותם
- אומר לעצמי: **להיות אדם טוב** הכי חשוב. אנושי. רגיש. לא להיות חיה ותוקפני
- אומר לעצמי שזה בא והולך. **זה גל!** הבעסה
- אומר לעצמי **להיות עמיד.** הנה. אני נמדד ונבדק בעמידות שלי! :)
- טרדות כסף = **עושה רשימה של מה מוריד.** וחושב על כל 50 שח שאני יכול למכור לכל קהל יעד בארץ.
- אם מזהה שאני **כועס על משהו, אז אני אנתב לאת זה דחיפה של תיקון** הדבר הזה.
- מביט ביום שלי, **במה ש-כן עשיתי,** במה ש-כן קידמתי, ומוחא לעצמי כפיים :)
- **להפסיק לטחון ולחפור במחשבות ובדיבור נושא, אחרי X דקות**
 - לקלוט שכבר ניתחנו אותו מספיק. וזה יותר מדי
 - כ 20 עד 30 דקות לשיחה, זה מספיק
 - לקלוט שזה עומס גדול מדי, להמשיך לדבר שיחת עומק על סף דמעות מעבר ל 30 דק'
 - אפשר להשאיר גם לפעם הבאה. לקחת מה שלמדנו פיצחנו ב 30 דק', ומחר להמשיך

- **אומר לעצמי:** תקבל את האי מושלמות של דברים ואפילו את הפגימות של דברים. צלקות בעור. ארונות שקצת נפגמים. מסעדה שיש בה קצת רעש.

- **מבין את שלבי ההסתגלות למצבים**
(קורונה, עבודה, צבא, לימודים, גירושים, מחלה קשה, פשיטת רגל, ...)



- **התלהבות והפחתת קושי זה לפעמים לבחור מסלול שאינו בתלם**
 - לא לעבוד רגיל אלא מרחוק מישוב בדרום/צפון או מהקריביים
 - לא לעבוד במשרד וארגון, אלא עצמאי מבתי קפה
 - לא לעשות ילדים. להיות אדם ללא ילדים וללא המשקל שיש עם זה
 - לא להתחתן. לא לגור עם מישהו. לגור עם עצמי, ולהיפגש מדי פעם עם מי שאני רוצה

- **להבין את הנזקים שאני עושה. לסמן את הנזקים ולעצור. להתאמן על זה:**
 - מתי אני לא יודע לסתום את הפה
 - מתי אני לא יודע לעצור ולהוריד שניה גז/Press לחץ על השני
 - מתי אני לא יודע לנשום ולחכות רגע לפני שאני יורה
 - מתי אני צריך להשתמש בגישור של מישהו ולא ישירות מול מישהו
 - מתי אני יכול לשאול שאתה יותר בעדינות ולא ישיר
 - **אחרת הנזקים שאני עושה מרוקנים אותי**

הלוואי והיה לנו את היכולת, כשפוגשים בן אדם,

גם בבוקר באותו הבית של שנינו

אחרי 100 שנה שאנחנו ביחד

לפני שאנחנו יורים עליו – לנשום.

רגע ... שניה ... רק נפגשנו. רגע להתחיל לאט ביחד

• **סוגי מחשבות שאפשר לקלוט, ועל ידי הקליטה קצת "לשלוט" בהן**

- מחשבות עבר / היסטוריה – למה עשיתי? למה היה?
- מחשבות עתיד – מה יהיה? מה אעשה כשיקרה X? כאילו שאני נביא. לא אתה לא.
- הבדיחה, שבמקום להיות פה, אנחנו תמיד בעבר / בעתיד. אנחנו פה, ובמקום להנות, המחשבות שלנו רצות לוקחות אותנו, או לעבר או לעתיד. לקלוט את זה, ולסתלבט על זה.

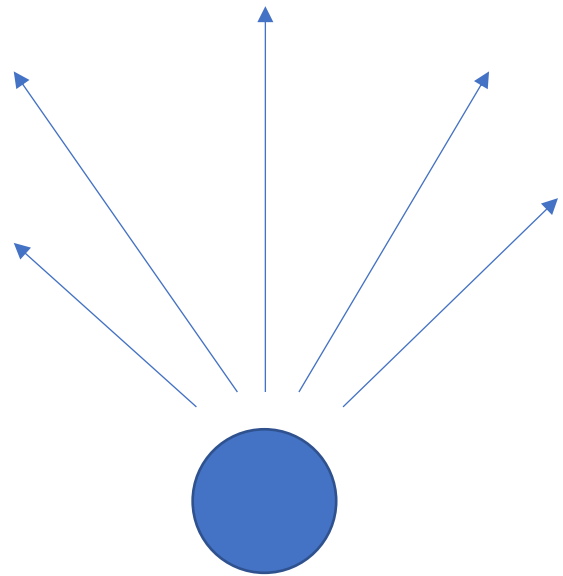
• **עונה למחשבות שלי (המוח אומר לי – אני עונה לו)**

אז אני עונה לו	אם המוח אומר לי
אני אעלה פוסט בפייסבוק, אתקשר לאמא אבא ילדים, אעשה שיחת וידאו עם מישהו או אצא לפגוש מישהו חבר/ה ברחוב	לבד לי
לחשוב מיידית מה אפשר להוריד (הוצאות), חישוב כמה כסף יש בחסכון, ולחשוב על כל עבודה שיכולה להכניס אפילו 50 שח	מה יהיה בכסף?
מה אתה יודע מה באמת יש שם? אולי חובות, אולי זוגיות רקובה. לך תדע	מקנא במישהו
אתה אבא סבבה! משתדל. מחבק. משקיע. מנסה. מדבר. ולא אמור לקבל כל דבר. אתה אבא טוב!	אני אבא חרא
אז שיגידו. בעוד X שנים בקבר, זה בכל מקרה לא ישנה שום דבר. עדיף להיות מי שאני ולהגיד את מה שיש לי	יגידו עלי ש
תמיד יהיו בעסות. הן רק מתחלפות. שקט הוא ממש זמני. תמיד יהיו בעיות הם ההורים, הילדים, בריאות, כסף. אז להתרגל לזה (: למרות שזה קשה. זה המצב. חרא הוא זמני, וטוב הוא זמני.	איזה בעסה עם זה
לא. לא הכול. זה רק נראה ככה כי חלק מתפרק לך. בוא נמקד את הבעיה	הכול מתפרק לי
רגע. בוא נבדוק את זה שוב. היה רציונאל היגיון, בהחלטה שלקחת. בוא ניזכר בה לפני שאנחנו פוסלים אותה.	החלטתי לא נכון
למה אני מתגעגע? לא באמת היה שם את מה שצריך. אני מתגעגע לפיקציה של אהבה. לא לאהבת אמת רגישות או חברות/משפחתיות, שלא הייתה שם.	אני מתגעגע (אחרי פרידה)
די לרצות עוד ועוד. מה ה-עוד יביא? במה הוא באמת יתרום לי? צניעות וענוה. להגיד תודה על מה שיש	למה אני לא גדל עוד יותר? בכסף
די כבר לרחם על עצמי ולילל. לדחוף, ולקוות לטוב (: העולם חי טוב מאוד גם בלעדיך חחח	העולם לא מבין

קיבולת ספיגה

בכללי, אני כל הזמן משתך למדוד את קיבולת הספיגה שלי. לראות את רמת השברירות שלי (Fragile). בודק שאני לא על הקצה. שאני לא מתפרק תיכף מעוד משהו. ונמנע במצב כזה מלקחת עוד פרויקטים ומשימות

לראות את האופציות שלי כתמונה

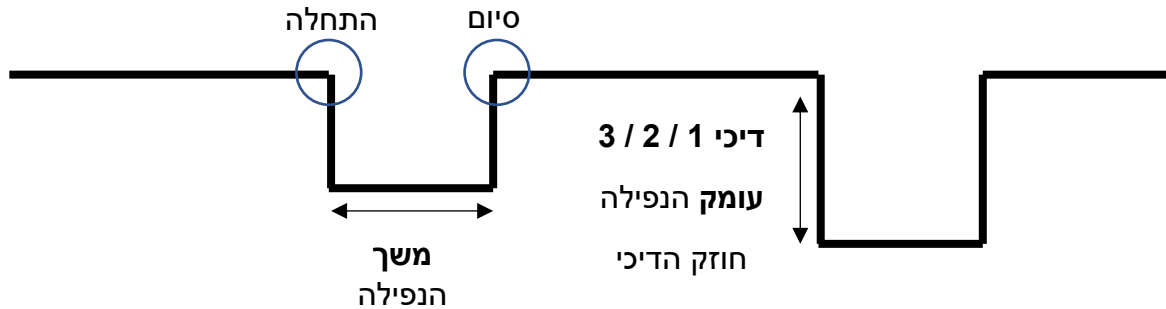


כשאני "רואה" תמונה בראש ונזכר, שיש לי כמה אופציות, משהו נרגע בי. אני נזכר, שאין רק אופציה אחת. יש כמה.

עכשיו לשים את זה על נייר

1. יש לי אופציה לעשות _____
2. יש לי אופציה לעשות _____
3. יש לי אופציה לעשות _____

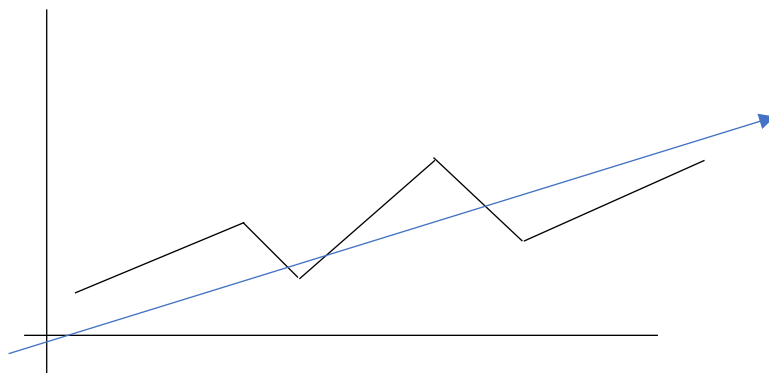
לראות נפילה כתרשים הנדסי – מקל על היחס אליה והמתנה שתעבור



המטרה שלי היא לראות את זה, לטפל בעצמי כשהיא באה, ולהוריד קצת את משך הדגירה של בעסה, ואת עומק הנפילה בבעסה

התמונה הבאה מראה שיש כיוון למרות נפילות בדרך

נגיד שהתחלתי פרויקט דיאטה או פרויקט עם שיפור יחסים עם הילדים שלי. ואז פתאום יש נפילה. אי הצלחה. ואני רוצה לפרוש. לעזוב. מה פתאום. למה? אם מסתכלים לאורך זמן אז יש שיפור. יש מגמת שיפור. יש עליות וירידות, אבל המגמה היא שיפור. לכן צריך לבטוח בדרך ולקרוא לזה **Trust The Process – TTP**. בטח בדרך. המשך בדרכך.



שיר יפה שמדבר על זה הוא: "שיר נבואי קוסמי עליז" לחפש ביו טיוב

שירים שמביאים תקווה לדוגמא:

- "חלומות של אתמול הן" בביצוע של רוחמה רז או איל גולן
- "שומר החומות"
- אדון עולם, של עוזי חיטמן
- "ישירו השמים" של אילנית
- "תתארו לכם עולם", של שלמה ארצי
- "לפני שיגמר", "עכשיו קרוב", ו-"מחכה", של עידן רייכל

השלמה

- לתרגל השלמה עם מצב. מצב שאתה לא יכול להילחם בו. לתרגל הרפיה איתו.
- להגיד בראש: זה לא שלילי וכישלון, שאני מרפה עם המצב. זה הצעד הנכון לעשות.

לצחוק על הקושי

דרך טובה להימנע ממרמרה ותלונות, זה לצחוק על עצמך והמצב. המילים הבסיסיות של זה "אני כזה מטומטם ש" או "אנחנו ..."

- **על הדביליות שלי. על התנהגויות הטיפשיות שלי**
 - הקנאה שאני מקנא, המצבי רוח שלי, הבטחון יתר שלי, היהירות שלי
- **על הטעויות שלי**
 - על הקשרים הקודמים שלי, ההחלטות המטומטמות שלפעמים קיבלתי, אופנוע שקניתי ומכרתי, דברים שהשקעתי בהם ולא הניבו דבר, הכל בטוב.
- **על ההזדקנות שלי**
 - קפלי השומן שלי, הסנטר הכפול שלי, האפעפיים הנופלות שלי, וזה שאוטוטו יגלגלו אותי בכיסא. על המשאף שאישתי מכורה אליו (וונטולין), על הכדורים שאוטוטו ניקח, להגיד "אנחנו בישרות האחרונה. אוטוטו בכל מקרה אני רוקד אגדודו מתחת לבלטות"...
- **על הזוגיות שלי**
 - על הנחירות שלה והנזילות מהפה שלי בשינה חחח

- על המורה שיש בה (תעשה!) ועל הווכחנות שלי
- **על הבריחות שלי במחשבות לפתרונות שכאילו יעזרו**
 - אוטו גדול, בית גדול, 100 אהבות
- **על הילדים המצחיקים חמודים "משוגעים" שלי.**
 - הריחות המסריחים שלהם מהפה. הכינים שיש להם בגודל עכביש
 - על הקול של הבת שלי כשהיא פותחת מקרר ואין מה לאכול
 - על הסוס פרא (בן שלי / בת שלי) עק'שן

פרק:

בעבודה

ובמשפחה

בעבודה, ובארגונים

- כל יום לכתוב וחדד את שיטת העבודה שלך. **לרשום נייר שיטת עבודה**
- פניה כל הזמן **לקהלי יעד חדשים** (הורים, ילדים, תלמידים, גימלאים, צה"ל, (...)
- המצאת **מוצרים חדשים** (דיגיטליים)
- **שפת מוצרים** ושירותים מתעדכנת
- **לאהוב לדרוש** את הביצוע הכי איכותי, בלי לפחד מהתגובה. זה כיף להרגיש לא מפחד לדרוש.
- **להציע מיקוד** - רק **בשבוע הקרוב**. להציע שכל אחד ייקח **משימה 1** חשובה. מה המשימה?
- **השינוי מתחיל מהעובדים! מלמטה**. רוצה רעיונות? פתח קבוצת "רעיונות חדשים" לעובדים לכל העובדים ומנהלי סניפים לדוגמא, ותראו כמה רעיונות מדליקים יבוא לכם. בקשו "רעיון אחד ליום" ותראו כמה יזמים יש לכם מתחת לידיים.
- **דווקא המנהלים בדרך כלל גמורים קצת**. מיואשים קצת. מפחדים לעשות תנועות חדות. לצערי ... במקום להיות סוסי פרא חדשניים רושפי אש. העובדים בדרך כלל עדין אופטימיים וחמודים ושמחים בחלקם.

רשימה - לזוגיות, אהבה, משפחה

- שיפור החברות בינינו כל הזמן – הגברת שיח. קביעת קפה משותף בבית או מחוץ לבית קבוע כל יום יומיים. שיתוף. חשיבה ביחד. פתרונות ביחד. לגבי הכול. שיתוף כספי רב ביניכם.
- הפסקת הכנסות והקנטות מתחת לחגורה במהלך היום
- להגביר עידוד פרגון הערכה שיקוף של חוזקות. להגיד יותר "אני אוהב אותך בגלל ש"
- לחפש 100 פעם שוב ושוב זוגיות נכונה, גם אחרי אכזבות. כי אין ברירה אלא לחפש
- שיפור מגע זוגי:
 - חיבוק 3 שלבים: שמים ידיים על הגב, מסובבים (אנחנו קוראים לזה "גורו דורו") ואז זדים עם האדם (אנחנו קוראים לזה "מושי מושי") ומי שממש טוב עוצם עיניים עם השני ועושה המממממ (נשימת גרגור)
 - לעיסת עור בידיים כשמחזיקים יד או אמה או כתף של מישהו
 - לשים יד על המצח של השני
 - יד על לחי – ולתת לשני להשעין את הראש על היד
 - לשים יד על החזה של מישהו מתחת לצוואר, ולעשות סיבוב
 - נענוע גוף של מישהו כשהוא על הבטן
 - קיצי בגב עם מזלג

בהורות

- לדרוש שוב ושוב ובעוצמה אסרטיבית, כבד הוריך. לא להסכים להרמות קול. לא למילים בוטות. לעצור את זה מיד.
- כשיש עבירת גבול, לנתק את ההזרמה של הטבות לילדים + לנתק מגע. לקחת צעד אחורה/להתעלם, עד שיש הזמנה לשיח ופתרון
- הרבה מאוד עידוד על בסיס יומי: על נחישות של הילד, על נחמדות שלו, על יזמות בישול ועזרה בבית, על שובבות מקסימה ואהבת חיים, על ידע שיש לו מהאינטרנט, ...



פרק:

וישום

הטמעה

תמיכה לאורך השבוע

טבלת מעקב (לסמן + או X) בכיף.

זה עושה מגניב לראות כאלה דפים. כל יום תעשו כזה. תמלאו אותם בקלסר.
אחרי 10 ו 20 יום זה כיף לראות את זה

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							להעיר להדליק את עצמי: כתפיים אחורה לנשום עמוק שום דבר לא ישבור אותי את הכעס שלי לנתב לפעולה כלשהיא היום שמקדמת את הארגון והפרנסה שלנו. יש לי שליחות. משמעות!
							פעולה יומית חיובית שנבעה מהכעס שלי? שדחפה אותי למשהו טוב
							מודה אני מפורט (מדינה, בריאות, משפחה, נושם, ניסיון חיים), פרופורציה (יכול להיות פי 100 קשה)
							מקלחת בוקר
							ספורט: ריצה, הליכה, סטטי/פלנק, משקולות
							מעקב קלוריות: 50/100 כל פעם, יעד 1800 או אחר
							עידוד של אחרים - בכל שיחה. בכל שיחה
							לנשום: פפפ, תסססס, האאא (פריקה איטית)
							מזכיר לעצמי בטחון עצמי ומי אני: אחלה אדם, יש לי לב, ראש, רצון, השתדלות, ניסיון, חריצות, ועוד
							הרגעה: הליכה איטית יותר, מדיטציה 10 דק', תה ירוק
							פעולה של שחרור / קלילות / צחוקים להיום?
							תשובות למחשבות המטרידות שלי – אני נותן? תרגיל "לענות למוח"

- א - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ב - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ג - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ד - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ה - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ו - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____
- ז - פעולה יומית שביצעתי שדחפתי: _____

תמיכה לאורך היום

טבלת מעקב (לסמן + או X) בכיף – לאורך היום !!! כמה פעמים ביום !!!

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										<p style="text-align: center;">להעיר להדליק את עצמי: כתפיים אחורה לנשום עמוק שום דבר לא ישבור אותי את הכעס שלי לכתב לפעולה כלשהיא היום שמקדמת את הארגון והפרנסה שלנו. יש לי שליחות. משמעות!</p>
										<p style="text-align: center;">פעולה יומית חיובית שנבעה מהכעס שלי? שדחפה אותי למשהו טוב</p>
										<p style="text-align: center;">מודה אני מפורט (מדינה, בריאות, משפחה, נושם, ניסיון חיים), פרופורציה (יכול להיות פי 100 קשה)</p>
										מקלחת בוקר
										<p style="text-align: center;">ספורט: ריצה, הליכה, סטטי/פלנק, משקולות מעקב קלוריות: 50/100 כל פעם, יעד 1800 או אחר</p>
										עידוד של אחרים - בכל שיחה. בכל שיחה
										<p style="text-align: center;">לנשום: פפפ, תססס, האאא (פריקה איטית)</p>
										<p style="text-align: center;">מזכיר לעצמי בטחון עצמי ומי אני: אחלה אדם, יש לי לב, ראש, רצון, השתדלות, ניסיון, חריצות, ועוד</p>
										<p style="text-align: center;">הרגעה: הליכה איטית יותר, מדיטציה 10 דק', תה ירוק</p>
										<p style="text-align: center;">פעולה של שחרור / קלילות / צחוקים להיום?</p>
										<p style="text-align: center;">תשובות למחשבות המטרידות שלי – אני נותן? תרגיל "לענות למוח"</p>

_____ פעולה יומית שביצעתי שדחפתי:

_____ פעולה יומית שביצעתי שדחפתי:

_____ פעולה יומית שביצעתי שדחפתי:

מעקב ספורט תזונה - לתאריך: _____

ספורט

תזונה

			מדיטציה
			ריצה
			הליכה
			גמישות
			סטטי
			סקוויט
			כנפיים
			משיכות
			דחיקות
			אחוריות
			פוש אפ

שעה	מה אכלתי	קלוריות	מצטבר
			סה"כ

מים: / __ / __ / __ / __ / __ / __
 __ / __ / __ / __ / __

משקל נוכחי: _____ משקל יעד: _____ ימים מתחילת פרויקט: _____
 מה למדתי היום? _____

מה עשיתי היום? כיף לראות את זה + את ההתקדמות של היום

סמן **בעיגול** מיקומך 😊

_____	נחתי? סתם טלוויזיה?	06:00
_____	הורים שלי?	07:00
_____	ילדים שלי?	08:00
_____	חברים שלי?	09:00
_____	ניוז לטר?	10:00
_____	פרסום בפייס	11:00
_____	משהו שלא וויתרתי עליו, חששתי והתעקשתי?	12:00
_____		13:00
_____	משהו בשביל הסבבה שלי?	14:00
_____		15:00
_____	משמעות שהייתה ביום הזה?	16:00
_____		17:00
_____	ספורט?	18:00
_____		19:00
_____	אחר	20:00
_____		21:00
_____		22:00
_____		23:00

משפטי מפתח לאנשים שלכם שאתם אוהבים ולעצמכם: (לקחת, ולשלוח בוואטסאפ)

- שום דבר לא ישבור אותנו
- אפשר לעשות המון עידוד ועבודה וייעוץ לתושבים וללקוחות בזום, במיילים, בוידאו! אז לייעץ. להביא טיפים. קדימה. תקליטו תצלמו תעלו
- תעשה משהו 1 ביום בשביל לדחוף את הפרנסה / משימות שלך.
- תכנית עבודה בכל פעם שמקבלים הפתעה, זה מביר שקט. לשבת היום ולכתוב תוכנית
- חיים פעם 1. או מתים פעם 1. אז לפחות לנצל כל דקה בשאר הזמן (:)
- יש פרנסה. תמיד תהיה פרנסה. לשים כבוד / אגו בצד, וקדימה. להציע את עצמך
- לא לפחד להציע! לא לפחד לבקש! זה לא תקופה לפחד ולהתבייש. חושבים שיש לכם מה להציע למישהו? תציעו !!! תפרסמו בפייסבוק!
- הבית שלי, המשפחה שלי, אישתי, בעלי, הילדים שלי, או מי שאני בוחר – זו שותפות הגורל שלי, קבוצת התמיכה שלי, המקום שלי. אז להשקיע שם אהבה וחיבוק כמה שאפשר
- מודה אני. על כל מה שיש לי. כל מה שבריא אצלי. כל מוח עיניים רגליים ידיים אוכל במקרר מדינה הכל.
- ספורט זה הכדור הכי טוב למצב רוח ונגד דיכאון
- ספורט זה הדבר שהכי מעיר אדם. המתנה הכי טובה לעצמך
- יא מהממת. מחזקת. ואנרג'יזרית
- אלופי העולם אתם. מחזיק ממכם. מבקש 200% לתת בראש. לקדם דברים
- בבקשה כל אחד ממכם, לעלות בקבוצה שלנו משפט מחזק 1 ליום, שקשור למשימות שלנו

הטמעה של תהליך התחזקות אישי וארגוני

• קריאה עצמית של 20 דקות ביום של חוברת ושיפורים שלה

• כל יום בוואטס אפ משפחתי או של העבודה

- לפרסם איזה נושא מפה או נקודה
- חשוב להתחיל את זה על הבוקר
- **כולם** אחראים על זה. כולם מעלים משהו! לא רק מרימן 1
- להודיע שזו **קבוצת תמיכה** הקבוצה וואטס אפ שלנו
- **ושמותר לנו להיות גם חלשים ולשתף** ולקבל תמיכה

• בכל דיון, ישיבה, פגישה, טלפון, מייל, וואטס אפ

- לקחת נושא 1 מפה, ולהעלות אותו כנקודה

• אפליקציית התלהבות Upper

- מספקת 700 קלפי עידוד על פי נושאים. לשיתוף בצוותים ומשפחה

• להקים בארגון שלכם "מוקד התלהבות" פנים ארגוני

- שעונה על שאלות בנושא בעסה ודיכי

• דפי מעקב

- כדאי לך לפתוח קלסר, ולכתוב בו דף 1 ליום: תזונה, ספורט, מחשבות – מה ביצעת? המחויבות והמעקב עושים טוב בלב.
- **לדווח לעצמך = ליגה! זה מייצר תשומת לב**

• למדוד - את הכוח והמצב רוח שלך

○ אתה מעריך: כמה אתה חזק מ 1 עד 10 בממוצע בחודשים אחרונים? עשו מה שכתוב בחוברת ותראו שאתם מתחזקים!

שעה	08:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00
כמה אני חזק בכל שעה	חזק	חזק	ככה ככה	חזק	חזק	חזק	ככה ככה	חזק

חסמי הצלחה של פרויקט התלהבות ודחיפה

ומה לעשות עם זה

סוג של שאלות (התנגדויות) ותשובות נפוצות

הפתרון	החסם
<ul style="list-style-type: none"> לא מתאים לך? עזוב את זה. אל תשחק איתנו. אבל אל תפריע אין לך אישור להרעיל / להוריד. אתה לא משתתף? סבבה. אבל לא להכניס הערות שליליות חכה שבועיים. חודש. תראה את האחרים מצליחים, ואז נדבר שום דבר פה לא מנסים אותו פעם ראשונה. הכול ניסינו 14 שנים על 500,000 איש וזה עובד. להבהיר, שלעשות פרויקט אנרגיות זה הערכים של הבית והעבודה שלנו 	ציניים, סרקסטיים, סקפטיים, מרעילנים
<ul style="list-style-type: none"> קצת להרים ולחזק את הדרישה. המסר. להתעורר. זו חובה של כולם עכשיו להעיר ולהתעורר. אין זמן עכשיו ל-לא לעשות. אין זכות ל- לא לעשות. אמרנו? קבענו? ברור שזה חשוב? אז עושים! 	מובילי משפחה, הורים, או מנהלים בארגון שלא משתפים פעולה
<ul style="list-style-type: none"> לסגור ביומן, ממש ביומן, בכל תקופה – מה עושים ומתי, עם חזרתיות + תזכורת לפעולות חוזרות כמו ספורט. לשים "ספורט" ביומן 3 פעמים בשבוע בשעות קבועות. לסגור בקבוצת חברים, שמדווחים אחד לשני על ביצוע 	חוסר התמדה
<ul style="list-style-type: none"> העובדים ישתפו. לבקש מהעובדים ליישם ולשתף מה עשו. זה קורה הרבה יותר 	מנהלים פחות משתפים פעולה

שעורי בית, משימות – ל 3 חודשים הקרובים

כ 20 נושאי תרגול.

כל יום לעשות הכל. על הדרך. מה שיוצא. זה לא לוקח הרבה זמן

1. ביגוד לבוש, ותספורת – חגיגת "אריזה" חדשה שלך

- a. לעבור דחוף ללבוש צבעוני יותר. קליל יותר. טריקו. חולצה מחוץ למכנסיים, סניקרז, צווארון V, דברים פתוחים יותר. לגוון במקומות שאת/ה קונה בהם לבוש
- b. מומלץ לחגוג את תחילת הפרויקט, בשינוי תספורת. קיצוץ / צבע / גברים שחצי מקריחים לעשות קרחת מלאה.

2. מקלחת בוקר – חובה. מהיום את/ה – עושים 2 מקלחות ביום.

3. כתיבה

- a. לעשות קריאה יומית של 20 דק' וכתיבה / שיפור או סימון מירקור

4. מודה אני פרופורציה

- a. לעשות מודה אני מפורט כמה פעמים
- b. לעשות מודה אני מקוצר כל יום ליד המקלחת

5. חמלה

- a. לתרגל חמלה לאנשים שמעצבנים אותך ולאנשים בכלל

6. קליטה עצמית

- a. התרגיל מפורט בסוף הפרק. לקלוט הרבה יותר במהלך היום יציבה, תגובות, מצב רוח, אנרגטיות.

7. הדלקה עצמית

- a. לתרגל את הבסיס שוב ושוב ושוב: הזדקפות, נשימה, ומשפט בראש
- b. לחשוב על הכיוון שלך בחיים ובעבודה על בסיס יומי, תמונה כללית כזו, ולהיצמד אליה בדמיון

8. הפחתת שליליות

- a. לעקוב אחרי מה שיוצא לך מהפה, לפני שהוא יוצא
- b. להימנע מיציאות של "לא", לא כדאי, מה זה יעזור, זה לא יעבוד

- c. מפסיקים לכתוב "נא" ועוברים למילה "אנא"
- d. מפסיקים ב 99% ציניות, סרקסטיות, סקפטיות

9. אומץ

- a. לתרגל פתיחת פה, להגיד, לדרוש – על בסיס יומי
- b. לראות להרגיש שהאומץ עולה. משתפר. מתחזק
- c. להעריך את רמת האומץ שלך מ 1 עד 10, ולתת לעצמך יעד להגיע ל + 1.5 בחודשיים הקרובים

10. הגברת זהירות

- a. זהירות בכביש. פחות SMS. מרחק! הורדת מהירות. ריכוז.
- b. זהירות בהתפרצות על אנשים. לסתום.
- c. זהירות בהוצאות כספיות: קפה, מסעדות והזמנה מבחוץ, ביגוד, ... זהירות עם הלואה נוספת.
- d. זהירות במצבים (בוקר, הורמונליות, רעב) שבהם אתה עף על אנשים

11. שחרור קלילות

- a. להתחיל לנסות לשיר יותר, לרקוד יותר בסלון
- b. לזוז עם מוזיקה: ראש, רגליים
- c. לעשות אחד מתרגילי השטויות שלנו: פקקים בעיניים, עטים באוזניים, הרמת מכנס, פרצופים, ...

12. עידוד של אחרים

- a. לעודד אנשים על בסיס יומי – כל היום
- b. לשים לב לסוגי העידוד שעולים לך אוטומטית, וללכת לנייר להביא משם עוד סוגים
- c. לתרגל שפה עממית ומדליקה – כמו "פומה", "תולעת משי", נאחסיוולוג", כפרה של היקום, גאון של אמא, ...

13. שפת גוף

- a. ידיים מביעות, מושטות קדימה. עושות עיגולים תוך כדי דיבור.
- b. חיתוך ידיים "תנועת X או לא" כשאומרים משהו שהוא "זה לא יקרה"
- c. עיניים נפערות בהבעה / הקשבה
- d. קול חזק יותר

14. ניהול קושי

a. לתרגל שימוש בכל סעיפי ניהול הקושי. לקרוא את הפרק הזה יומית

15. זוגיות

a. הרבה יותר מגע – יש בפרק פירוט

b. הרבה יותר הבעה ושיח עמוק

16. הורות

a. הרבה יותר פידבק חיובי

b. גבולות חותכים כשיש יציאה של חוסר כבוד

17. חברים

a. סימון חברים חדשים

b. בניית קבוצת חברים בוואטס אפ + לבחור לקבוצה שם מדליק

c. לקבוע מפגשים קבועים כמו "קבלת שבת" כל שישי ב 4 אחר צהרים

d. כל כמה שעות לשים בקבוצה איזה הגיג

e. לעזור ולבדוק איך אפשר לעזור אחד לשני (קניות, הסעות)

18. תזונה

a. הפחתת פחממות ב 50%

b. כמויות קטנות יותר

c. לאכול כל שעתיים

d. תפריט בראש שבדיא ונכון לך לבוקר / צהרים / ערב

e. שקילה + לקחת יעד אם צריך להורדת משקל ב 3 חודשים

19. ספורט

a. כניסה לתהליך אימונים קבוע + רישום למועדון כושר – עדיף בקבוצת חברים

b. מעקב ביצוע יומי – אירובי + כוח (ידיים, בטן)

20. עבודה

a. לתרגל שליחת ניוז לטרים ללקוחות, פרסום בוואטס אפ ובפייסבוק

b. לתרגל וידיאו שאתה מצלם ללקוחות שלך / צוות שלך

c. לתרגל הקלטה קולית לצוות שלך

d. עידוד – כל יום. בכל המדיות. לעודד. להרים

e. לתרגל פי 2 אנרגטיות בשפת גוף

כתב: ערן שחר "דוקטור התלהבות"
מרצה ואיש הדרכה טלפון 0544-346494
אתר www.hitlahavut.com
או מדינה נושמת (למען המדינה) www.medina-noshement.co.il

אני מוריד בזאת את זכויות היוצרים ©
על החוברת והידע שלנו, תוך ציון המקור בבקשה
בעת שימוש "שיטת התלהבות" או "מודל התלהבות"
על מנת שכל חלק ממנה או כולה, ישמשו כל אדם
ויהיו נגישים לכל אדם ללא תשלום.
קחו ממנה מה שעוזר לכם, והשתמשו בו כשלכם.

אנא עזרו לשפר את החוברת והציעו טיפים ופידבק לתוספות והורדות בה.
שלחו בבקשה הערות והארות בוואטס אפ או מייל Eran@158.co.il

פתרון להפרעת קשב ללא כדורים / עם שימוש זמני בהם

איזה יופי שיש לך קשב רחב! קשב חזק! קליטה חזקה!

אין לך שום הפרעה. שום. זו לא הפרעה. זה יכולת אחרת. מגניבה. של קשב רחב מה זה קשב רחב? רואה הרבה, קולט הרבה, חזק יותר. מרגיש חזק יותר. מתלהב יותר. קולט צבעים. קולות. איזה מגניב. בן אדם חי

- ללמד לנשום כתף כתף 100 פעם ביום. להזדקף ולנשום
- ללמוד לקלוט רעשים/הפרעות, ולחזור למיקוד ונשימה. לראות ממש בקליטה קולות צבעים רעשים, ולחזור למיקוד נשימה הזדקפות. ללמוד לעצום עיניים .
- שולחן נקי בלי בלגן
- תיק מינימלי עם תאים לכל דבר
- נעלים סקוץ' או גומי ללא שרוכים
- סלסלות להכל – תחתונים, גרביים. סלסלה לכל דבר כולל מסתחות וארנק
- הכל ביומן. כל משימה – ביומן
- פנקס צמוד ועט. לרשום הכל. או דפים פשוטים. ולשים תמיד באותו מקום/שקית שקף.
- לנשום עמוק 100 ביום – למתג את זה בשפה כתף כתף
- תמיד לחייך באהבה כשמדברים על הקשב הרחב שלו
- לאחרים יש קשב מוגבל. ממוקד. איכס. משעמם.
- כשמשעמם לך? זה בצדק. באמת 99% מהאנשים מטרחנים ומדברים הרבה
- לזוטר לו על שטויות: מתימטיקה, היסטוריה, ... כל מה שמבעס אותו. שילמד רק מה שנכון לו: יזמות, שובבות, הדרכה, מנהיגות!, גינה, ספורט שובבי, מה שבא לו
- שיעמוד. לא לשבת. שיעבוד. שיאכל בעמידה. שילמד בעמידה. לדרוש מבה"ס שולחן עמידה. יש כזה דבר. כמו שולחן בר.
- כל אירוע לתת לו בין 30 דק' ל 45 דק' גג ואז ללכת. שידעו שמוצר לו לקום וללכת אחרי X זמן שזה הזמן המתאים לו להיות במקום כלשהוא.
- לתת לו טלפון כמה שהוא זקוק לו כשהוא זקוק לו. לא לטרחן אותו על טלפון. לתת לו. זה כלי לימודי מס' 1 בשבילו.
- ביגוד שנוח לו – צמוד / רפוי. שיקשיב למה נוח לו. מכנסיים – עדיף צמודים. חולצה – עדיף מרושלת בד דק .
- מקלחת בוקר – סופר חשוב! מרענן. ממוקד.
- פוש אפ! שכביבות צמיחה. סופר חשוב. עבודת משקולות עם הידיים 1 עד 3 קילו. סטים של 5 עד 15. זה כיף. מפרק לחצים.
- תראי לי סיטואציות בעייתיות – אתן לך עוד רעיונות.

נקודות לפיתוח עסקי

1. מוצרים לכל קהל יעד

יש לך מוצר - לכל קהל יעד שיש? תבדוק/י:

מי קהלי היעד?

- ילדים, נוער, צעירים 20-30

- משפחה צעירה, משפחה בוגרת, הורים

- גימלאים

- קשישים

אולי אפשר להמציא מוצר שלך לקהל היעד הזה?

גימלאים לדוגמא זה קהל ענק. צמא. אוהב.

נוער היום, זקוק לכל מוצר שייטיב מצבו.

2. מי עוד קהל היעד? ארגונים.

- עיריות ומועצות

- מחלקות העירייה השונות (תכירו אותם)

- אגף חינוך. מתנדבי עיריות

- מרכזי הורים וצעירים

- מחלקות בריאות "אפשרי בריא"

- בתי ספר. מורים.

- ארגונים עסקיים:

- ביטוח. בנקאות. הי טק. קמעונאות. תעשיה.

- ארגונים שקונים הדרכות לעובדים, מוצרים לעובדים, אירועים, כנסים.

- משרדי ממשלה.

- צה"ל! יש לך מוצר לצה"ל.

ואיזה מהארגונים האלה יותר מתאימים למוצר שלך? מי יותר הגיוני שזה יתאים לו?

- עמותות

- שכונה, בניין

3. סיפור המוצר

- מה הסיפור של המוצר שלך? מה התועלת שלו? מה הוא נותן?
- כתבת את זה? לכתוב! לכתוב מה החוויה, מה ההרגשה, עם מה נשארים, אחרי שהמוצר והשירות שלך הולך.
- הייחוד שלך כיזם: חיות / דיוק / לב / ... האופי שלך כיזם – לספר עליו

4. רשימת הלקוחות שלך.

- לשים אותה באקסל או CRM. מייל. טלפון. ענף. חברה.
- לשפר את זה 1,000 פעם.

5. ניזוז לטר

- לשלוח ניזוז לטר כל שבוע, עם אהבה. טיפ. רעיון. מחשבה. חיבוק. לא שיווקי. טיפ מקצוענות.

6. מודל

- יש לך מודל? שיטה? רעיונות? תזות? לכתוב אותן!
- יש לך שיטה? דרך? שלבים? הבדל מאחרים? משהו קטן שאתה שונה בו? להגיד.
- בלי נייר זה לא שווה. ל 99% מהאנשים אין מודל כתוב של השיטה דרך תזה שלהם. חבל.
- פחות סיסמאות. יותר משהו בדוק. מדיד. שניתן להגן עליו. לא להגיד "שירות" או "מקצוענות" אלא "עונים תוך 20 שניות" או "עושים בירור צרכים עם 50 שאלות". להיות מדויק. לא כללי.

7. שיווק בוואטס אפ

- לעשות מה 3,000 טלפונים בטלפון שלך, 10 רשימות תפוצה של 300 איש
- לשלוח פעם בחודש איזה מסר מגניב, אוהב, או טיפ מקצועי, עם שיווק עדין למטה של המוצר שלך.

8. שיווק פייסבוק

- לשים בפייסבוק פעם ביום איזה פוסט דעה. פוסט מקצועי. פוסט הרגשה. פוסט אישי.
- להרחבת הקשר והעמקת הקשר עם בני אדם, חברים, ולקוחות. הכל מתערבב.

9. כלל 1 = 4

- כל לקוח יש לו 4 חברים (בסטיז) לבקש ממנו שיביא אותם + עוד 4 במשפחה. לקוח = 8 פוטנציאלים

10. אתר אינטרנט. לא רק פייסבוק עסקי

11. דף נחיתה / מילוי פרטים אוטומטי

12. יעד 20% עד 50% גידול

13. שיטה - לקרוא למודל "שיטת X"

14. צוות = הדרכה ורף מקצועי + שיעשו 50% מהעבודה ולא רק היזם

