

כ 60 כלים להתלהבות והתחזקות

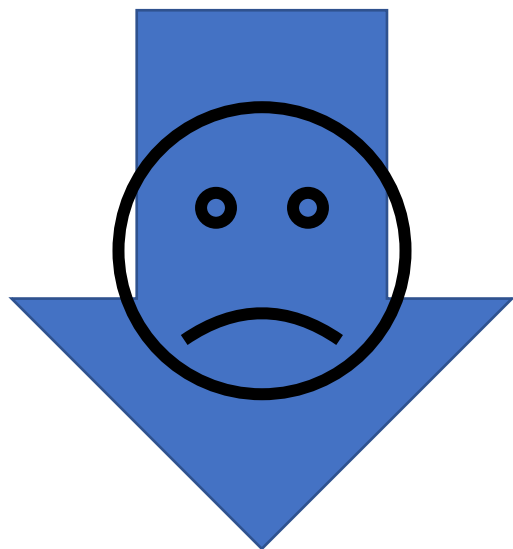
מנחה: ערן שחר
כינוי: "דוקטור התלהבות"

הקע

תוכן עניינים? 😊

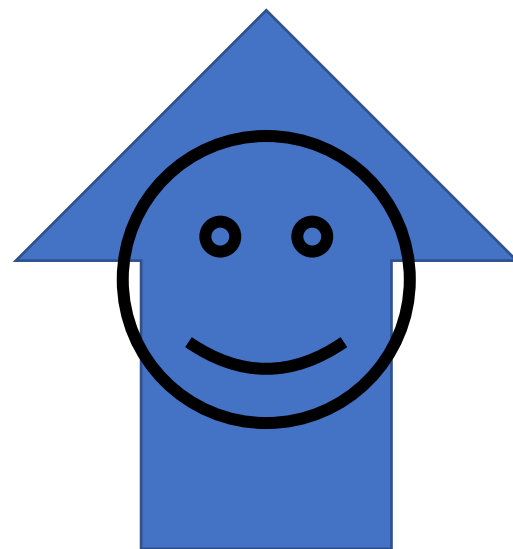
1. המטרה? חיים! כישורי חיים (בהתלהבות)
2. ארגז כלים
3. הדלקה עצמית. HIGH
4. לעשות חיים + התלהבות משפחה
5. ניהול קושי
6. יישום + מדינה

המטרה ?



הפחתת

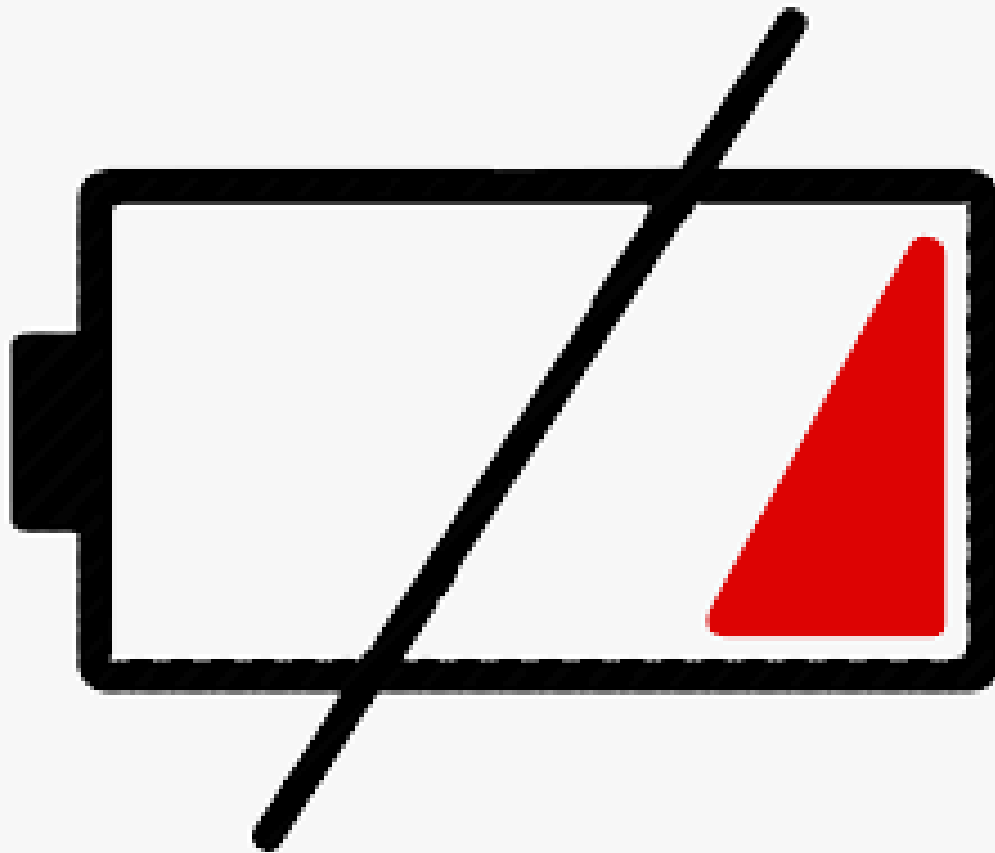
⁴
בעסה



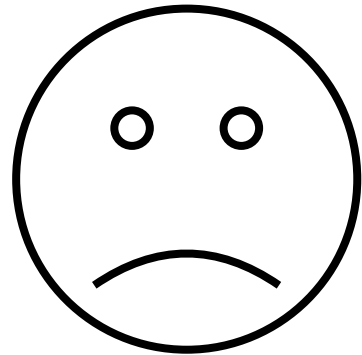
הגברת

סבבה

הבטרייה של כולנו זקוקה להטענה



לי בגילאים 18 עד 35
לא הייתה חוברת כלים
ולא הייתה הדרכה
הלוואי ולילדים שלנו ולנכדים שלנו
תהיה כזו



מקור מדעי

- CBT = ניתוח התנהגות = לדבר לעצמך
- פיזיולוגיה (ישיבה, נשימה, פירוק פיזי של התנהגות)
- NLP (ציורי חשיבה)
- מחקרים של אחרים ושלנו (מכון גיאן קרטוגרפיה)
- הנדסה, תרשימי זרימה. טכני

אֵרְגֵז

כָּלִים

נלמד כלים להתחזקות

מה זה כלי?



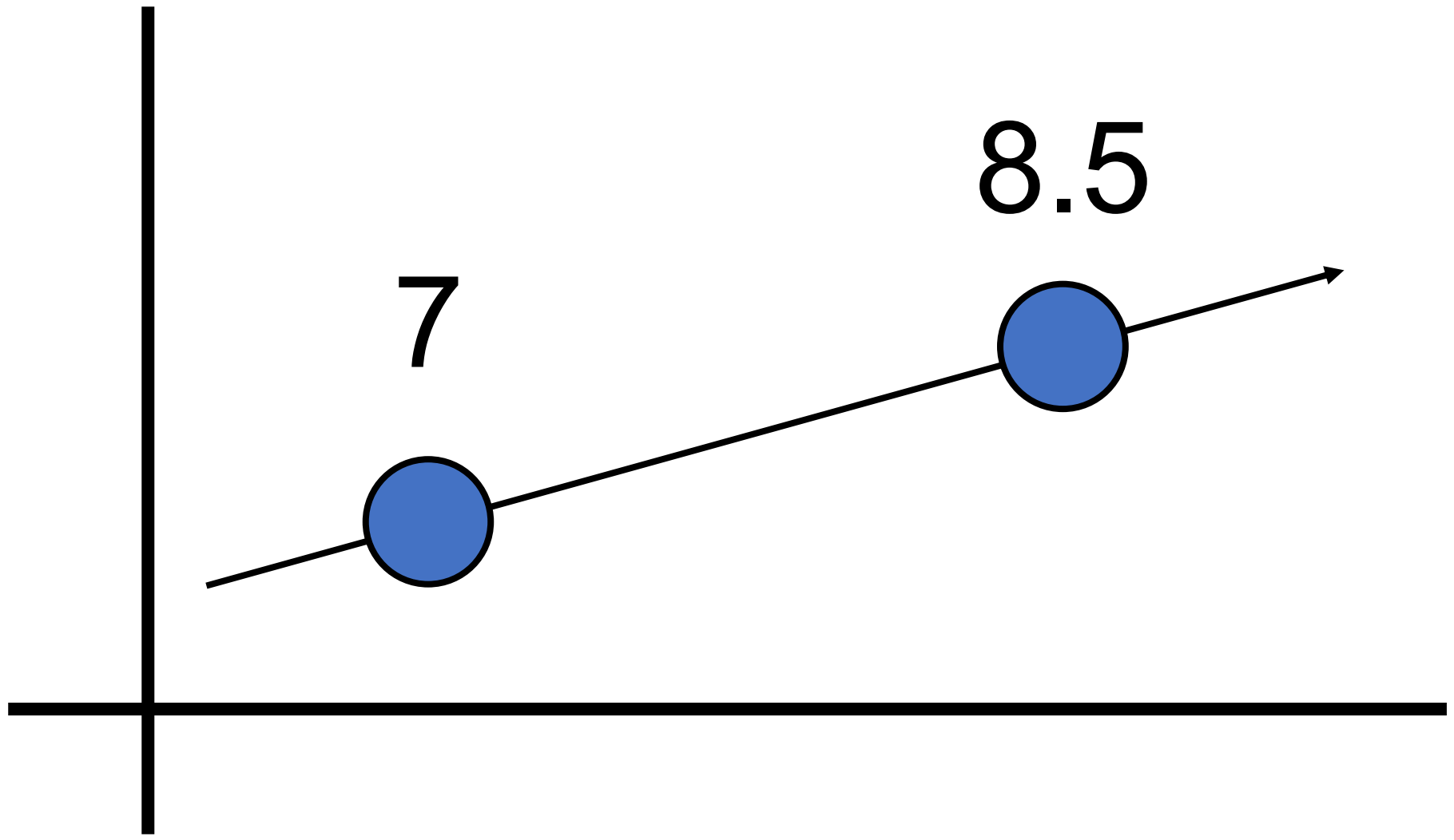
- משהו להגיד לעצמך
- משהו לעשות
- משהו לקרוא

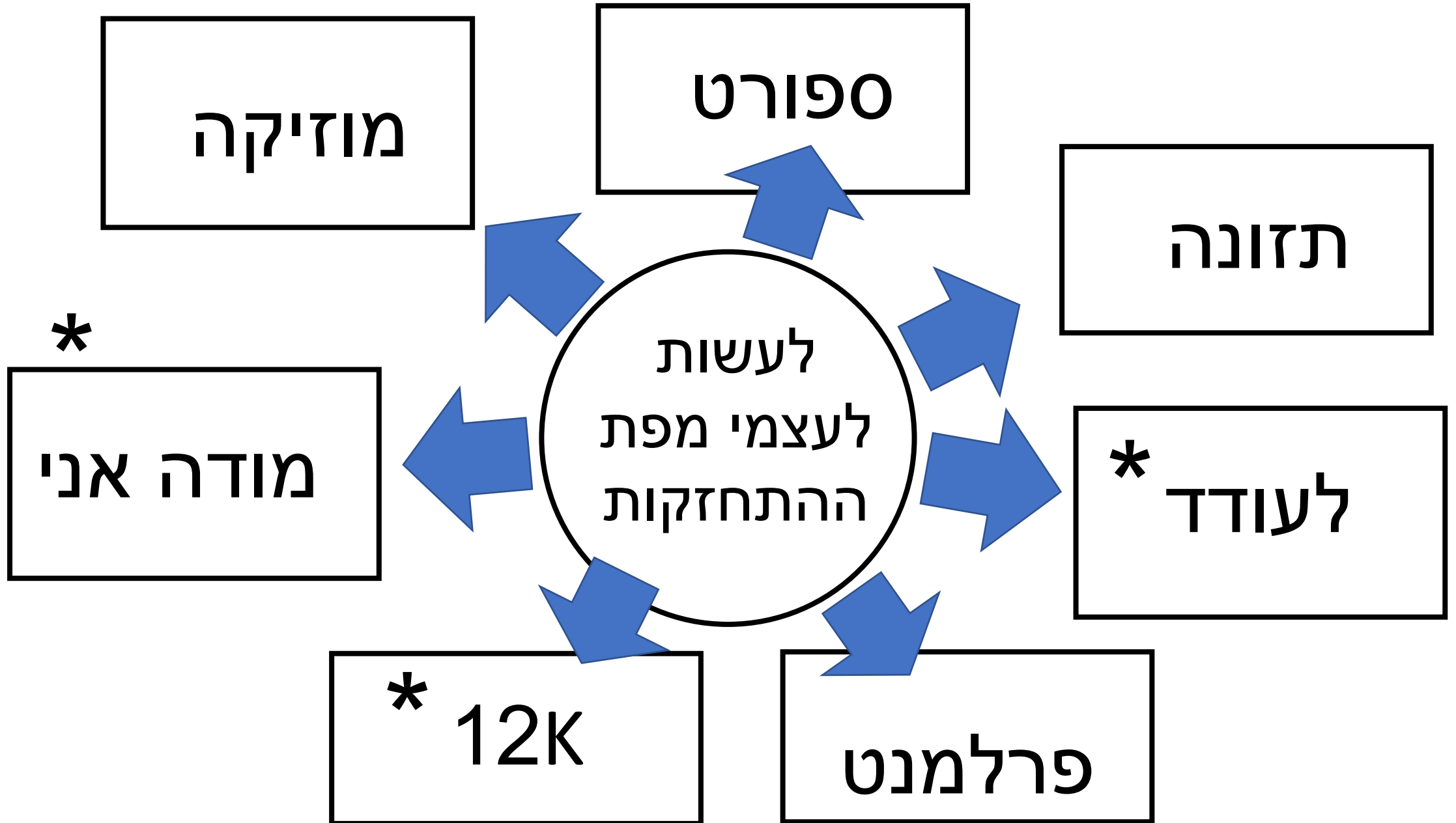
כל הכלים פה מחולקים ל:

כלים להדלקה עצמית

כלים לניהול קושי

כלים לשחרור וקלילות

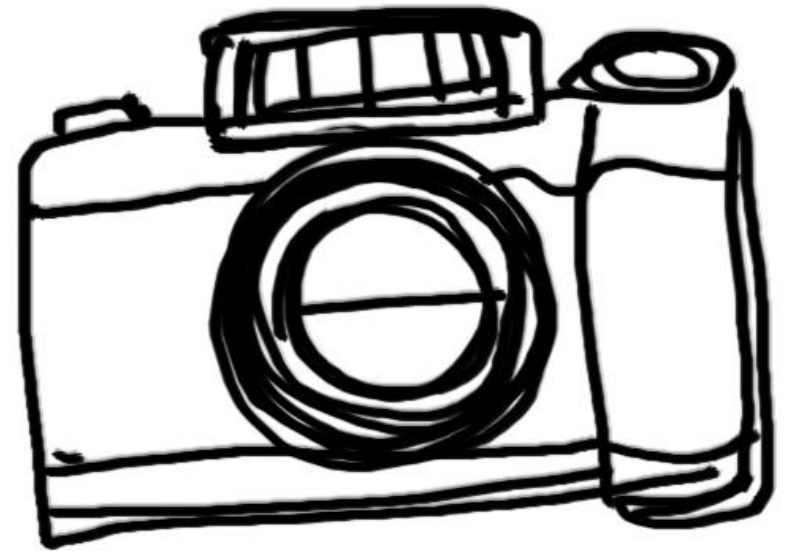




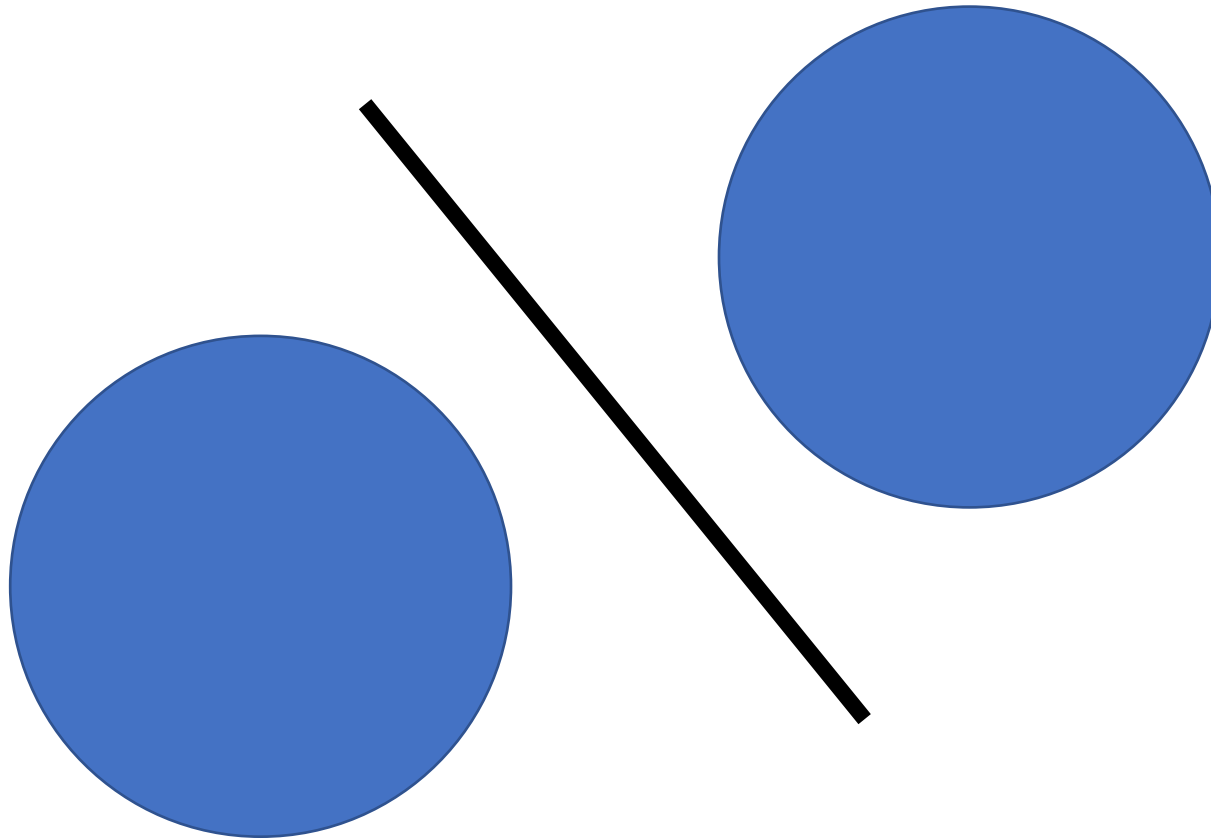
קליטה עצמית

רפלקציה, מוניטורינג

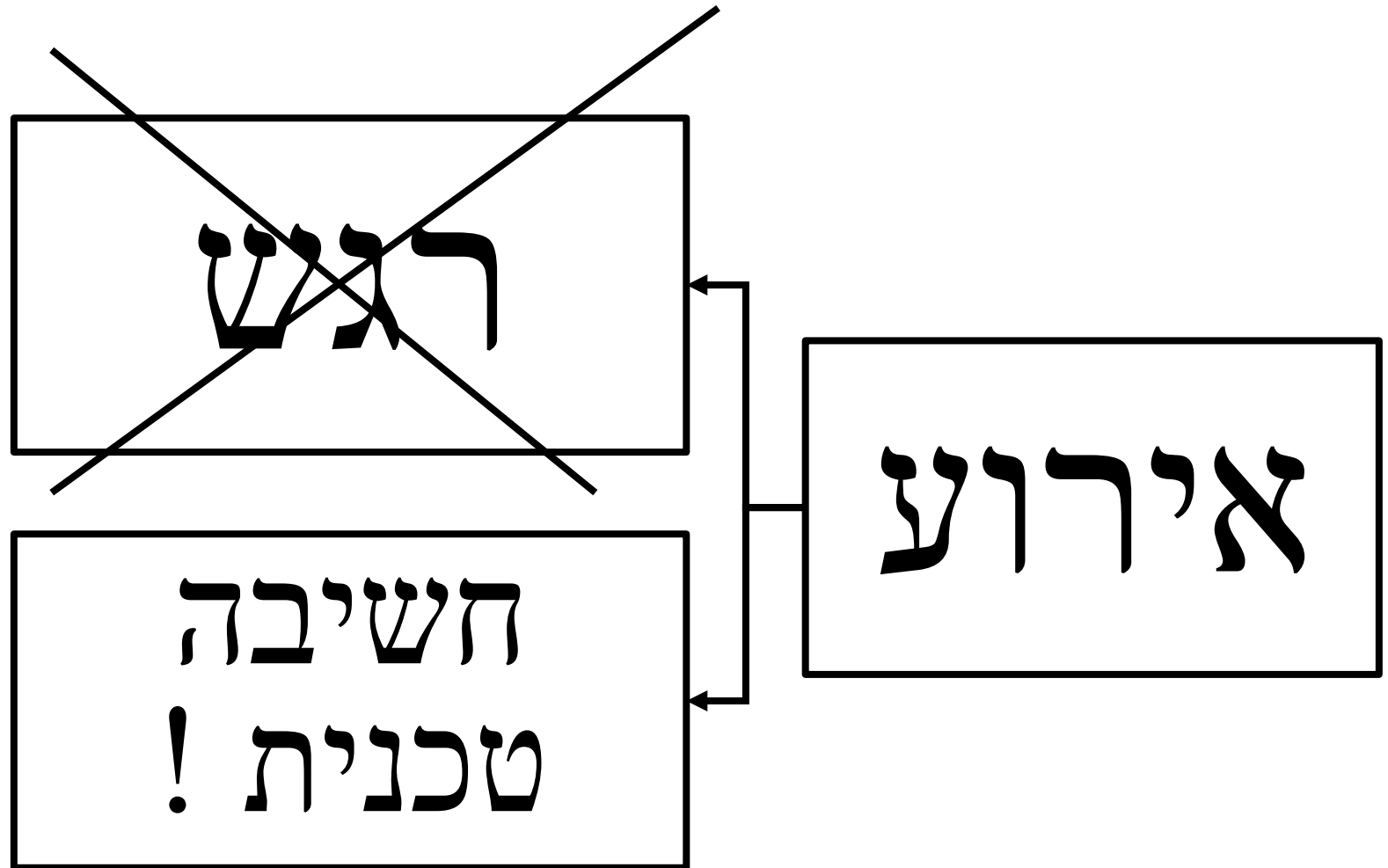
- איזו מחשבה באה לי עכשיו?
- סוג הרגשה? שאני מרגיש עכשיו
- אם יש לי כוח? / או אין לי
- כמה אני בשליטה עכשיו?
- איך אני מגיב? שלבים?
- מה שלבי הביצוע שלי למשהו

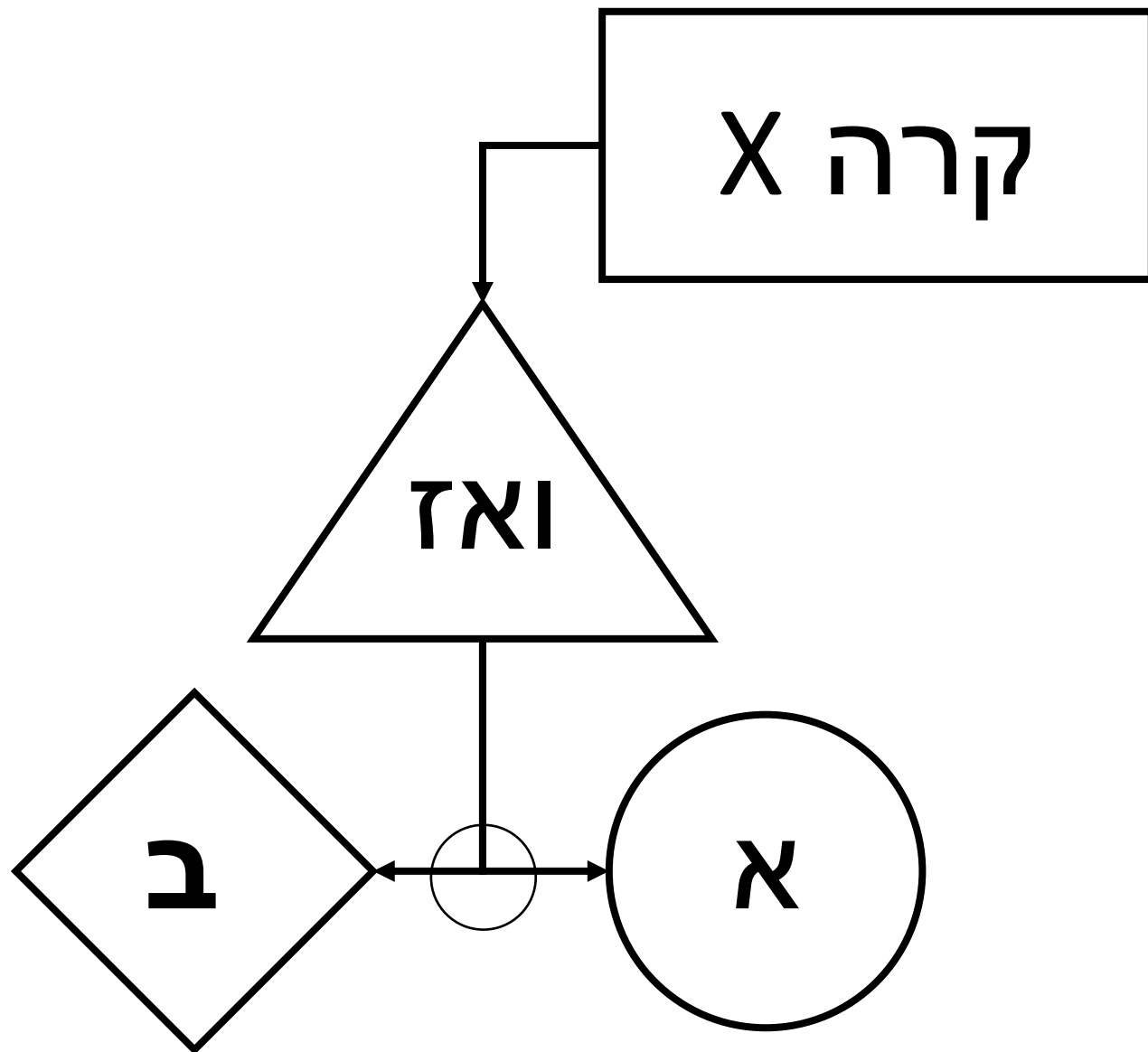


הפרדה, לראות את עצמי מהצד

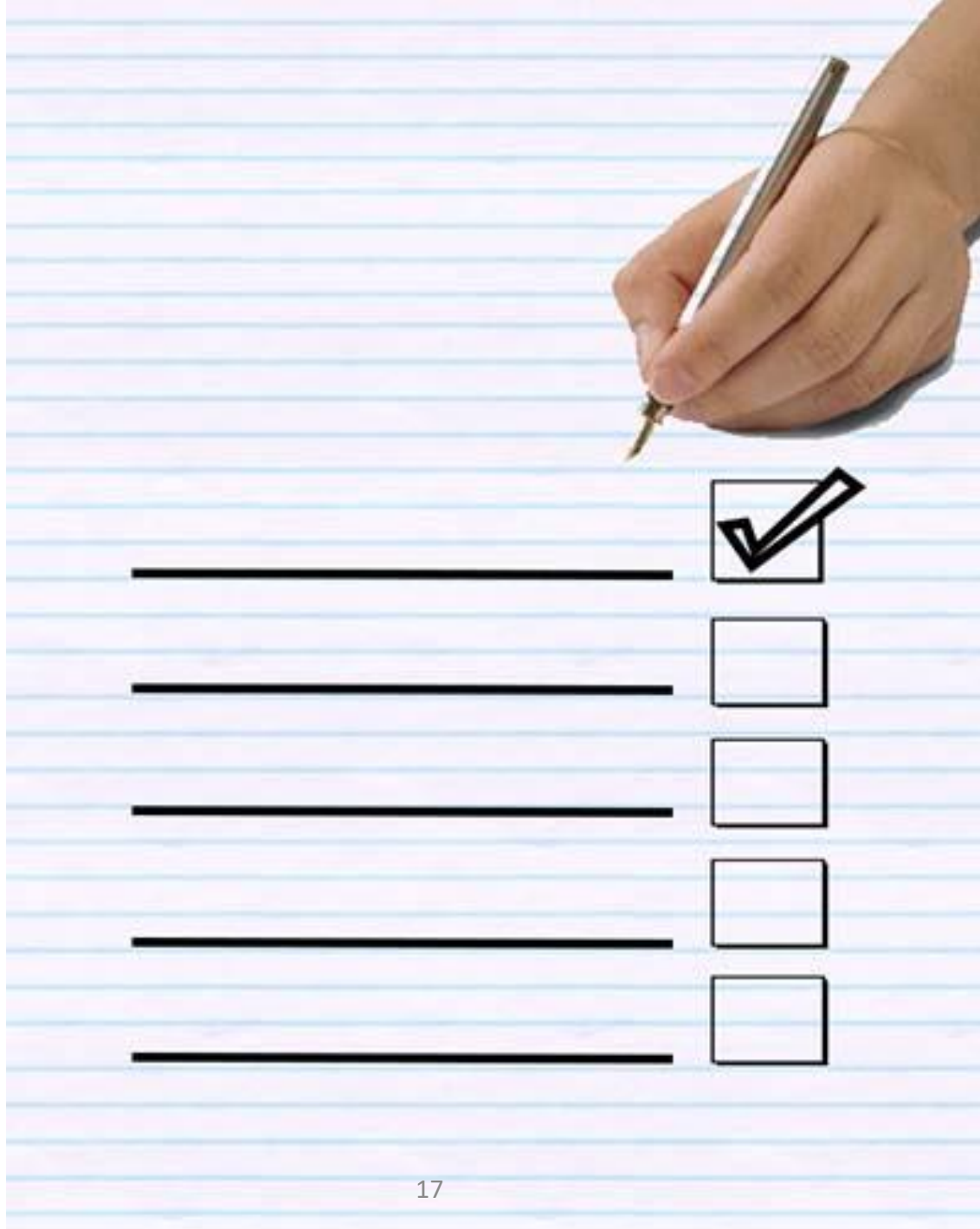


- אופציות
- פתרונות
- לוחות זמנים
- עלויות
- ללא רגשות
- ביצוע קר רוח ומשימתי



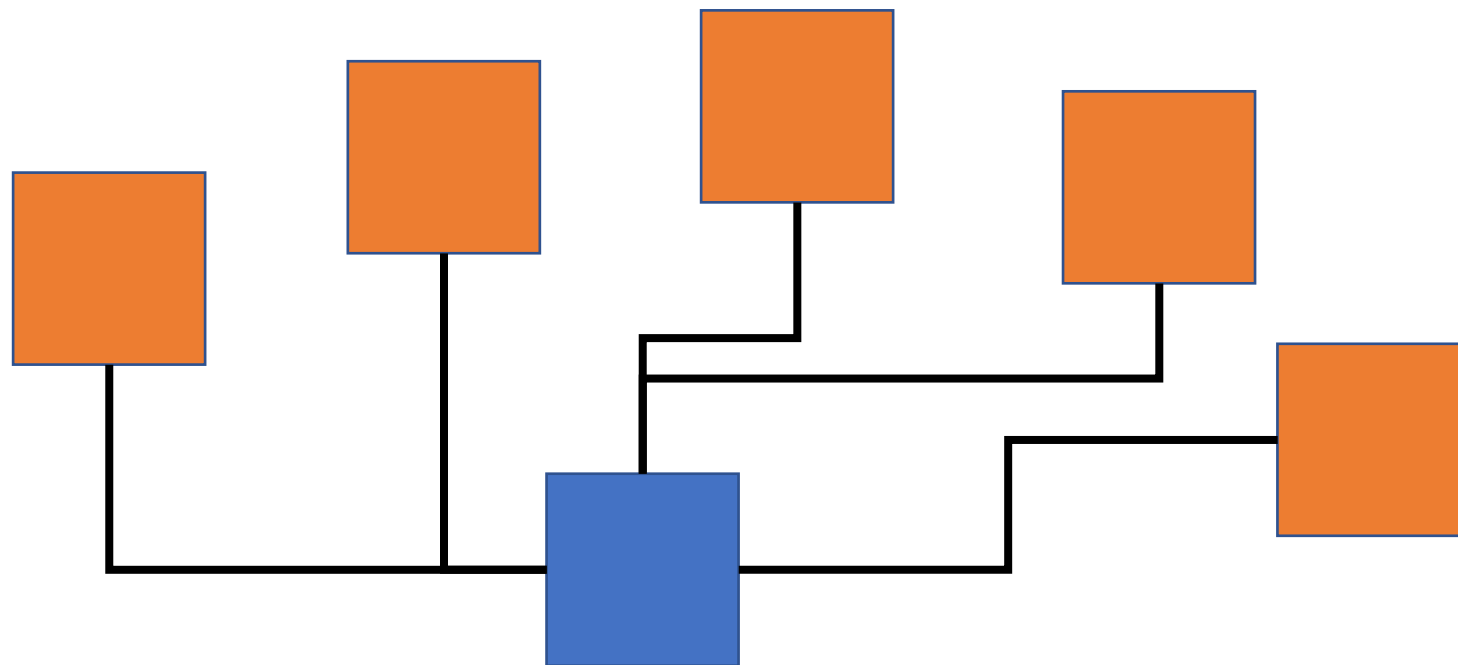


ניתוח אירוע
בתרשים
זרימה:
מה לעשה
פעם באה
אחרת?



צ'ק ליסט
רשימה

כלי = לאן אתה הולך בראש?
(מחשבה/נוהל) כשאתה זקוק לכוח



רשימת כלים

1. רפלקציה, קליטה עצמית, צילום עצמי
2. צ'קליסט להתחזקות
3. קריאה כתיבה יומית
4. הדלקה עצמית: נשימה + הזדקפות + אמירה פנימית – הכל ביחד
5. בנק משפטי חיזוק (לאמירה פנימית)
 - מודה אני (הכרת תודה), פרופורציה, טלטלת זמניות + שברירות החיים
6. עידוד של אחרים, ככלי לעידוד עצמי
7. ניהול קושי מסודר: תוכנית, הפרדה, תשובות לעצמי, ...

רשימת כלים

1. תוכנית עבודה אישית / כיוון
2. די – ככלי להפסקת סבל מסוגים שונים

ההדלקה

עצמית

טלטלת זמניות
ושבריריות
יש לי עוד X זמן

בניית
לוגיקות
של
אם - אז

כל דקה
נס

אומץ!

די
מלחמות

די
שלליות

הדלקה עצמית
כתף כתף לנשום עמוק
להזדקף
+ משפט בראש

בנק משפטי חיזוק

- יש לי שליחות ומשמעות (נתינה)
- יש לי לב, ראש, עמידות, ניסיון (בטחון עצמי)
- שום דבר לא ישבור אותי
- יש! גאונות יחידה מקצועית
מחויבות, מאלתרים
- די לירצות עוד ויותר (מדי)



הגברת תחושת שליחות

משמעות, אמונה

1. חושב על זה. מבין שזה מדליק ומטעין אותי
2. יודע שהיום הזה "חי" על נתינה
3. מעביר מה חשוב לי בראש. מה אני רוצה לשפר
4. מכין פעולות של נתינה (שקיות, מפגשים, פרויקטים)

מוזדה אני / הכרת תודה

1. מדינה, כבישים, מים, חשמל, חינוך, ביטוח לאומי
2. מוח, ראייה, רגליים, לב, בריאות
3. משפחה, חברים, ילדים
4. עבודה, פרנסה, נגזרות פרנסה
5. במה אני מזלזל ???? מה מובן מאליו

לעשות רשימת יש לי

1. אישה, משפחה, ילדים, דירה, מקרר עם אוכל

2. שכל. ראש. יכולות. ניסיון. אהבת אדם אהבת עולם

3.

4.

הפסקת שלליות

- די סרקזם (הכנסה בסטייל)
- די ציניות (אובדן אופטימיות)
- די סקפטיות
- לדעת להבדיל ביניהם
- הומור שחור = כן !
- די להתחשבנות
- די להעלבות
- די לעצירה / לחימה נגד שינוי
- די יציאות שליליות מהבוקר כבר

צ'קליסט בוקר - ערב

- לדחוף / לשלוח
- הדלקה נוספת
- הדלקה נוספת
- הרגעה
- הדלקה

- לקום
- כתיבה – מודה אני + ...
- מקלחת בוקר + ביגוד צבעוני קל
- ספורט: הליכה / שחיה / ...
- מודה אני
- למקד עבודה מה דוחפים

רשימת משימות להיום!

במיוחד דברים שלא בא לי לא אוהב/ת

• תשובות שהתחייבתי לאנשים?

• חשבונות לשלם?

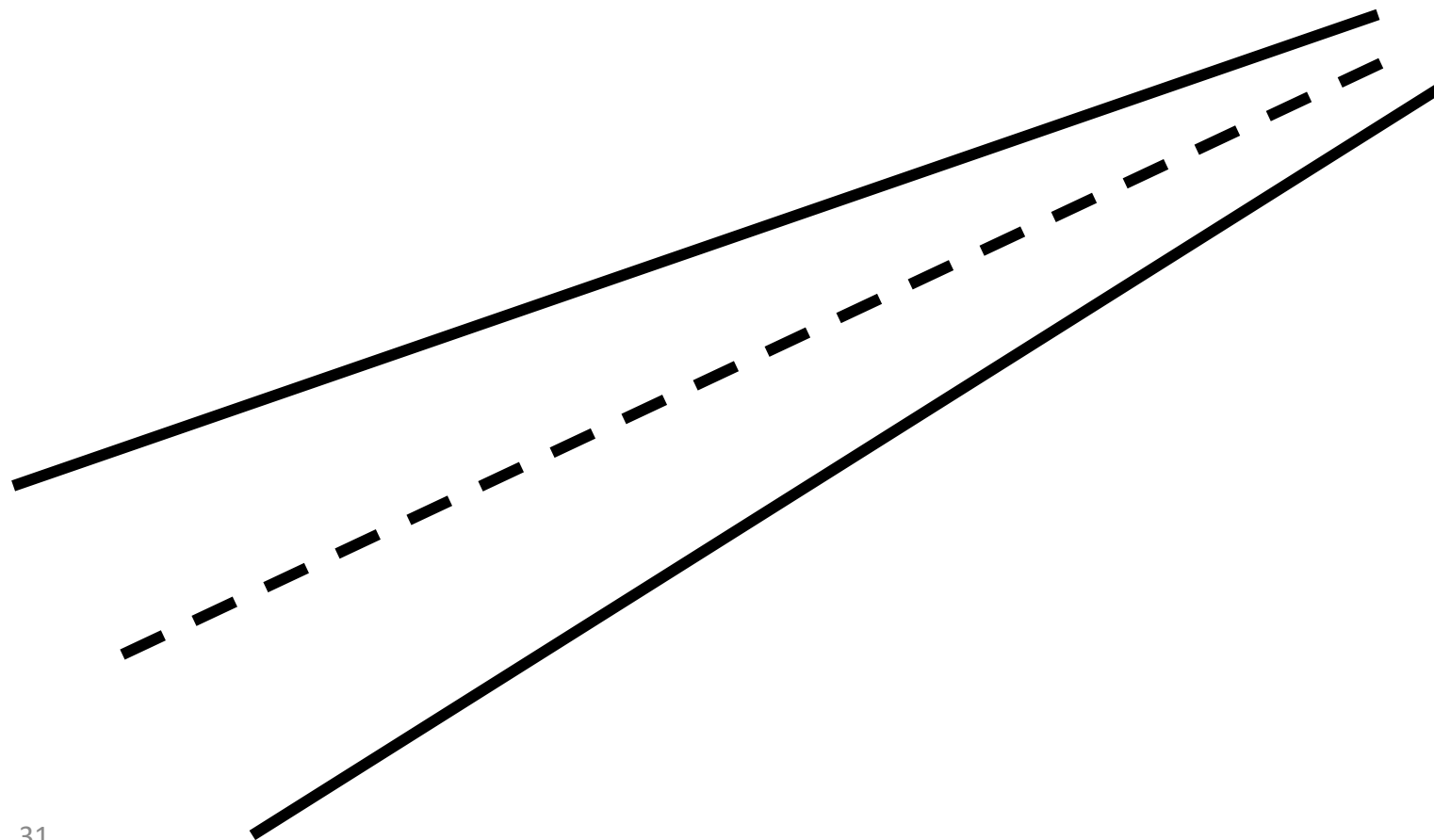
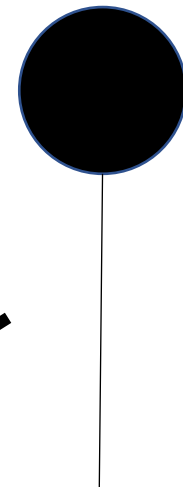
• טלפונים למי צריך שחייב וחשוב
ולא בא לי?

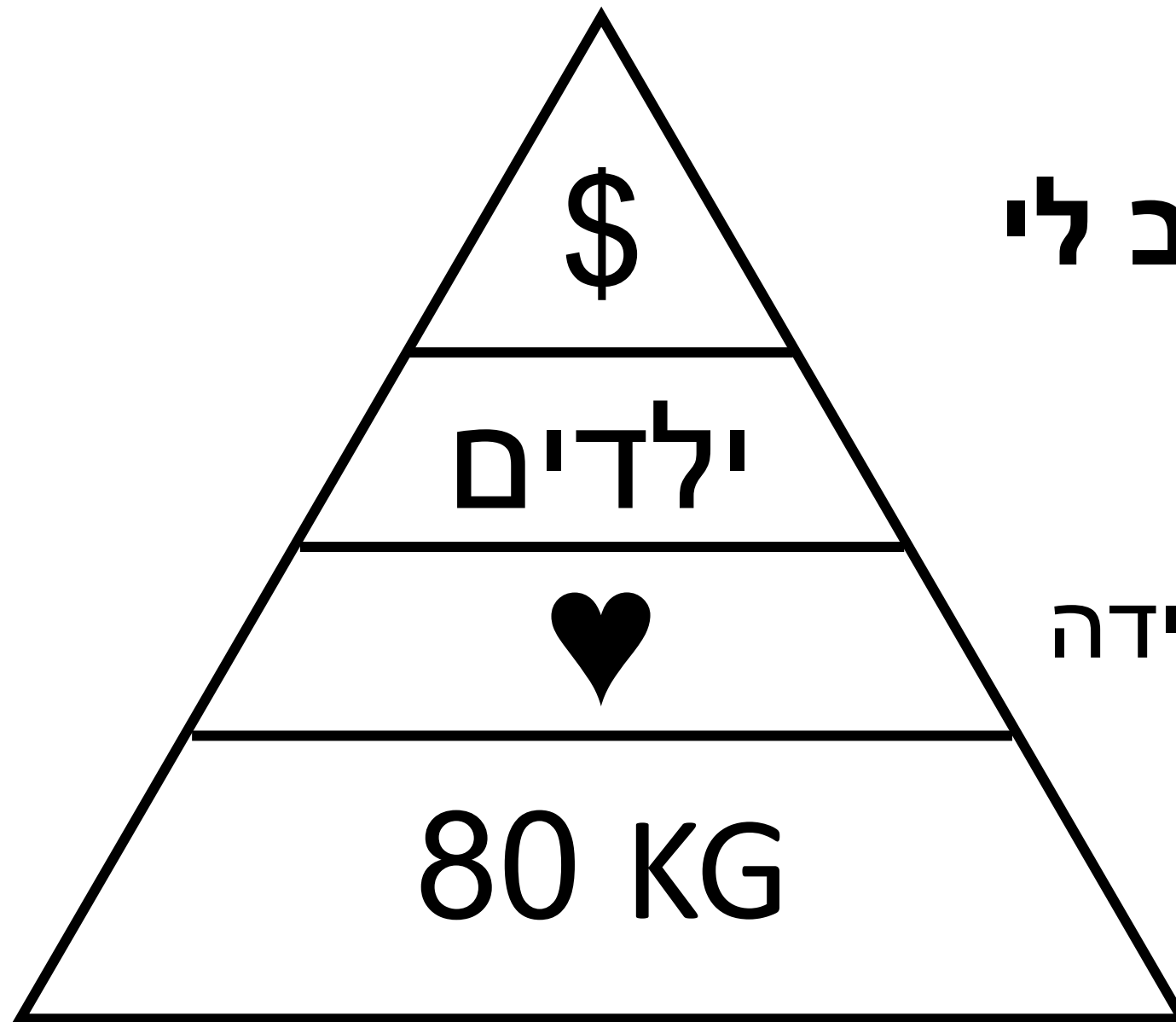
• דחיפה שיווקית בפייסבוק? בוואטס
אפ?

• לקנות נורות שצריך לבית
שנשרפו?

• לחזור אחורה ללקוחות שהתעניינו
בי?

כיוון, מסלול, לאן?

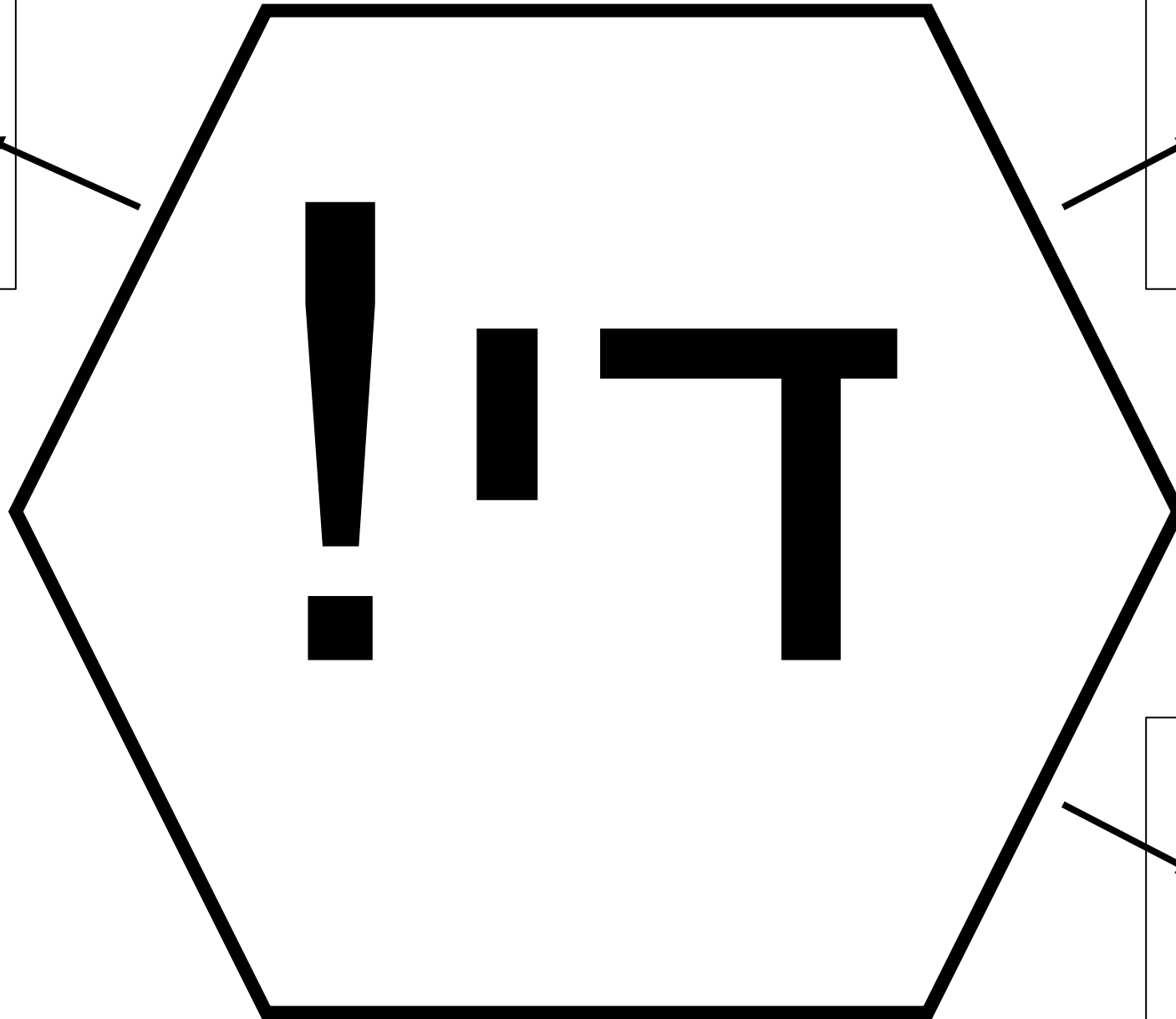




שואל שוב
מה חשוב לי
יותר
מעדכן
את הפירמידה
שלי

לרצות
Pleasing
ריצוי

לסבול
בבית
שלי



לסבול
בעבודה
שלי

כעס (רצון) = דלק לשינוי

1. חושב על הרצון / כעס

2. מרגיש אותו. נושם אותו

3. מחבר אותו לפעולה: טלפון / מייל /

וואטס אפ

ספורט - יציב פותח

לרוץ עם ידיים פתוחות שמייצרות
מומנטום, פיסוק שמביא ליציבות,
ירידה שפופה קטנה (כמו סקוויט)

בניית אומץ

מה זה אומץ בכלל? תדע = תוכל ליישם

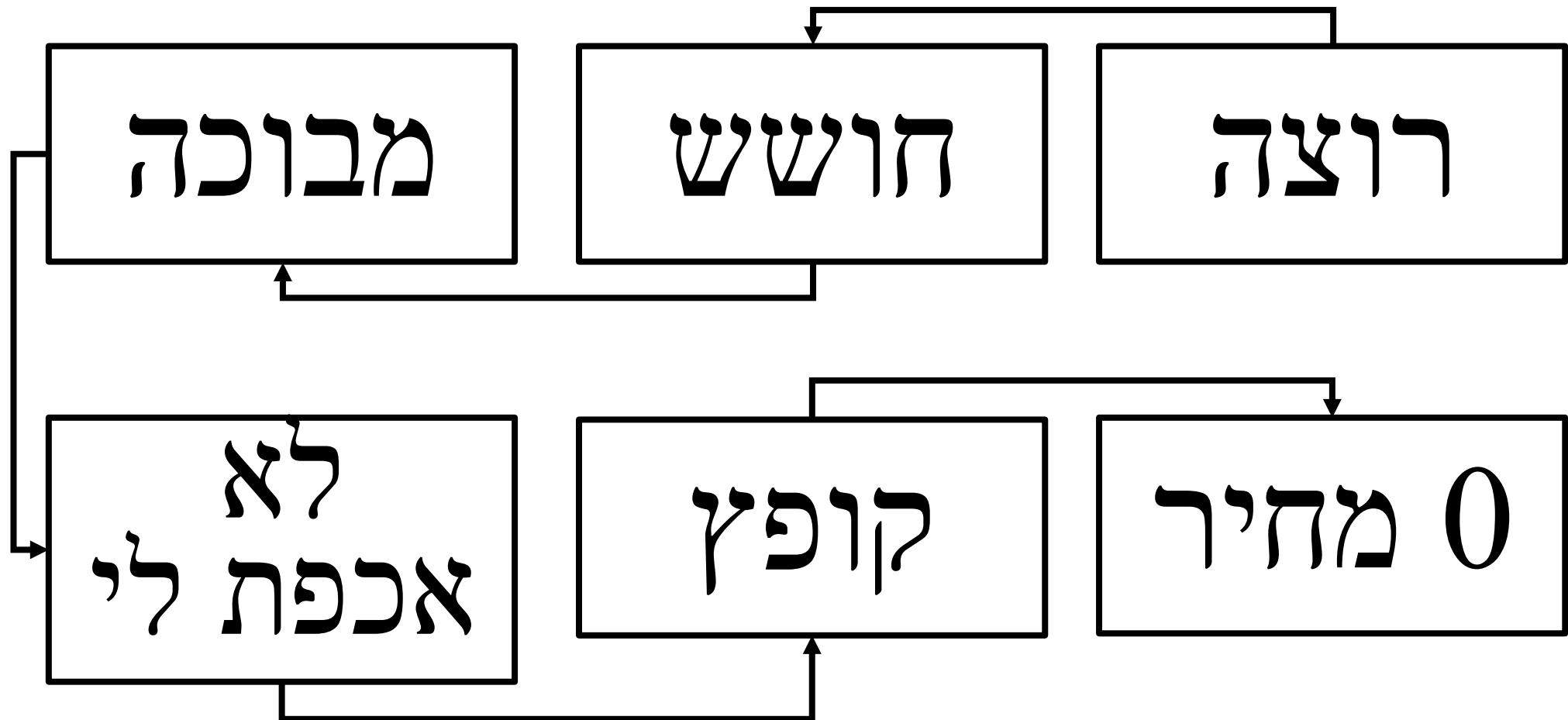
אומץ להגיז

- את דעתי, מה שצריך לדעתי

אומץ לעשות

- לפתוח משהו, לסגור משהו

בניית אומץ



בניית אומץ

אני מפתח

רועד לי הפופיק

שיגידו לי די לא ותפסיק

אבל אני יודע שביישנות ופחדים

לא יובילו אותי לפרנסה ואוכל במקרר

אז אני עושה. מקדם. דוחף. שולח!

ואם צריך – אני עושה נסיגה

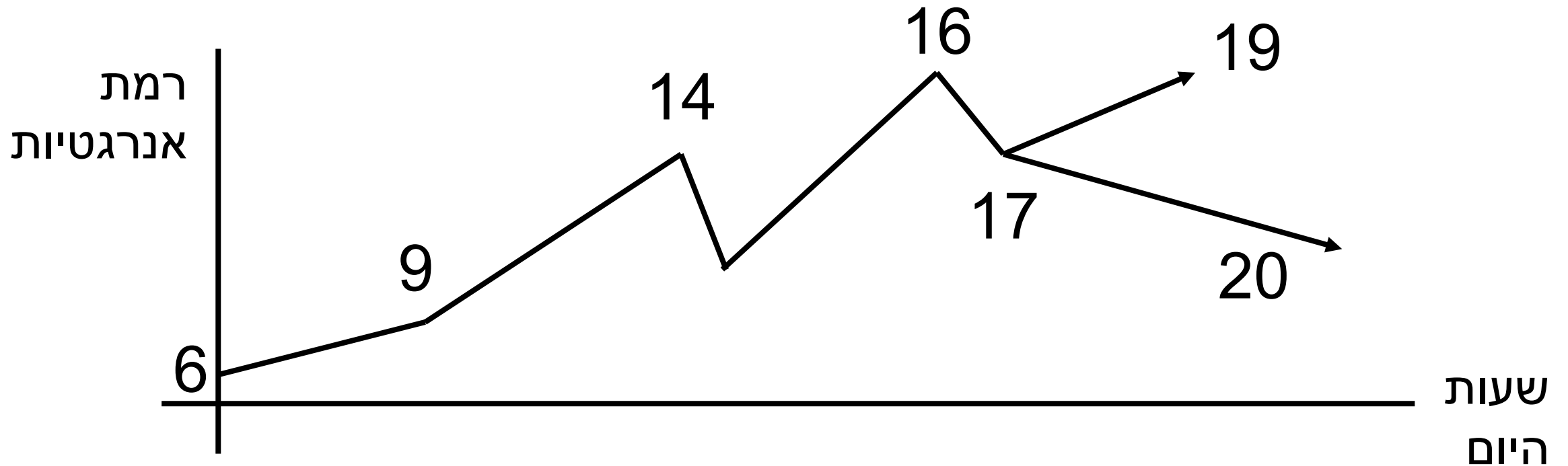
סוגי עידוד אחרים

- הקשבה. בואי נדבר
- פחות עצות יותר הקשבה והכוונה לייט
- כל הכבוד
- לך על זה
- תהיה אתה
- שיקוף תכונה: אתה רגיש, מקסים, לב גדול, אבא 10, עיניים טובות, עיניים של שובב/ה - ילדה
- אוהב אותך
- תנסה
- אל תוותר
- כאפה על הגב / יד של חברים (כיף לסוגיו)
- תתאמן על לקבל. לקבל חיבוק. הקשבה. עזרה! לבקש ולקבל עזרה. מותר לך גם לקבל!

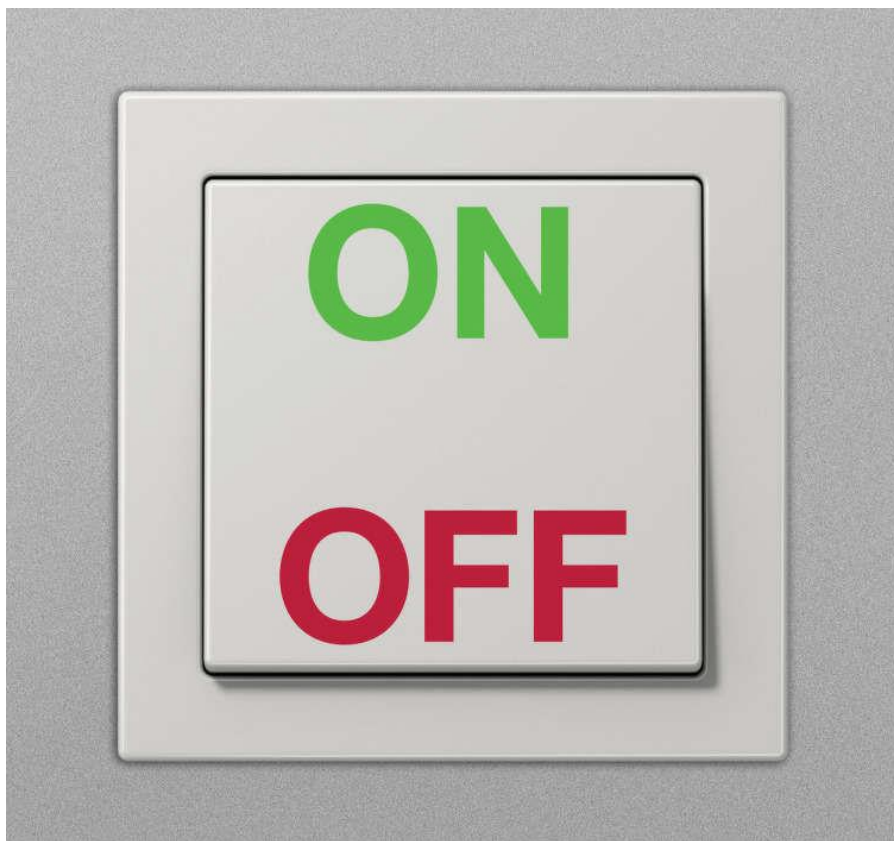
הגברת א נ ר ג ט י ו ת

- גוף זקוף / קדימה. ישיבה זקופה ולא רכינה אחורה
- עמידת פיסוק
- טון חזק יותר + עולה יורד
- קצת דיבור גבוה יותר
- משפטים קצרים
- ידיים קדימה – הכי חשוב! מביעות! כאילו מחזיקות תפוז ולעשות עיגולים עם הידיים
- תנועות חיתוך עם הידיים ("אין מצב ש")
- להרים גבות – לפתוח עיניים בפליאה

גרף אנרגטיות



הגברת זהירות !!!



1. כביש: SMS, ...
2. כסף: מחויבות
3. אמון
4. עייפות
5. לא לעשות נזקים

לעשורת

קיימ

הגברת שחרור וקלילות KL

- ההחלטה של לקרוע את החיים – כל דקה לחזק איכותה
- מה אכפת לי מה יגידו עלי? בקבר מישהו יספור לי איך התנהגתי? רש"ק = רמת שימת קצוץ על מה יגיבו יגידו.
- אני לא חי על פי שום ספר של אף אחד
- יותר פנימה לגוף (ITB) לנשימה. פחות החוצה מי מסתכל
- לחזור לילד שבי! לילדה שבי! לאופניים שנסעתי איתם לטיולים באגם או במפל, שהייתי בהם
- יישומים: פרצופים, לשיר, לרקוד, לזוז, פקקים, בייגלה, ביגוד שמח, ...

איזה בית/משפחה אנחנו?

זה מה שמקבלים בבית שלנו. זה מה שבנינו:

בית שמח, צבעוני, מוזיקלי, כלב, בית עם חום אנושי חיבוקים והרבה מגע, בית אופטימי, בית חרוץ, בית אמיץ, מצפה רמון, חברים מסביב, סבתא מדהימה, ביגוד שמח, בית של "גם וגם" כשמתלבטים (1/2 מכל חטיף), בית של מנסים, בית של מתנגדים לתוקפנות, בית של לא מסכימים לחוסר כבוד. בית שמחפשים בו קשר אמיתי, ושותפות. בית של אנשים שלא מוותרים לעצמם. בית של יזמים. בית של ספרים וקתיבה. בית שהמון אנשים אוהבים את האנשים שנמצאים בו.

מה עוד?

י _____ י _____ י _____
י _____ י _____ י _____

רשימת "האהבות שלי"

- שוק
- מצפה רמון
- _____
- _____
- ים + שחיה
- שעת בין ערביים + שקיעה
- מוזיקה!
- חברים, פרלמנט
- ביגוד נעים וצבעוני
- לכתוב
- ריחות / בושם

שימוש במוזיקה ותנועה לכוח

- לשפר את הפלייליסטים כל יום
- ווליום חזק
- שיר מרים ולא מוריד
- שיר קצבי
- האזנה לנקודות התרוממות של המוזיקה סביב הפזמון
- לשבת זקוף
- לעשות כן / לא עם הראש
- לדפוק עם הרגל על הרצפה (עקב או קדימה של הרגל)
- ידיים למעלה / לצדדים
- פריסת אצבעות / אגרופים
- בעמידה העברת משקלים
- עפעוף איטי עם העיניים תוך כדי הקשבה (סגירה 2 שניות ופתיחה)
- לשים במשרד 4 פעמים ביום ובפרזנטציות

כלים לזוגיות

1. זוגיות, חיזור, פירגון, מגע * 5 סוגים
2. הפסקת הכנסות והקנטות
3. פתרון בעיות ביחד. בשיח
4. בית שמח: "הצקות", שירים, ריקוד, ...
5. קלילות

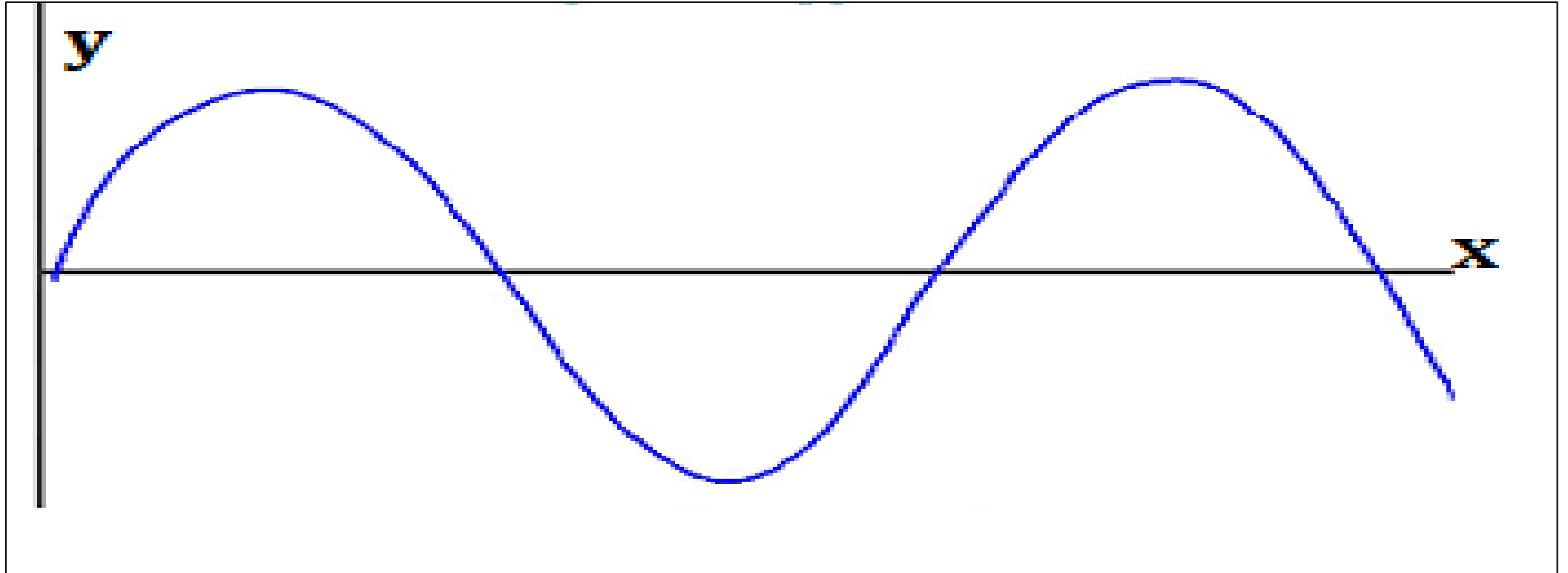
כלים להורים

1. עידוד מכל הסוגים שציינו, כל יום
2. זמן 1 על 1 אפילו תוך כדי הסעות או בישול ביחד או צפייה ב TV
3. גבולות אסרטיביים מגיל קטן, וניתוק תשומת לב במקרה של חוסר כבוד
4. שלילת הטבות במקרה של חוסר כבוד

בניהול

קורשי

לראות גל בעסה בא והולך



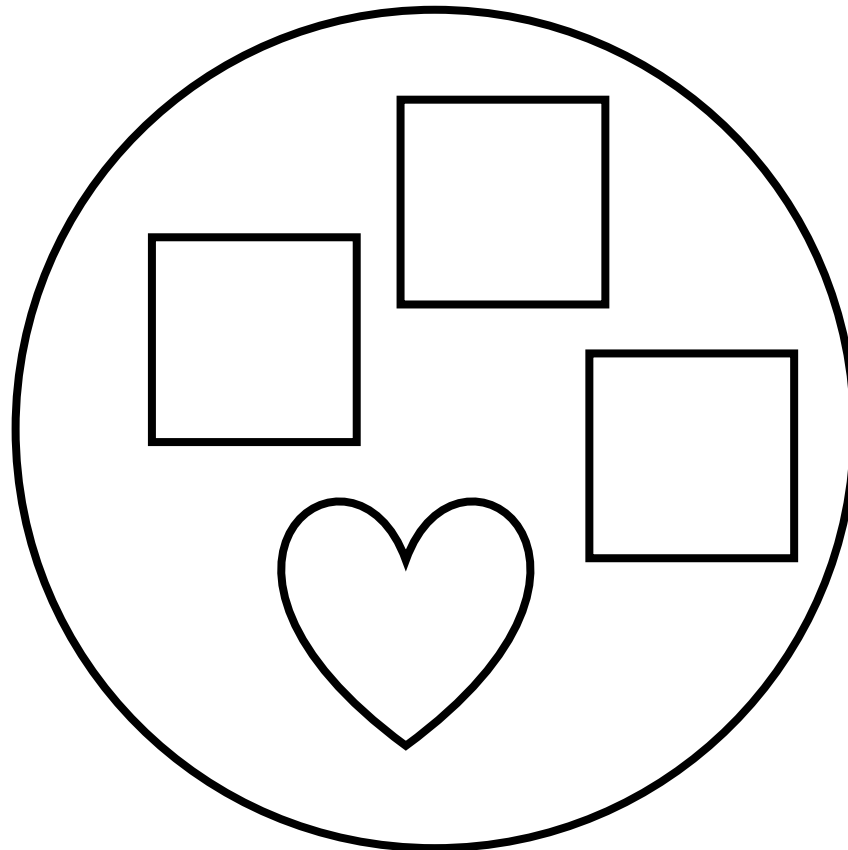
פרופורציה



מגיל 94 אחורה

לא הכול מתפרק

וזה לא מצב
קריטי של
חיים / מוות
ברוב
המקרים



תוכנית עבודה לעצמי

1. פחות פקקי תנועה
2. הורדת הוצאות ביגוד ומסעדות
3. עוד עבודות קטנות של חצי שעה
4. קבלת שבת קבוע חברים

סדר בראש (VS הצפה)

מה הפתרון	מה רע
	בעיות דירה
	יחסים שלי עם
	ביקורת עצמית ..

מיקוד בעיה - פתרון

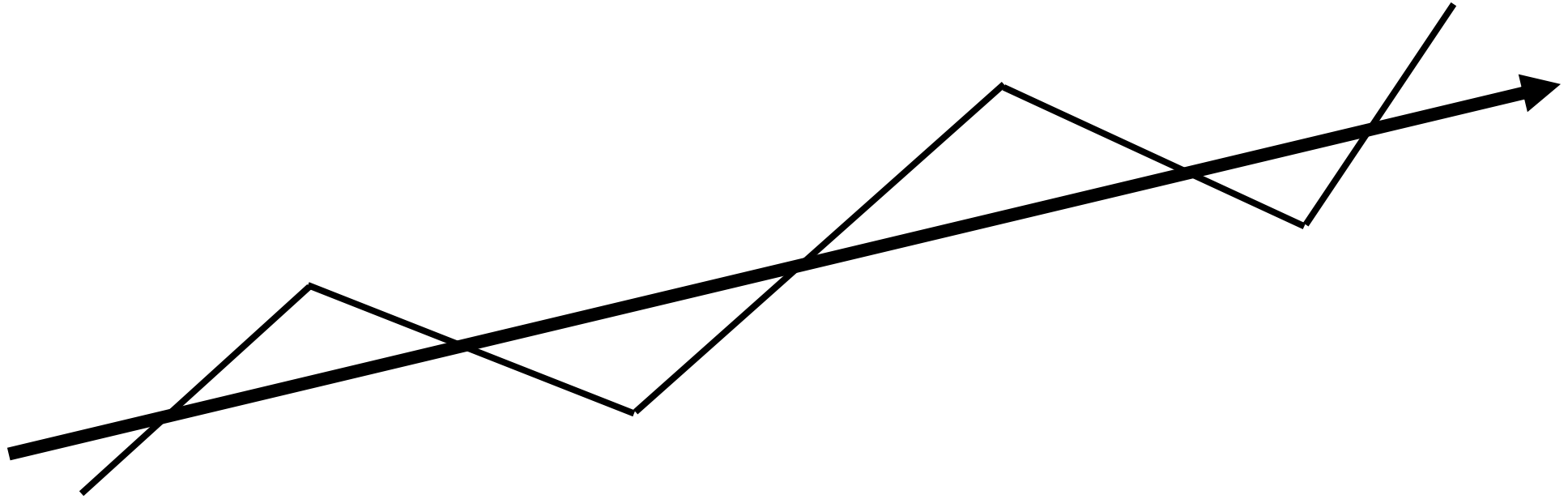
עונה למוח שלי

אני עונה	הוא אומר
הם פשוט עמוסים / קרה משהו	הם שונאים אותי
אני אדם סבבה. הוכחות? הנה 1,2,3, ...	אני אדם חרא
אני ב 100% יכול, ולהפסיק לילל	אני לא יכול יותר
אני אוריד + אביא עבודות קטנות	מה יהיה בכסף?

תוכנית - נגד בעסות

פתרון	הרגשה
תפריט + ספורט	שונא תגוף
פרלמנט	בדידות
דו"ח + שעות	כסף
פרויקט/עצמאות	שחיקה בעבודה
רשימת יש לי	העליבו אותי

החלטה על התמדה

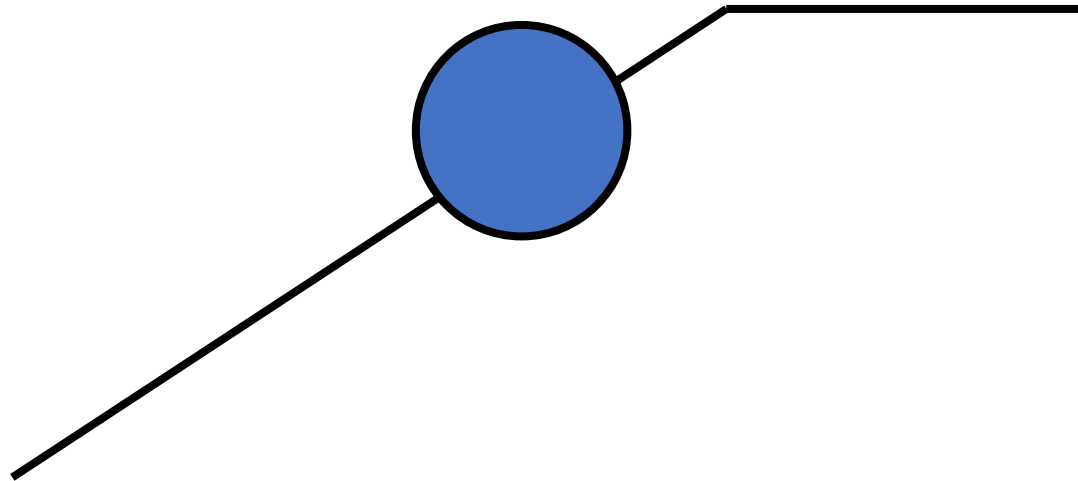


ועל שיפור משמעת עצמית:
לעשות שוב ושוב, ולעמוד בזמנים

אני מוותר לעצמי

לראות את נקודת השבירה

יודע שהיא מנסה לעצור אותי. ולא עוצר
כמה שניות אחרי זה, יש התגברות ושקט



בניית עמידות מודעת

לשים לב לעמידות שלי בעת: לחץ, עייפות, כעס, עומס
משימות, תקלות לא מתוכננות (בלת"מ)
ולחליט על ניסויים להגברת עמידות

ריצה גם עוזרת. לרוץ קבוע ולהתמודד עם זיעה ומאמץ
בעליות. לקום מוקדם. לחפש בכוונה פעולות "חייליות"
שמגבירות עמידות.

אהבת ה-לא

החלטה מראש

והתכונות

לקבלת "לא" או "אי מענה"

לפחות 10 פעמים

ואולי גם 4,000

ללא הכנסת אכזבה / רגש לנושא

להתייחס ל-לא כאלמנט טכני בלבד

נוהל - לחץ

1. אי מענה / טון נמוך + דיבור קצר
2. החוצה, הליכה
3. לנשום + יש אוויר
4. ממשימה למשימה
5. גישור / עזרה מיידית

זהירות לגילאים 20-30

1. חתונה – לאט
2. ילדים – לאט
3. נזקים בעבודה ("אני יודע אני חכם")
4. בחירת Vibe חיים (רמת לחץ)

השלמה – אימון בהשלמה

- השלמה אם זה שאין כזה דבר "נורמטיבי"
- השלמה עם זה שההיסטוריה שלנו היא ההיסטוריה. זה מה שהיה כנראה צריך להיות, והעתיד זה מה שמשנה.
- השלמה עם ההזדקנות
- השלמה עם העולם כמו שהוא
- השלמה שיש דברים בעבודה קריירה שלא יושגו

הכרת חסמי שינוי

- עזוב אותי (עייף)
- עזוב אותי (סקפטי)
- אין ניסיון בשינוי
- לא קולט תועלת
- מחכה שאחרים יצליחו
- אין אמונה
- אין מוכנות לעצור רגע
- בריחה לוויסקי ספורט

שיחות הכנה לחיים (לילדים)

- על כסף, חובות, הוצאות, חובת עבודה לתמיד, עבודה שכיף רק 50%
- על יחסים, הורים, ילדים, משפחה. לאן זה יכול ללכת לטוב ולרע
- על הורדת ציפיות מנורמטיביות
- על המוות. שיבוא בכל מקרה
- על הקושי בזוגיות. על פרידות. על אינטימיות טובה/לא טובה. על מגע.
- על קוצר נשימה. חרדה. דיכאון. כדורים. יציאה מזה.
- אי הכנה = טעות. אותנו לא הכינו וזו טעות.

טכס סיום יום:
השתדלתי

יִישׁוּרָם

וּמִדְיָנָה

מה המצב היום? והבדל שיטת התלהבות

1. ל 99% מהאנשים אין נייר עבודה או צ'קליסט להתלהבות והתחזקות לשימוש ברגעי קושי
2. פתרונות מטעם העירייה/מועצה (שי"ל, מרכז הורים, מרכז צעירים): הפתרונות ייעוציים ולא תוכנית ברורה. הנגישות אליהם בעייתית והצריכה שלהם קטנה.
3. כישורי חיים בבתי הספר, מקיפים אולי 10% מהצורך
4. תוכנית כמו זו מציעה כ 60 כלים ויותר, בעוד שאחרות מציעות כ 5 כלים או 10
5. תוכנית כזו מקיפה תחומים רבים של פיתוח אישי, ולא רק קליטה עצמית או דיבור עצמי ונשימה, כתוכניות אחרות
6. כל השוואה מסודרת, של תוכנית כזו לאחרות, מציפה את ההבדלים לבד

20

דק'

ללמוד

=

HIGH

לומדים

- בישול
- נהיגה - רישיון
- תוכנות מחשבים
- שירות
- תואר בכלכלה

לא לומדים

1. הורות
2. זוגיות
3. מצב רוח
4. קושי
5. לעשות חיים
6. מגע. לחבק
7. אנרגיות

כמה אני? מדידה

- עמיד מתאושש
- קליל משוחרר
- אנרגטי, אנרגיות
- חזק (לדחוף)
- עתודות/כוח/גמור
- רמת יציבות
- רמת מודעות AL, PAL
- למידה ליום LMPD
- _____

יישום למידה בארגון

1. רפרנט בארגון – אדם שעובד בזה קצת יום יומית
2. קבוצת וואטס אפ - של רפרנט + מנהל בכיר שאכפת לו מזה + ספק ההדרכה
3. קבוצת צוות – קבוצת וואטס אפ, שאפשר לשים שם תמונות ומשפטים שמזכירים את הנושא
4. שעורי בית. משימות שאנשים לוקחים לביצוע יומי