

פרויקט לשדרוג זוגיות - בגישה פרוייקטלית

להרגיע: לנשום + משפטי חיזוק והדלקה בראש (CBT + מיינדפולנס)

1. לנשום עמוק מעכשיו 100 פעם ביום.
2. לחייך חיוך קטן של ילד. גם עם הפגיעות. לתת לחיוך קטן לרכך אותנו.
3. להזדקף בכיסא בעמידה, כתפיים אחורה, ולנשום עמוק
4. להגיד בלב 100 פעם ביום:
 - מודה אני על 100 דברים בחיים ובמדינה, פרופורציה! זמניות החיים, שברירות (הכל יכול להיגמר), כל דקה נס, לקרוע את החיים!
 - אני לא רוצה יותר מלחמות. לא בבית, ולא מחוץ לבית. אני את המילואים שלי לחרא ולקושי ולסבל – כבר נתתי. עכשיו די.
 - שום דבר אל ישבור אותי!
 - אני אוביל את החיים שלי לחוף מבטחים.
 - הכנס שלי הוא כוח דחיפה, לתיקון מצב. לשיפור. לשינוי.
 - יש כיוון! כל עוד יש לי כיוון לתיקון, כיוון לשיפור – אז יש לי תקווה. אני רואה אור בקצה המנהרה

דברים טובים! שאנחנו יכולים להגיד אחד על השני

דברים טובים שאת יכולה להגיד עלי, על בעלך (:)

דוגמאות: חרוץ, מקסים, לב טוב, עיניים טובות, נותן את הנשמה, חתיך, לא מוותר, מחושל, ...

1. אתה _____
2. אתה _____
3. אתה _____
4. אתה _____
5. אתה _____

דברים טובים שאתה יכול להגיד עלי. על אישתך (:)

דוגמאות: מקסימה, נשמה, חברה, חרוצה, אכפתית, רכה, מחבקת, מדוקדקת, רצינית, מחויבת לילדים, אמא טובה, חכמה, עיניים טובות, ילדה בנשמה, ...

6. את _____
7. את _____
8. את _____
9. את _____
10. את _____

פיתוח חברות

- **רכות**
 - החלטה פנימית על רכות וחיוך - למרות העבר
 - להיזכר בהתחלה. זה עוזר. לאמץ "חיוך ילד/ה" כבסיס
- **שאלות התעניינות + שיח**
 - איך היה לך בעבודה?
 - על מה עובד כרגע?
 - מה האתגר?
 - מה קשה כרגע?
 - אפשר לעזור איכשהו?
 - מה חסר לך? איך אתה רואה את העתיד הקרוב?
- **עידוד בני זוג אחד את השני - ללכת בדרך שלו/ה**
 - לחפש עבודה חדשה אחרת מזו שאתה סובל בה (במחשבה כלכלית גם)
 - לעזוב קשר, שסובלים בו עם חבר/ה לא נכונים
 - להגיד את האמירות השנויות במחלוקת
- **שותפות**
 - **תפעול בית וילדים**
 - שנינו אחראים על כביסה – אחד על העשייה, השני על קיפול
 - שנינו אחראים על קניות ואוכל – בישול / קניה
 - שנינו באים לאירועים של הילדים
 - שנינו אחראים על טיפולים רפואיים של הילדים
 - **החלטות**
 - הסכמה על החלטות משותפות – רק ביחד. לא בכפייה
 - **כסף**
 - חובה - גישה של שניכם לחשבונות בנקים
 - חובה - הבנה מלאה של חובות / חסכונות / גישה מלאה להכל – שקיפות מלאה
 - החלטות כסף – רק ביחד
- **דרך פתרון בעיות**
 - יותר רציונאל. ניתוח. מה העובדות? מה האופציות? מה אפשר לעשות? לעשות תוכנית עבודה עם פחות רגשות/אמוציות.

משפטי חיזור, פרגון, הרמה, עידוד

- **הקשבה**
 - בוא רגע נשב. או נצא החוצה. תספרי קצת. תספר.
 - עכשיו זה קצת לחוץ. אני מסיים את זה עוד 20 דקות, ונשב. ברוגע.
- **תודה**
 - תודה על האוכל. על הכביסה. על הסדר. על הניקיון. על הביחד. על ההקשבה.
- **הצעת עזרה בעת בעסה**
 - איך אני יכול לעזור? יש משהו שאני יכול לעשות?
- **אהבה**
 - אוהב אותך. את קסם. את השמש שלי
- **דיבורי חיזור של צעירים בתחילת הדרך**
 - מה המצב חברה שלי?
 - רוצה להתחתן איתי?
- **על אופי**
 - את אמא קסם. אבל ממש אמא מקסימה.
 - יש לך לב ענק. ראש 10. וניסיון מהסרטים. זה ילך איתך לכל מקום שתלכי בו.
 - מי גאון של אמא מי? מי מחוננת?
- **הגנה**
 - את מוגנת. אתה מוגן. אני איתך. יש לך עם מי לרוץ. יש עם מי לבנות חומה.
 - העולם לא מתפרק. אנחנו ביחד. זה זמני. נעבור את זה.
- **על מראה**
 - יא חתיך הורס. מה זה הישבן הזה מה?
 - חולצה מקסימה
 - מה זה העיניים האלה?

חיזור נוסף

- להביא פרחים
- לקנות מתנה קטנה, סתם ככה.
- לקנות אחד לשני בגדים! מכיר את המידות שלה? מידת החולצה שלה? מידת הנעליים שלה?
- פתק. פתק אהבה על המקרר / או עם סלוטייפ על הקיר

תשומת לב לשפת גוף

- תנועות ידיים חותכות ואבצע הוראה - משדרות תוקפנות
- יש לך תנועות רכות במחסן? (: עגולות. רכות.
- דיבור רך. טון דיבור נעים. אוהב. לא מהיר וחותר.
- קשר עין. כשמדברים. כל הגוף שלך מוטה כלפיה ולהפך.

אווירה בבית

- כללי

- יותר חלונות פתוחים
- יותר מוזיקה ברקע
- לפתוח ווילונות ותריסים אם יש (אור)

- חדר שינה

- כביסה – לא על המיטה. אלא בסלסלה עד שמקפלים
- לא תולים בגדים ומגבות על כל דלת
- לא עושים ערמות
- חדר – שינה – מסודר !

הפסקת זלזול, ציניות, סרקזם – על דברים שנראים שדורשים שקט/רוגע/מבט אוהב

- זה נראה משחק אינטלקטואלי – הציניות. אבל זה הורס/מטרפד
- לנוח מזה קצת
- כשאחד ממכם מביא איזו יציאה רומנטית או מגניבה או ברוח שטות – לא לזלזל בזה
- כל יציאה שהיא שלילית/פוגענית/מזלזלת – בשני, לעצור.
- החלטה להגביר רגישות, רכות, האטת תגובות.
- כנ"ל הפסקת ביקורת ושיפוט על המשפחה המורחבת בכל הצדדים שלה (אתה לא מושלם. אני לא מושלם. לדעת לקבל את השפיצים והשטיקים של אחרים)

פיתוח מגע

- מגע נעים חברי

- יד על מצח
- יד על חזה וסיבוב
- יד על שכמות
- יד על עורף
- נענוע / עוצמת רכות
- עיסוי עם שמן שקדים בגב (מגבת על המיטה)
- ישנים כפיות - כל יום. ושמיכה אחת

- טיפוח

- גברים
- שיערות אף? (: פחות קורוקס וסנדלי שורש, פרידה מחולצת פולו
- ריח. חובה צומי ריח. ריח פה + ריח שכי.
- ג'ינס – קצת סקיני חצי סקיני (פרידה מג'ינס שק של פעם)
- בבית – חתיכיות. כמו בעבודה
- נשים
- ריח פה שכי ובכלל

- אינטימיות מלאה. עשיית אהבה

- תיאום ציפיות

- אין צורך ליישם 120 תנוחות של יצירתיות. עדיף שקט. עומק. נועם. ורוגע.
- אין חוק שאומר ש 15 דקות זה לא בסדר, ו 30 דקות זה כן בסדר. לא אמורים לעשות פה מרתון
- גם אם אחרים רוצים לגלות עומקים חדשים וקומבינות חדשות, זה לא אומר בהכרח שלך ולכם זה מתאים

○ הכנת השטח

- קביעת יום קבוע פחות או יותר לפעילות לילית / אינטימית
- באותו היום לגשש בעדינות שוב "אם מתאים"
- להתקלח לפני. להיות Fresh. טריים
- הליכה "לישון" (לעשות אהבה) בשעה נורמלית (22:30 גג)
- לנעול דלת של חדר שינה כדי להרגיש שיש הגנה מפשיטת ילדים לתוכו
- ילדים לא ישנים במיטה של ההורים. ובטח שלא קבוע. אם זה נדיר – כן.
- כלב בחדר שינה – רק בהסכמה. ועדיף שלא ביום של פעילות לילית.

○ בעת האירוע

- תרגול ITB / נשימות רוגע
- לשאול מה מתאים ומה לא
- לחשוב שלפעמים מתאים "מסלול מקוצר" להצלחה (עזרה טכנית)
- חומר הסיכוך הוא חברו הטוב של האדם, בכדי לייצר נועם ושקט

יומן בית – סדר זמנים משותף, שמביא לזמן ביחד בנוסף לזה שבנפרד

- **שעות חזרה מהעבודה**
 - לעשות קצת סדר, ולראות משהו קבוע שבו לפחות פעמיים / 3 בשבוע מגיעים בשעה נורמלית
 - אחרי החזקה הביתה, זהירות לפטופ/מסכים. לבדוק שזה בהסכמה/התאמה בין שניכם
- **קפה בוקר (מחוץ לבית)**
 - באיזה ימים אתם עושים קפה בבוקר ביחד? אחר הצהריים? 30 דקות קפה מחוץ לבית
- **קפה לילה**
 - כל ערב ב 21:30, קפה 1 ביחד חולקים, וטובלים פתי בר
- **לילה מחוץ לבית**
 - ירושלים / עכו / מצפה רמון / ...

רשימת חוויות זוגית

- **מקומות:** מצפה רמון, ראש פינה, עכו העתיקה, יפו, דרום תל אביב, ...
- **ריחות:** תמציות פצ'ולי, נרולי, ...
- **מוזיקה:** לחדש פלייליסט מכל הסוגים (של פעם, חדש, טראנס, צ'יל, ...)
- **אוכל:** אורי בורי, מסעדות בתל אביב, שוק מחנה יהודה, חריף, חריימה, ...
- **שקיעה**
- **שעת בין הערביים - הליכה לקפה**
- **לראות זריחה ביחד**

• לשבת על מדרגות ביחד סתם בעיר

פרויקט אישי של חיות / Aliveness – של כל אחד בנפרד

- ספורט
 - חובה להיכנס לספורט לבד / בקבוצה, כ 3 בשבוע!
- תזונה
 - חובה לשמור על תזונה הגיונית, תפריט, ירקות, מים, ...
- **ביגוד חדש Make over**
 - נערי יותר, צעיר יותר, ברשקה
 - חולצות טריקו מדליקות עם הדפסים, פחות מכופתרות
 - כפכפים, חולצה בחוץ לא תקועה במכנס
- **חברים / ידידים / ידידות**
 - מותר. רצוי. בכיבוד הדדי של מה כן מה לא. ואם יש אמון
- **תחביבים**
 - תיפוף / SUP / שחייה בים / פיסול / ציור / ...

בוחן זוגיות - בחן את עצמך

<p>תן לעצמך ציון זוגיות עובד / לא עובד קורה / לא קורה 9/10 גבוה. 2/3 = נמוך + מה היית משפר?</p>	<p>נושא</p>
	<p>רמת רוגע / עצבים שיש בבית בכללי? רגוע או עצבים?</p>
	<p>כמות זלזול, הכנסות, הקנטות, סרקזם?</p>
	<p>כמות פירגון, עידוד, חיזור?</p>
	<p>שותפות בניהול חיים: יש שקיפות בכסף? בהחלטות? במצב? מחליטים דברים ביחד? שותפים לתפעול הבית והילדים?</p>
	<p>זמן: זמן ביחד לקפה כל יום? יושבים על הספה ביחד בערב ומתלטים קצת?</p>
	<p>אנרגטיות וספורט של שניכם? יש? דינאמיים? אנרגטיים? או חצי?</p>
	<p>מגע חברי: כמות חיבוקים? ליטופים? כפיות? קיצי בשיער? עיסוי קרקפת? נענוע גב? מסאז' גב? ליטופי גב בדרך למטבח?</p>
	<p>מגע אינטימי מלא: סבבה? איכותי? איכותי מאוד? יש חיזור תשוקתי הדדי ביניכם? או חד צדדי? יש צורך בשדרוג התלהבות?</p>
	<p>לבוש: חדשנות בלבוש ובסגנון ואהבת סגנון הלבוש של בן הזוג. אוהבת את הלבוש והאביזרים הנלווים של בן/בת הזוג (שרשראות צמידים טבעות עגילים)?</p>
	<p>בית שמח? אווירה שמחה? הבית צבעוני? פתוח? מוזיקה? חדר שינה מזמין? חדר השינה = חדר כביסה? חחח</p>

	המחיר: מחיר הגירושים ברור לי? אני מבין ומדמיין את היום שלי, כשגם התרחישים הקיצוניים של פרידה עוברים לי בראש?
	חוויות וריגושים? מקומות, ריחות, מוזיקה, טעמים, מסעדות, ערים, ...

רשימת הצלחות עד כה:

- .1 _____
- .2 _____
- .3 _____
- .4 _____

בהצלחה רבה

ערן שחר 0544-346494