



שיטת התלהבות

להעצמה

של תלמידות (מהממות) ותלמידים (הורסים) לכווח דחיפה Drive. ויציאה מבעסה הנייר הזה הוא **חומר נפץ להתחזקות** חחח (:)

רקע

- התוכנית עובדת בהצלחה כבר 14 שנים, על 500,000 איש בכל הארץ
- יושמה בהצלחה גם בקומנדו ימי, טייסים, רופאים, פיזיקאים, מנהלים, סטארט אפים, הי טק, 600 בתי ספר, קסטרו, רפא"ל, ללין, רי בר, עיריות מועצות,
- התוכנית מבוססת הנדסת התנהגות / CBT, שזה בכללי למצוא **דרכים חדשות למצבים אתגריים בחיים**

מטרות התוכנית?

- לתת לכם **כוח**. לדחוף את מה שחשוב לכם עוד קדימה.
- שיהיה לכם יותר רגוע, והפחתת לחץ
- **עמידות** גבוהה יותר לתקלות ומשברים. **התאוששות** מהירה יותר.
- לתת לכם **אומץ!** אומץ להגיד דברים, לעשות דברים. ליזום חברות. להגיד לא.
- כלים טריקים וטיפים, **ליציאה מבעסה ודיכי**.
- רעיונות ל-**לעשות חיים!** רשימה של רעיונות ל-איך לעשות חיים.
- **כיתה מגובשת** יותר. שמרימה אחד לשני. מעודדים. לא מורידים.
- יותר **שיח רגשי/מחזק (שחנ"ש. שיחת נפש)**, אבל בלי חפירות (:)
- גם **שיפור ציונים** אולי. כי ממוקדים יותר. חזקים יותר בנפש-רגש-גוף. מודעים יותר. נופלים פחות ברוח.
- **הצלחה בחיים**. כי היזמות, הנחישות, ההתמדה, האומץ – משתפרים.
- הגברת **מודעות** להכול. פי 2 רפלקציה (ככה קוראים למודעות להתנהגות)
- **שליטה מבוקרת בדברים שיש בהם סיכון** כמו אלכוהול, וויד, נהיגה ועוד
- אתם התלמיד/ה, הופכים למנטורים של עצמכם. **לקואצ'רים של עצמכם!** (:)
- עמידות וחוזק = **אושר**. זה הוכח מדעית
- **הסתגלות לשינויים** בעתיד, כמו גיוס לצבא

שלכל אחד/ת ממכם תהיה שיטה אישית להתחזקות

- יש פה רעיון לשיטה להתחזקות
- קחו מזה מה שבא לכם, תוסיפו/תורידו דברים, והעיקר שבסוף תהיה לכם שיטה שלכם להתחזקות

הטריקים/כלים, הם אלה. וקוראים לזה "הדלקה עצמית (טבעית)"

1. להזדקף (בישיבה/עמידה) + לנשום. קוראים לזה "כתף כתף..."
2. לדבר בראש כל מיני משפטים מחזקים. ולמצוא עוד כאלה
3. לעודד/להרים לאחרים (המעודד = מתעודד. המעודדת = מתעודדת)
4. ביגוד מחזק = נוח ושמח
5. מוזיקה מחזקת (שנושמים אותה, נדלקים ממנה, וזזים איתה)
6. ספורט + תזונה טובה יותר

שפה שתיווצר לנו. מילון מושגים. מה הדיבור?

- בהדרכה תיווצר לנו שפה/מילון/סלנג – של להיות חזקים ולהתאושש
- אחרי שנלמד את הכלים/טיפים/טריקים, נוכל להזכיר אחד לשני בכיתה להתעורר ולהביא ביס לחיים האלה (: נדע לדבר יותר נכון אחד לשני בקטע של לעודד ולהרי אחד לשני.

שום דבר לא ישבור אותי

תן ביס אח שלי. לא לוותר

- חשוב לעודד ולהרים, גם לאחים שלכם בבית וגם להורים שלכם! לעודד ולהרים להורים זה מקסים
 - להרים לאמא: מהממת שלי, מחוננת, קסם את, כולך אור, חיים'שלי את, ...
 - להרים לאבא: איזה תותח אתה, יא אלוף. מהמם, מקסים הקטע הזה, אליפות, יא אבא מוש

תראו ת'דפים האלה גם להורים

תפתחו שפה בבית של להרים אחד לשני

שיעור מרים! המורה ... קודם כל "מרימים"

שאלות או משפטים לתזכורת שיטת התלהבות, בהתחלה של כל שיעור:


- יאללה נשמות. כולם כתף כתף להזדקף. **לתקן ישיבה**. לנשום עמוק. לא לשבת לווייתן. לשבת ברבורים
- טוב. **ננשום קודם** מעל הכל. זה הכי חשוב. להכניס אוויר, להוציא קול ... האאאא / פפפפ. זה מפרק לחץ ועצבים
- מזכירה לכם, שהכי חשוב בחיים זה לעשות חיים. מי עשה חיים אתמול? להוכיח. לספר. מי שלא עשה חיים – יוצא מהכיתה חחח
- להוציא דפים! בוחן פתע: מה זה לעשות חיים? ואיך יוצאים מבעסה?
- פומות להרים ידיים! מי פומה מי? מי תולעת משי? חחח (:)
- כמה אתם חזקים הבוקר? 1-10. קדימה. לתת מספר ...
- טיפ לחוזק. קדימה. תביאו טיפים. מה להגיד בראש או מה לעשות היום בשביל התחזקות מנטלית?
- יאללה. משחק עונים למוח. המוח אומר לי – אני עונה לו. אני מתחילה. נעשה פינג פונג. אתם המוח ונכנסים בי. אני עונה לו או אותם.
- טוב יקרים ויקרות, נזכיר רגע **נוהל בעסה**. מה עושים 1,2,3 כשמתבעסים.
- בוקר טוב. כולם **להרים סנטר. לנשום, ולהגיד: אני ... אני מתנה ... ושום דבר לא ישבור אותי!**

רק לזכור: להיות בן אדם ואנושי מעל הכל

למרות המושגים החזקים שיש כאן, הערך מס' 1 של הכל הערך העליון, הוא להיות בן אדם. רגיש. אכפתי. ולא להיות חרא'ים אחד לשני. בשום מצב לא להיות גס רוח או תוקפני.

כלים ושפה - מושגים בתוכנית, ופירוש שלהם

מושגי קליטת התנהגות

<ul style="list-style-type: none"> • להגביר קליטה עצמית (רפלקציה) • איך אני מגיב. איך אני מדבר • מתי אני מאבד שליטה ומתחרפן. מתהפך. מתי אני "סכנה לציבור" חחח • לצלם את עצמך מהצד. הפרדה ממה שקורה לך. • להיות חוקר, מדען/נית של עצמך 	<p>לקלוט נשמה לקלוט</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • איך טובלים פתי בר בלי שיפול? • איך הופכים ביצה בלי שהיא נשברת/נוזלת? • איך אני מסדר חדר בקלות (סלסלות)? ומוצאת הכל תמיד • איך אני לא מאחר בחיים? (מחשב אחורה כל שלב) 	<p>לחשוב על איך אני עושה דברים. על השלבים/תהליך</p>

מושגים לשליטה במחשבות, ונגד בעסה

<ul style="list-style-type: none"> • שום דבר לא ישבור אותי • אני מתנה לעולם. אחלה בן/בת אדם. יש לי לב. עיניים טובות. תבונה. שכל. עמידות. כבר עברתי דברים קשים ויצאתי מהם • תמיד יש עוד כיוון או עוד דרך. לחפש אותה. להתייעץ עם אנשים עם ניסיון על עוד דרך אולי • מצב רוח רע זה גל. זה בא, ... והולך. אז להחזיק מעמד. כמה שעות וזה עף. ויש גם תקופות כאלה, יותר מבעסות. שגם הן עוברות • עוד שעתיים זה נגמר 	<p>משפטי חיזוק (אמירה פנימית או מלל פנימי ב CBT)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • אם המוח שלי מחרטט אותי/עובד עלי/ מציק לי, ואומר לי: "את/ה על הפנים", אז אני אומר/ת לו: "סתום! אני אחלה בן אדם. אני מחליט על המחשבות שלי. אני משתדל/ת, וזה "10" 	<p>המוח אומר לי? אני עונה לו לדבר בראש</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. להזדקף + לנשום 2. לצאת להתאוורר 3. לאכול משהו (מתוק / פחממה) 4. לשטוף פנים ואם אפשר – להתקלח ולהחליף בגדים! 5. לשבת עם חבר/ה, ולחשוב ביחד על איך יוצאים מזה. 	<p>נוהל נגד בעסה אני מפתח/ת לעצמי 1,2,3 צעדים נגד בעסה</p>

<p>6. לגבש תוכנית מסודרת יציאה מהמצב הזה (מה לעשות) 7. לבקש חזק עזרה ממישהו: אני צריך/ה עזרה!</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • אני קולט שאני נשבר/ת, רוצה להישבר, ולא מרים ידיים. • אני רואה את הנקודה כמו דמות מגעילה שמנסה להגיד לי: מי חלש מי? מי רוצה להישבר מי? • ואני מחליטה/ה להמשיך עוד קצת. היא לא שולטת בי (:) • אני מכריז על הנקודה הזו "קרוב". אני אנצח את זה 	<p>לראות את נקודת השבירה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • אני יודע/ת לראות לקלוט, שהפחד שלי מגיע, ובכל זאת להתקדם • קולט/ת את המבוכה שלי, ובכל זאת מנסה בקטנה משהו מביך כמו לרקוד, או לשיר, או להגיד על משהו : אני רוצה! / לא רוצה! 	<p>פחד ומבוכה, לא ינהלו אותי. הם לא הבוס/ית שלי. אני לא שפוט של פחד ומבוכה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ישר לחשוב מה פעם הבאה עושים (תהליך אחר) שימנע את התקלה, ולהיות מרוצים, שיש לנו "תהליך מתקן". 	<p>יש תקלה? משהו לא הסתדר</p>
<ul style="list-style-type: none"> • פשוט להגיד כמה חרא לך. כמה אתה שונא את החיים/מצב כרגע. לקלל איזו קללה (לא לקלל מישהו. לקלל את המצב המחורבן שלך) ולחייך על הפורקן שמגיע עם זה. • לספק למישהו הכי פתוח שיש את מה שאתה חושב ומרגיש. בלי בושה. 	<p>לפרוק. לקלל מצב אוטנטיות!</p>
<ul style="list-style-type: none"> • אין אדם שאין לו שריטות, ובלגנים, ועצבים, וכשלים, ושטויות בראש • כולנו קצת "שרוטים" או דפוקים. וגם מקסימים. הכול ביחד. אז אם אני יודע שאני קצת דפוק, מה אכפת לי מה חושבים עלי? אני בעצמי יודע שיש לי את השריטות שלי חחחח 	<p>אני יודע שאני קצת "דפוק", אז מה אכפת לי מה אומרים עלי? אוטנטיות!</p>

מושגי בטחון עצמי וקבלת הגוף שלי


<ul style="list-style-type: none"> • עם כל הגוף שלי וכל מה שיש בו. יש בי אור. אני מקסים/ה. • יש לי שכל. יש לי לב. יש לי כוונות טובות. אני משתדל/ת! וככה בדיוק, כמו שאני, זה מגה-סבבה! • גוף הוא השומר שלי. כמו שהוא. ואני מחזיק/ה ממנו (:) 	<p>אני מתנה להרים סנטר אני יפה ומהמם/ת כמו שאני</p>
---	--

מושגי עידוד של אנשים

<ul style="list-style-type: none"> • כל הכבוד. שיחקת אותה. מלך. מלכה. אלוף. אלופה. • יש מחוננת. גאונה. • אין עליך יא מהממת • יפה אחת. יפה אחד. • תודה עליך כפרות שלי (:) 	<p>להרים לחברים שלך. "תרים. אל תוריד" המעודד מתעודד המרפא מתרפא</p>
<ul style="list-style-type: none"> • צוואר מאמי = הטיה של הצוואר לעבר אדם. זה משדר הקשבה. מרגיע. לשלב עם זה הרמת גבות. • חיוך קטן. Small. לא צריך XL. • שפת גוף עם Passion! עם התלהבות. ידיים קדימה, מביעות. הולכות לבטן/ללב, וקדימה לאחריים 	<p>שפת גוף מלהיבה: צוואר מאמי פרצוף סבבה ידי פומלה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • די עם הציניות. זה לא אומר שאנחנו חכמים, כשאנחנו מכניסים הערות, ציניים וסרקסטיים. זה רק מוריד מייאש. • אפשר להיות מצחיקים, מבריקים. גם בלי זה • ציניות = קור אנושי, זה מבעס. זה מרחיק רגישות = מתנה לכולנו 	<p>אל תהיה שליליסט לא לדכא די ציניות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • להגיד: מגניב, יאללה, קדימה, לך על זה אח שלי, כן כן כן, אלוף אלוף, אלופה, ... • לסמן אגודלים / לייקים בדרכים שונות • כאפה של "אח שלי"/"היי ברו • חיבוק אחד לשני 	<p>להגיב לא להגיב זה פח</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מותר! מותר וחשוב גם לנוח. לישון. להיות בשקט בחדר עם המוזיקה. את/ה לא מכונה. מותר לכם להטעין. 	<p>מותר לך לנוח!</p>

פיזיולוגיה, גוף, וספורט – Body Management


<ul style="list-style-type: none"> • להזדקף, לשבת בלי המשענת, זה מביא כוח. מיקוד. מצב רוח טוב. לוודא שיש רווח בין המשענת של הכיסא לגב. 	<p>כתף כתף לנשום עמוק</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ישיבת לווייתן = אחורה. גמורים סטייל כיסא חוף ים כזה. לא קולטים כלום. גמורים. • ישיבת ברבור = זקוף. עם המשענת. תוך שנייה שוב נמרחים. • ברבור בריבוע = בלי המשענת! מעולה! זקופים ורגליים מתחת לכיסא. רמת מיקוד גבוהה. Focus Level גבוה. • פומה = רכינה קדימה לעבר מישהו. ישיבה ממוקדת. אנרגטית. נקרעים עליך באהבה. 	<p>ישיבת לווייתן, ברבור, ברבור בריבוע, פומה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • כלים מס' 1 להתחזקות ומצב רוח. 	<p>ספורט תזונה</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ספורט כפול 6 בשבוע. כן כן. ריצה שחייה. אירובי. וכוח. • ריצה עם ידיים פתוחות בעליות ירידות • נשימה מתמשכת. 1,2,3 ... 1,2,3 .. (מושכים בהוצאה) 	
<ul style="list-style-type: none"> • לשמור על הגוף שלך. הוא לא יכול להגן על עצמו מפניך. • לחשוב שאני דוחפים לו דרך הפה מלא, והוא לא יכול לסגור את עצמו בפנינו. • אוכל כבד מביא למצב רוח רע. לשים לב. אחרי יותר מדי פסטה צ'יפס פיצה כריכים וקינוחים, יש נפילת סוכר ומצב רוח. לאכול קל. לעצור כששבעים. • חציחצי: חצי יום לאכול סבבה/טעים. גם פחממות לחם וזה. חצי שני, לאכול בריא. ירקות פירות. 	<p>תזונה, אוכל</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מקלחת בוקר קצרה. מביאה 80% יותר אנרגיות לאנשים. לא במקום ערב! בנוסף! בדוק! 	<p>מקלחת בוקר קצרה "שטיף כיף"</p>

מושגי לעשות חיים

<ul style="list-style-type: none"> • שיהיה לכל אחד ואחת, רשימה של דברים שאתם אוהבים בחיים, ולוודא שאתם עושים את זה • ים, כפכפים, גופיה, לונג, מטקות, ... • אופנים, כדורגל, כדורסל, טניס, קיאק, סקווש • ציור • מוזיקה, ריקודים • מקומת שווים: מצפה רמון, אילת, תל אביב • אוכל טעים: גלידה, שוקו, פיתה שרופה על האש • צחוקים/שטויות/דאחקות 	<p>רשימת חיים לקרוע ת'חיים</p>
---	---------------------------------------

מושגי כוח חיים, והדלקה עצמית

<ul style="list-style-type: none"> • להיות חזק/ה ככל שאפשר (מותר גם להישבר כמובן). • לא לוותר לעצמי. לדחוף את מה שחשוב לי בחיים • PL – Power Level (מדידת כוח עצמית) 	<p>להיות פומה</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • אומץ לזרום עם הזמנה של חברה, ולהגיד "כן" 	<p>הגברת אומץ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • אומץ להגיד "לא" על משהו. או די! • אומץ לדרוש מאנשים סביבך דברים. כמו לעשות חלק שלהם בעבודה שקיבלתם בצוות • אומץ ללכת אחורה, מחברים שמבעסים אותך קבוע, ולבחור חברים חדשים שקרועים עליך באהבה ומשקיעים בך • אומץ להזמין אנשים לדייט חברי/אוהב: לקפה, שוקו, זירו • אומץ להזמין חברים אליך הביתה. לישון / מסיבה 	<p>שיפור אומץ Courage Level CL</p>
<ul style="list-style-type: none"> • בכל רגע קשה, לחשוב על הכיוון שלי בחיים. דברים שבא לי לעשות. עבודה שהייתי רוצה לעבוד בה. חו"ל ומדינה שהייתי רוצה להיות בה. לגלוש איפשהו. לפתוח איזה סטארט אפ. חופש. לרקוד. כל דבר שבא לך 	<p>הכיוון שלי. החלום שלי. נקודה באופק</p>

מושגי משמעות, שליחות, גאווה יחידה – היה שווה לחיות את היום הזה!

<ul style="list-style-type: none"> • מה בא לך לשנות בעולם? • להציל חיות? להעצים מעמד אישה? להוריד סבל אנושי ורעב? לעזור לאנשים שאין להם חינוך וכסף להצלחה בחיים? • אג'נדה מביאה לאנשים תחושת משמעות של היום. שהיה שווה לחיות את היום הזה. • להתנדב! זה הכיף ותחושת המשמעות הכי חזקה שיש. 	<p>מה האג'נדה שלך?</p> <p>מה הנתינה שלך לעולם ולאנשים?</p>
--	--

- ככל שתדברו על זה יותר אחד עם השני, ככה תהיו יותר חזקים
- שווה לקרוא דף כזה כל יום. לחשוב על המושגים. להיות תותחים/מאסטרים בהם.
- אני, המנחה ערן שחר, **זמין לכם 24/7 מסביב לשעון** לכל החיים, **חינם באהבה כחלק מהאחריות והתמיכה בתוכנית הזו**, ב 0544-346494 לכל פידבק והתייעצות. אפשר לשלוח גם וואטס אפ. בבקשה לעדכן את ההורים או להתייעץ איתם, אם רוצים להתייעץ איתי. הם אוהבים אתכם ורוצים בטובתכם.
- ערן שחר, "דוקטור התלהבות". אתר WWW.HITLAHAVUT.COM
- יש המון סרטים **ביו טיוב** של "דוקטור התלהבות". תחפשו. תכירו. תראו אם תורם לכם. יש סרטים/הרצאות מלאות בדף הראשון של האתר בקטגוריית "ארגונים".