

טיפ ללקחים
לילדים

איך ממציאאים טיפ?

1. חושבים על אתמול בערב, או על השבוע
2. חושבים על משהו מגניב / לא מגניב שקרה
3. הופכים את זה בראש להמלצה של "עשה / אל תעשה"
4. אומרים את זה / כותבים את זה

ספציפי! לא כללי

ספציפי	כללי
לחשוב על זה שעוד שעתיים אתה בבית	לחשוב חיובי
לעשות פאזל ואחרי זה לעשות ממנו תמונה	לבלות עם המשפחה
פיתה כוסמין / טוטייה כוסמין, במקום פיתה רגילה. חסכון של 100 קלוריות ויותר	לאכול בריא
לחכות שעתיים לפחות, לפני שעונים למישהו, שממש עצבן אותך	לא לענות בעת רוגז
להגיד לאשתך: אני אוהב אותך, את חברה שלי, איתך אני מוגן.	לחזר אחרי אשתך
חולצות מברשקה, נעלים מ-אירו (כתומות / צהובות / ירוקות)	להתלבש צבעוני

סוגי טיפיים / נושאי טיפיים

- מודעות
- משמעות
- זהירות
- הכרת תודה
- חמלה
- עמידות
- כסף, עסקים
- בטחון עצמי, אומץ

- תכנון ומטרות
- איך להצליח
- ניהול קושי
- בדידות
- קשר מורים תלמידים
- מוטיבציה
- מסוגלות
- בריאות, תזונה

- לעשות חיים
- ריגושים
- להרגיע
- תקשורת בין אנשים
- לעודד
- מה זה להיות בן אדם
- יחסי משפחה
- אנרגיות

סוגי טיפיים / נושאי טיפיים

-

-

- מה אפשר לשתף בתור מורים / מורים משתפים
- תלמידים מביאים טיפיים
-

לעשות

חיים

לחפש כל הזמן דברים מגניבים קטנים
שממלאים לך את הלב, כמו ציוץ של
ציפורים/תוכים, פריחה מגניבה מתחת
לבית של צמח, או עץ שאני אוהב כמו
אקפליטוס, או זריחה יפה, או שקיעה יפה

במקום או או, ללכת על גם וגם.
במקום או ארטיק כזה או ארטיק
אחר, לאכול חצי חצי מכל אחד,
ולשים את החצאים האחרים במקפיא
למחר.

לתת למוכר גלידה, לבחור לך את הטעמים.
להמר. להגיד למלצר לתת לך את מה שהכי
טעים לדעתו, בלי לחשוב. בלי להתערב. לתת
לספר לספר אותך, כמו שהוא רוצה. ככה
מקבלים הפתעות טובות, מוצאים דברים
חדשים.

לנסות ג'ודו, טניס, טיפוס
צוקים, סקווש, הטסת
רחפנים, מחול מודרני,
תופים, פסנתר, חליל צד

ריגושים

HIGH

אהבה

להתפלא מזה שבונים כל
כך הרבה דברים יפים.
בניינים. ערים. קניונים.

כשעושים סנוויץ'
למישהו, להוסיף לזה
פתק עם משפט חמוד

להשאיר פתקים לאנשים
שאתה אוהב בארנק, על
מנורה, על החלון, על הדלת

לא לברוח מלכתוב למישהו
ברכת יומולדת או להקריא אותה.
לשבת, וב"כוח" להכריח את עצמך
לבטא רגשות
זה עניין של אימון, ומשתפר

להרגיע

כל היום לנשום. עמוק.
כדי להוריד גז ומהירות.
כדי להירגע. איזה כיף זה להיות
גם רגוע. לא רק בריצה ולחץ.

כשייש לך פינה קטנה בבית, שולחן
קטן עם מנורת שולחן נעימה, זה כ"ף
לשבת שם, לבד עם עצמך, ולקבל קצת
שקט. לשעורי בית, או למשחק, או לכל
דבר.

לשים ידיים על העיניים מדי
פעם, ולתת להם לנוח. לעשות
לעיניים עיסוי קטן.

כשחוזרים הביתה מבה"ס,
להתקלח. ישר להתקלח.
זה מנקה את העומס שהיה,
ונעים.

להזדקק ולחייך בקטנה.
זה מרכך ונעים. זה מביא
מצב רוח טוב.

לסגור טלויזיה, כשפיתאום יש איזו
ידיעה נוראית, ולפעמים, לא שווה
לשמוע את זה. זה מביא חלומות רעים.
אני לא אמורה לשמוע את כל הצרות
של העולם.

באוטו, לפעמים לבקש שיסגרו
רדיו. שתהיה נסיעה שקטה
שניה. רגועה. רק שקט, וקצת
לדבר אחד עם השני.

דייאטת פייסבוק

זה להפסיק קצת להיות שם

לכמה זמן

כדי להבריא / לנוח מזה

לחתת הפצ'ים מיותרים
לנזקקים, מאפשר לבית להיות
עם פחות הפצ'ים, ויותר פתוח.
פחות עמוס

תקשורת

ואנשים

תלמדו, תתאמנו, על לעשות שיחה קלילה
לפתוח בשיחה. "סמול טוק"
להתעניין על מקום מגורים של מישהו.
לשאול על מה הוא עושה בזמן החופשי שלו.
לשאול אם הוא עושה ספורט לדוגמא. ומה

כמקשיבים למישהו, ולא מסכימים
איתו, לחכות שניה שיסיים לדבר.
לא לעשות "לא" עם הראש תוך
כדי הקשבה. זה לבטל אותו לגמרי

לעבנות למישהו ששלח לך
וואטס אפ. לא לעבנות, זה
לייבש אותו

די לבקר ולשפוט אחרים.

אף אחד לא מושלם.

Nobody's Perfect

לקחת אחריות. במקום להאשים,
לראות מה היה החלק שלי בדבר.
ככה אני מוודא, שבפעם הבאה,
התקלה לא תחזור. להאשים אחרים
מוציא ממני את היכולת לשלוט
במצב.

**כשיש עצבים, וריב, לא לנסות לפתור
את זה בוואטס אפ. בוואטס אפ לא
מצליחים להבין את הכוונה בדיוק,
ולפעמים זה רק מחמיר את המצב.**

לבחור
חברים
שממציחים
אותך

תמיד כשמיישהו עף עליך,
מתרגז עליך, לזכור שאין לך
מושג מה עבר עליו בבית או
אתמול או לפני שנה

לנסות לקצר משפטים
ומסרים. לאנשים אין הרבה
סבלנות לשמוע דברים
ארוכים.

להיות לארג'. לא קמצן. לארג'. לשחרר
נתינה, לאנשים יקרים. לא להתחשבן על
כסף ולהיות קטן איתו. שפע מביא שפע.
נתינה מביאה נתינה.

להתקשר לאנשים ולהגיד
להם מזל טוב, זה חשוב
ומכבד, גם אם לא בא לך.

לפני שלוחצים Enter או OK,
תמיד לחשוב שוב שניה, אם זה
כדאי לשלוח את המסר הזה או האם
כתבתי את הדברים נכון. שניה רגע.
לבדוק.

כשצועקים, לא מקשיבים.
נופל מסך כזה בראש. לא
מסוגלים לשמוע.

מכים בברזל כשהוא? ... קר! לא הם.
תנו לדברים להתקרר קודם. אנשים
מבינים לבד ככה מה לא היה בסדר.
לא צריך להיכנס באנשים ובבעיה

מיד.

להסתכל בעיניים של אנשים. לאנשים יש
עיניים עם הבעות שונות. יש עיניים
שובבות. יש עיניים חכמות. יש עיניים
מנהיגותיות. יש עיניים שבודקות. לחפש
איזה סוג עיניים יש לאנשים.

אל תתנו לאנשים לדבר אליכם
בחוסר כבוד. תדעו, להעמיד אנשים
על מקומם, כשהם מתבלבלים, ולא
מכבדים. לדעת באסרטיביות להגיד:
ככה לא מדברים אלי.

לנסות תמיד להגיד את השורה
התחתונה, הפוענטה, קודם.
ואת הסיפור שמאחורי זה
אחרי זה.

לְעֵצוֹדָד, עֵיִדוֹד

לְהָרִים

לחזק אנשים
ללכת עם החלום שלהם
עם הרצונות שלהם
שפחות יש להם אומץ
לעשות אותם

לעודד אנשים
להיות אמיצים
ולהגיד

את מה שהם רוצים וחושבים

לעודד אנשים
לנוח קצת יותר
להקשיב לציפורים
לשבת על ספסל
או לישון. או בטן/גב בים

מה זה

להיות בן אדם

להגיד לבעלים של
הפלאפל: תודה! היה טעים
מאוד. פלאפל 10!

כשהולכים ביחד,
לפתוח את הדלת לזה שבא אחר־ך
כשאתה יוצא ממקום,
להחזיק את הדלת, לזה שבא אחר־ך

יחסים

במעפחה

לשאול בבית מישהו: להכין לך
משהו? קפה? תה? סלט? לדאוג
למישהו. זה עושה נעים בלב.

אם אתה מתקשר/ת
או חמוד/ה
רק כשאתה צריך משהו
אז קולטים את זה. שתדע/י.
תהיו חמודים כל הזמן
לא רק לפני בקשת כסף / הסעות

לסלוח תוך שעה כעיקרון.
לעשות חוק בבית של
"עושים סולחה" תוך שעה

לוקח ליחסים מלא זמן להיבנות
אז בלי לחץ. אפילו שנים.
לתת לזה להתפתח
בלי לחץ

כשמשהו נראה "אבוד"
הוא לא אבוד בהכרח/לגמרי
לפעמים אחרי כמה חודשים
או שנים
משהו משתנה וזה משתפר

אם לא בא לך ללכת לבקר
מישהו, אבל זה חשוב לבקר
אותו, אז ללכת לקצר. ללכת
לחצי שעה. זה גם טוב.

לא לאחר לסבתא בחיים. זה
לא יפה ולא פייר. לצאת בזמן,
אפילו לפני הזמן.

לְשִׁים לֵב כְּשִׁבָא לְכֶם ג'אננה

שגעת

בבית

לא תמיד זה מתאים לכולם

ואז יש לחץ ועצבים

לפעמים, בערב, פשוט להרגיע קצת

ללמוד להגיד מה התועלת של מה שאתה
מצייע. לא רק להגיד יאללה / בואו. אלא
להסביר מה יוצא מזה. מה נשיג מזה. גם
כשמנסים להגיד להורים שאתה רוצה
משהו, להסביר, מה התועלת מזה. מה זה
נותן.

לעשות סולחה מהר יותר
עם משפחה. מותר לר"ב,
מותר. אבל
לא למשודך את זה יותר זמן.

לשאול את אמא ואבא איך היה
להם בעבודה, ולהתעניין מה הם
עושים בחודש האחרון. על איזה
פרויקט או עניין הם עובדים בעיקר.

אנרגיות

מצב רוח

נעלים נוחות עושות יום לסבה.
נעלים לא נוחות, הורסות יום.

לפתוח חלונות בסלון, זה
מכניס אוויר לסלון,
ועושה שמח בלב

לְשֵׁימָם לֵב מִתִּי אֲנִי
נִרְדָּם/נִוְזָל/עֵיִף, וְלֹהֵעִיר אֶת
עֲצָמַי בִּישִׁיבָה זְקוּפָה. וּמַיִם עַל
הַפְּנִים.

לשתות תה בבוקר, או שוקו, ממש
מסדר לך את המצב רוח לשאר
היום. לא שווה להתחיל יום בלי
קצת משהו מתוק בגוף.

ספורט. כדאי לכם ממש לעשות

ספורט. עם חברים. בקבוצה. כל

סוג של ספורט. מי עושה פה

ספורט? איך זה מרגיש? מה זה נותן

לך? מה לומדים מזה?

להיכנס למקום בקול תרועה עם
איזה שלללוווסםם משמעותי או
בוקררר טובבב משמעותי. זה מעיר
את כולם ומכניס אנרגיות.

להתלבש עם סווצ'רט עם
ריץ'רץ' שאפשר להוריד כשחם
ולשים בחזרה כשקר, וככה
סובלים פחות מחום/קור
במהלך היום.

בקיץ, כשממש חם, לקחת
עוד חולצת טריקו, כדי שאם
אני מזיע לאללה, אז שיהיה
לי חולצה להחליף.

בקיץ, לשנים דיאודורנט.
זה הרבה יותר נעים.
לעצמך, ולכולם.

תבקשו מאמא ואבא להביא
כריות צבעוניות לספות בסלון.
זה מכניס חיים לסלון ולבית

תיק קל, מביא להרגשה קלה. תיק
כבד – מייצר הרגשה כבדה.
הסחיבה לא נעימה. זה יושב עליך

תכנון
ומטרת

לשאול את עצמך: מה בא לי?
מה בא לי, זו שאלה שמכוונת
להקשיב לרצונות

תמיד שווה לתכנן קדימה. לראות משהו
שאתה רוצה, כמו משחק, נסיעה לחו"ל, או
כל דבר, ולתכנן לאט לאט, יום אחרי יום,
איך את/ה מתקדמים לשם. מי שרואה
קדימה, רחוק, ומנסה להתקרב לשם, משיג
דברים.

הצלחה

אתם תצליחו בחיים בכל מקרה. שתדעו.
יש המון דרכים להצליח. ואגב בלי קשר
לציונים. הצלחה זה להיות בן אדם.
להתמיד. להיות נחוש. לא לעזוב משהו. לא
לוותר. לשפר כל הזמן. זו הצלחה. ואם
תלכו בכיוון הזה, אתם תצליחו.

אם מנסים משהו בספורט או בעסקים
או במבחנים, לא תמיד מצליחים
בגדול, אבל הרבה פעמים מצליחים
בקטן. וזה ממש כיף

לנסות כל דבר 10 פעמים. מניסוי
לניסוי משתפרים, והסיכוי שלך
להצליח גדל

ביהול

קושי

הכול (הרוב) משתבע לטובה

כשמשהו לא מצליח, זה מוביל
למשהו אחר, שגם טוב

תמיד יש לכם עוד אופציה.
גם כשנראה שאתם תקועים עם
משהו שתדעו, שתמיד תמיד,
יש עוד אופציה.

כשייש בעססה, לחכות כמה
שעות, והיא עוברת
זה גל. דמיינו גל

לפעמים אחרי "כאפה"
או אירוע לא נעים
צריך תקופת הבראה.
להבריא ממנו.
לתת לפצעים להגליד

כשייש בעסה, לא לנסות להזיז
אותה. לתת לה. לכולם זה
ככה. כשנלחמים בה היא
מתחזקת

כשמבועסים, כדאי דווקא לצאת
מהבית, אפילו לשתות שוקו בקניון.
היציאה, מכניסה לך קצת אוויר. גם
אם אתה עייף, תגרד את עצמך
מהספה, וצא החוצה.

אם את/ה מרגישים
משוגעים, תדעו, שכל
האנשים מרגישים ככה
לפעמים

אין אדם שאין לו פחדים כל הזמן
מאנשים מסביב ומעצמו. אז אם
אתה מפחד, אתה נורמלי לגמרי

חחח

כשעצובים
מקלחת חמה
הרבה פעמים עוזרת קצת

כשתתקעו בצרה, יהיה תמיד מישהו
שיציל אתכם. מורה. משפחה. דוד. סבא
סבתא. אמא אבא כמובן. אחים. תמיד יהיה
מישהו שאפשר לפנות אליו, ויציל אתכם.
יש לכם יחידת הצלה קבועה סביבכם.
שתדעו. :)

אל תייסר את עצמך יותר מדי
על פאשלה
זה אנושי לפשל. למדת מזה.
ועכשיו יאללה. להתקדם

לדמיין שיש לך שעון לחץ דמיוני.
מד לחץ, שאומר לך באור אדום,
כשיש עליך לחץ יותר מדי, וחייבים
לעצור מיד, ולהוריד אותו קצת.

בלבול = גם דבר טוב.
כי בלבול זה סוג של לחפש
משהו חדש, ואחריו, טוב

מלא אנשים מרגישים Outsiderים ומוזרים
קצת. וזה בסדר. ואפילו גאוה, להיות שונה.
אחר. מיוחד. לא להרגיש רע, כשמרגישים
שאנחנו מוזרים. להיות מוזרים גאים :) יש
מלא סוגים של אנשים. ואיזה כיף להיות
מיוחד. ושונה.

בדירות

לדעת להיות עם עצמך קצת
שעות / או ימים
עד שמגיע קטע עם חברים

להתרגל קצת להיות גם עם עצמך
עם המחשבות, והיצירה של משהו

יחסים עם

מוררים/ות

לשאול מורים והורים: מה שלומך?
איך היתה? להתעניין. זה עושה טוב
על הלב ומחבר את האנשים אליך.

לקפל חולצה כשמקפלים
כביסה, פשוט יותר. ב 3
שלבים. לא ב 5, אחרת
משתגעים זה לוקח ים של זמן

לכבס גרביים בזוגות
מחבורים, כדי לא להשתגע
לחפש אחרי זה את הזוג של
כל גרב

מוטטיבציה

הדלקה עצמית

כעס = גם בטרייה.

כעס מעיר אותך לעשות

משהו. הוא לא רק דבר רע.

להתרגז זה לא רע.
להתרגז, מעיר אותך קצת,
לעמוד על שלך.

לפעמים כשמתלבטים,
להחליט, שלא חושבים יותר
מדי. פשוט עושים. מנתקים
מחשבה. וקופצים למים

תחושת

מסוגלות

כבר הצלחתם! כבר הצלחתם המון, בלי
ששמתם לב. עברתם כיתות. עברתם
בחינות. עברתם עבודות שעשיתם.
רבתם והשלתם. עברתם! כל הכבוד.
הצלחתם! תשימו לב לזה.

לבנות רכבל או קולנוע
מלגו. ממש עם חוטים
ומנוע.

תזונה

בריאות

לקחת אוכל בריא לנסיעה
במקום לקנות שטויות
בדרך

אם אכלת רע עד
הצהריים, אז לנסות לתקן
את זה עד הערב

לחשוב מה לאכול
לפני שפותחים
מקרר.

מורדעות

וקליטה

למדל, זה לפתח מודלים
של התנהגות

זה לפתח שלבים, דרכים, שיטות
שעובדות לך טוב

עקרונות פעולה, לכל למיני סיטואציות
אם – אז. אם קורה X אני עושה Y

השיר

שאתה שומע

באמת מגניב לך, ומרים לך?

או שזה שיר מלנכולי

שמעציב, ומוריד לך?

לפרק אירוע/מקרה שקורה לך
לשלבים שלו
לחלקים שלו
כמו מהנדס/ת שמפרק מכונית שלט
או מכונת כביסה

כשיש אירוע / מקרה מסוים
לחשוב: מה התחיל אותו?
מה הטריגר/מתג/מצת שלו?
כשמבינים מה התחיל משהו
אפשר בפעם הבאה להיזהר מזה

בחיים ובהתנהגות אין קסמים.
כשעושים משהו, אז יש לזה סיבות
אף פעם אין מצב של "אין סיבה" או
"לא יודע למה עשיתי את זה"
כדאי לשים 10 סיבות אפשריות
לכל מעשה שלך
ולחפש מתוכן, מה היה המניע באותו רגע

כשקושרים שרוכים, אז לזים לב
לעוצמה. לא חזק מדי. לא הדוק מדי. לא
חופשי מדי. כשהרגל אחוזה טוב,
מרגישים טוב

לא לחבק אנשים חזק מדי, לא למחוץ
אותם. גם לא כולם אוהבים מכות על
הגב, והמון אנשים שונאים שמרימים
אותם תוך כדי חיבוק. לא מומלץ חחה

לנסות לקלוט פרטים אצל
בני אדם. חולצה. משקפיים.
נעלים. עיניים.

בחיים לא להשאיר
שירותים בבית בלי ניר
טואלט. גמורת? תחליף

לשים לב מה אנשים
שעושים משהו טוב, עושים
ולנסות לשכפל את זה.

לחשוב על תקופות או סיטואציות

בהן היית קצת ב Coma

קצת בחוסר הכרה

ולהבין מה היה שם

כדי פחות לחזור על זה

לשים לב לרגעים, שבהם זה כמו
צומת T, ימינה או שמאלה. לאכול
משהו בריא או פחות. לצעוק
בחזרה או לא. צומת T.

מלצרים ואנשי שירות לפעמים פשוט לא
רואים אותך, ואם היו מקפידים על קשר עין,
וסריקת אנשים בסביבה שלהם, הם היו
קולטים, שיש אנשים שמבקשים חשבון כבר
כמה דקות, או שיש מישהו שרוצה להזמין
עוד תפוזים כבר 4 דקות

משמעות

והותם

לחשוב כל הזמן
מה אני משאיר אחרי?
איזה חותם (זיכרון)
של משהו חדש, או ערך, או מחשבה,
או רגישות
אני משאיר לאנשים אחרים

להזמין לחתול פצוע וטרינר, או
לקחת יונה פצועה לווטרינר. זה
משאיר אותך עם הרגשה טובה
שהיית בן אדם טוב

זְהִירוּת

זהירות היא מילה יפה
היא ממותגת לא משהו
כהוראה / פקודה / מישהו שמעליך
אבל להיות זהיר
זה בוגר, אחראי, ומנהיגותי

לסמן לעצמך סיטואציות
שהן סכנה גדולה בשבילך
ככה שוב ושוב ושוב
ואז עם הזמן מכירים אותן
ונמנעים מלהיכנס אליהן

כשמוציאים משהו מהתנור או
מהמיקרו, והוא חם, ממש להיזהר.
להשתמש במגבת או צלחת נוספת,
ששמים עליה את הצלחת החמה.

לא להיכנס לשירותים,
לפני שבדקת, שיש שם
ניר טואלט

אם לא מטפלים בנזילה
כשהיא קטנה, זה הופך
בהמשך להצפה

כשמישהו חותך אותך בכביש, ואתה
נכנס איתו לעימות, זה יכול להיגמר
בבית חולים. אין לך שליטה על איד
אחרים יגיבו. יש לך שליטה על עצמך

כשאתה עם כוס תה או משהו חם
ביד, לשים לב כשאתה הולך אחורה
או לצדדים. להיזהר ולהביט קודם
לכיוון שאתה הולך אליו.

הכרת תודקה

לעשות "רשימת יש לי"
(רשימת הדברים הטובים שיש לך)
כשרע לך,
ולהיזכר בכמה דברים טובים
כן יש לך.

להידבק לטוב. לא לרע. בכל
מקום ואדם, יש טוב, ויש פחות
טוב. אז מה? לראות את הפחות
טוב, ובכל זאת, להידבק לטוב.

חמלה

הכלה

לדמיין יום של מישהו שעובד
קשה, כמו חיילים, פועלים,
אנשים בבית חולים, פועלי ניקיון,
... ולהעריך אותם על זה.

עמ'ידות

חוסן, הישורל

לקלוט את הקיטורים והרחמים
שלך באים, ולקרוא לזה מר'
רחמים, או יללני הגיע. רחמני
הגיע חחה

לשאול את עצמי

כמה אני עמיד

1-10

והאם זה במגמת שיפור?

האם אני פחות מוותר/ת לעצמי

בחצי שנה אחרונה

" עוד X שעות זה נגמר "

ככה תגיד/י על משימה,

שכוללת שעות קשות

זה מיני טבלת ייאוש כזו תחת

צחוקים

שטויות

הכי כיף זה לסתלבט על עצמנו. על
השטויות שלנו. על זה שאני משאיר
דברים על הספה, או שוכח מפתחות,
או בקושי נושם אחרי שאני אוכל
כמו פיל

חשיבה

עסקית וכסף

לפתוח עסק כבר בכיתה ד. לשטיפת
מכוניות. לקיפול כביסה. לניקוי בית.
לשים דברים בטיקטוק. להסביר
למבוגרים מהשבים. ללמד ילדים
משחקי מחשב. בייביסיטר. ...

מִיתוּג

עֵצֵמִי

לשנות מדי פעם סגנון
לבוש. פעם אלגנטי. פעם
קאז'ואל. פעם סטירט וור.

בטחון

עצמי

בטחון עצמי אמיתי זה לא דאווינים ורעש
ולהיות cool או מקובל. בטחון עצמי
אמיתי, זה לדעת, שאתה עם לב טוב,
וראש שמנסה להבין דברים, ואכפתיות
לבני אדם.

הוֹבִלְתָּ שְׂיִנוּי

אוֹמֵץ

אומץ זה להגיד את דעתך

את מה שאת/ה חושבים

שוב ושוב

גם אם זה לא "נעים" לחלק מהאוזניים

ששומעות את זה

אומץ זה להגיד "כן"
לפעמים כשמציעים לך משהו
והאינסטינקט שלך, האוטומט שלך
אומר לך כמו תמיד להגיד "לא"

אומץ זה להגיד "לא"
או "די! אני לא מוכן/ה יותר"
כשמישוהו מציק לך, מתעלל בדך
או מכניס אותך לסיטואציה
שלא נכונה לך

ניסוי (בהתנהגות)
זו הדרך מס' 1 לחדשנות
לעשות מלא ניסויים
לא משנה אם 100 "נכשלים"
זה בכלל לא כישלון. זה ניסוי

לשים ביומן התראה
כמו פגישה 08:30-09:00
שכתוב בה: לנשום / להרגיע
או "לאכול בריא"
ולסמן אותה כחוזרת
כל יום מחדש

לא תמיד לבקש רשות. לעשות
לפעמים לבד. לסמוך על עצמך.
מקסימום, אפשר גם לבקש
סליחה.

קבלת

החלטות

יותר קל להחליט דברים
כשיש תפריט לבחירה
3 או 5 אופציות נגיד,
כמו סלטים במסעדה.
תמיד נסו לתת לעצמכם ולאחרים
סוג של תפריט לבחור ממנו

מה החלטות הבסיס שלך?
לפני שאתה מחליט החלטה
מה הערכים הבסיסיים/הרצונות
הבסיסיים שלך?
כמו להיות בן אדם, או חיי שקט, או
ליהנות בחיים, או ...

לדעת לסגת בכיף
מכיוון שפחות מתאים לך
מעבודה / אדם / יוזמה
שאתה מבין שלא נכונה לך

פתרון

בעיות

בכל בעיה, לבדוק קודם כל
את הסיבה העיקרית לבעיה
ואז, עוד כמה אחרות.

אחרי זה להביא כ 3 אופציות לפתרון
ומה הסיכוי של כל אופציה לעבוד

כשמנתחים מקור/סיבה של בעיה
לשים 5 אופציות לסיבה
ולשלול את אלה שכנראה הן לא הסיבה.
לנסות להבין איזו השערה
היא לא הסיבה. על ידי שלילה, מוצאים מה
כן. מה שנישאר.

סדר

ווארגון

שעון יד זה החבר הכי טוב של אדם.
שווה לשים אותו על היד. ומדי פעם
להוריד ולנוח מזה. אבל שעון, מאפס
אותך. שומר עליך. ממקד אותך.

לא להתעלם מצלצול של
שעון בבוקר. לקום מיד.
אחרת, לא קמים בכלל חזק

סלסלה לגרביים, מסדרת לך
אותם בקלות, וזה קל לזרוק
לתוכו ולהוציא משם.

לשים תמיד כסף ומפתחות באותם
כיסים, נגיד מפתח מימין, וכסף
משמאל. ככה תמיד מוצאים בקלות.

זמן

ואיחוריים

תמיד לצאת רבע שעה יותר מוקדם
אפילו 20 דקות
להיות בלחץ זה פח. זה מלחיץ
עדיף לבוא קודם ולהיות עם שוקו
ועם הטלפון ברוגע

אם היית מחליט לא לאחר אז לא היית מאחר
כשאתה מאחר, זה כי בחרת!
שלא לקחת מספיק מקדמי בטחון
ואתה "מהמר" שהכול יהיה בסדר
ולא יהיו פקקים או תאונה
אבל תמיד יש / לרוב יש
צאו מוקדם יותר. תחליטו, שלא לאחר

לאחר למישהו
זה לזלזל בו
הזמן שלו גם חשוב
ואתה לא יכול "לגנוב" לו זמן מהחיים
כי בחרת לאחר
או שלא לקחת מקדמי בטחון
אל תזלזלו באחרים. זה לא פייר. זה לא לכבד

תכניסו לכם לראש עיקרון
ש: "להגיע בזמן, זה לבוא לפני הזמן"
אם מתכננים על להגיע בול בדקה
אז מפשלים
אם להגיע בזמן בשבילך
זה להגיע 15 דקות לפני
אז אתה אף פעם לא מאחר

טי פוה אישי

הגיינה

יש משייפת כזו מגניבה

בכל פארם

ב 11 שח כזה

שמעבירים אותה כוללה דקה על כפות הרגליים

וזה עושה לך כפות רגליים מגניבות

עם עור של תינוק חתח

חוטי דנטלי (פלואסינג) אחרי כל ארוחה
ומרגישים Fresh מאוד.
מחזיקים שניים כאלה 1 בבית ו 1 בתיק,
ובשירותים אחרי האוכל, מעבירים את זה
30 שניות. זה מוריד לחץ בין השניים
ומוודא שיש לנו ריח טוב מהפה!

טיפים

בתפזורת

ספורט מגיל צעיר

הכי טוב

מה שנוטעים בגילאים 13-18 נישאר לכל החיים

תנסו לרוץ ריצות ארוכות של 3-10 ק"מ

נסו קיאק סרף סקי. נסו קיר טיפוס

נסו יוגה. נסו ריקוד. כדורגל. כדור עף. טניס.

העיקר לנסות הרבה סוגים של ספורט

לרקוד חופשי
זה כיף. Freestyle בלי חוקים.
בלי לנסות לרקוד טוב
לא צריך אלכוהול. לא צריך כלום.
אפילו עם אוזניות לבד או עם מישהו
לשים קצוץ על מה נכון / לא נכון
ולזוז. כל החיים. לזוז עם מוזיקה

כשאתה דוחה משהו במקום לעשות אותו
זה יושב עליך במצפון. זה מעיק
שווה לגמור עם זה כבר
ובלי לחשוב
לעשות מיד ועכשיו
לפחות להתחיל

לא רוצה מלחמות
זו אחת ה-החלטות שלי
שאני לא רוצה בלגנים וריבים בחיים
ולא רוצה להילחם עם אנשים סביבה
רוצה חיים של שלום
ויודע שאין צדק אחד אף פעם

אופטימיות זה משהו שאפשר לבנות
כשחושבים על אנשים טובים שישנם
שעושים למען אחרים
על אנשי בטחון, ורפואה, ואנשי עמותות
ושיפורים שיש במדינה ובמשרדי ממשלה
ובעיר ובהינוך יש המון שיפורים
ככה בחשיבה כזו משתפרת לי האופטימיות

באהבה

לא תמיד לחשוב

ליפול לתוך זה

Falling in love

להיפתח, ולא משנה מה יקרה

וככה יש סיכוי שיקרה :)

מגניב מדי פעם לעשות לעצמך
סדר עדיפויות
לחשוב
על מה חשוב לך יותר בחיים כרגע
ומה פחות
קדימה :)

רואה אנשים?
לשלוח להם גל דמיוני של אהבה
מהבטן שלך, לעיניים שלהם
ולקחת מהעיניים שלהם אהבה
אליך.
לתת אהבה ... לקבל אהבה

לחשוב שפע
לא לחשוב "צנע"
לחשוב שיש הרבה בעולם ומספיק לכולם
שיש המון אפשרויות
ושיהיה לך בטח הצלחה, וגם כסף ואהבה
לחשוב חיובי על כסף ושפע בחיים שלך
ועל הצלחה. זה מכוון אותך לשם

כשאתה מתלבט / מקבל החלטה
לחשוב

לאן זה ילך מפה? לאן זה יתקדם?
מה יהיה אחרי זה? משהו טוב?
אתה תרגיש טוב? או פחות טוב?

די להגייד "אבל ..."
כשמישהו אומר לך משהו
להגייד יותר: קדימההה. כוון. מעולה.
מהמסם. יאללה. בואו. ננסה.

להגיב חיובי ומקדם
בלי ה-"אבל ... " שמוריד לאנשים

בוהן מציאות

זה לקלוט את מצבך נכון יותר
ולחשוב על מה נכון ומה פחות נכון לעשות
והאם אתה מעריך את המצב נכון
או לא קשור למציאות

ימי הולדת לחיציים לפעמים
ומבעסים

אתה מצפה, ומתאכזב
ולא יודע איך לאכול את התגובה של אנשים סביבך
אז לדעת את זה
לנשום 24 דקות + לחייך
ולהתאמן על לקבל אהבה :) :

טיפים בתפזורת

- להיכנס למים לברכה קטנה במרפסת עם כולם. זה צחוקים
- לעשות המממממ שהאוכל טעים
- באירוע משפחתי לעשות ביחד פאזל גדול
- להתעכב ולהתבונן על פרחים
- לפתוח קולה לאט שלא ישפריץ
- להשאיר מקום לאוכל / לא להשאיר מקום לאוכל
- להפוך פנצ'ר באוטו לחוויה. לצחוקים. במקום ייאוש

טיפים בתפזורת

- באמצי לימודים לעשות פאזזה של שעה בשוק/בבאזר, פוגשים חברים. צחוקים. מטעינים.

פרק 2:

תלמידים

נותרים טיפ

אולי כדאי שאתם התלמידים, תתנו גם איזה טיפ לחיים:

- מה כדאי / לא כדאי לעשות כשמשחקים משחק מחשב?
- איזה אנימה הכי שווה?
- יש גרביים שמעצבן לשים?
- איזה בגד נוח? ואיזה לא?
- מה הכי שווה לשחק בהפסקות?
- יש משהו שנעים או מעצבן בלראות טלוויזיה?
- מה לא כדאי לעשות עם הורים, שמעצבן אותם?
- מה כן כדאי לעשות עם הורים, שעושה להם טוב ונעים?

פרק 3:

מוררים מעשתפיים

תלמידיים

לספר לתלמידים על עצמי. מי אני כאדם:

- אני ממש אוהבת את החיים. ים. שקיעה. זריחה. רוח! מת על רוח על הפנים
- אני חיה על מוזיקה! ולזוז איתה. כל מוזיקה מדליקה קצבית. שמרימה.
- אני אוהב/ת לחבק אנשים. ממש. כשהם רוצים חחח
- נסעתי מלא שנים בהרבה מדינות בעולם
- אני נעלבת בקלות יחסית לצערי. עייף לפעמים משנים של "מלחמות" באתגרים של החיים, ויודע להתאושש מבעסות רוב הזמן.
- אני אוהבת חריימה. טוסט גבינה צהובה. לא אוהב סרקסטיות וציניות.
- לאיזה עידוד אני זקוקה בבוקר? ללכת עם החזון של העבודה שלי, ולנשום.

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- קטעים משגעים עם הילדים שלי: הסכנה של דיבור איתם על הבוקר, רוטנים, מגלגלים עיניים,
- לפחות מההורים שלי בני 80 כשאני חמור בן 50 כבר ועדין מפחד מהם
- חרם/התעללות/הצקות, שעברתי בילדות
- מישהו שעזבה אותי (חברה) פרידה
- עבודה שסבלתי ממנה, והחלפתי אותה
- בוס שבעבר התעמר בי, ולאן זה הוביל. או בוס שהשפיע עלי לטובה
- פיטורים שעברתי בעבודה, בעבר ...

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- חלום רע שהיה לי
- שנאת גוף קטנה שלי חחח לאיברים חלקים שאני שונא אותם :) כמו סנטר כפול, פלולה, כפל שומן, קחרת,
- חרדות שיש לי
- שנאת ההזדקנות (בהומור): נחירות חחח, גלי חום
- שיר מדליק ששמעתי והורדתי לפלייליסט שלי
- משהו שהייתי צריך לעשות ובכל זאת בחרתי לנוח

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- **עייפות נפשית שיש לי לפעמים. שאין לי כוח לכלום. או אם קמתי הבוקר על הפנים/מבועס.**
- **אירוע משפחתי שהיה ממש סבבה/או ביעס.**
- **מישהו במשפחה שלי שאני לא מסתדר איתו. משהו סבבה/לא סבבה, שיש לי עם האחים/יות שלי.**
- **ציון גרוע שיש לי במשהו. תחום מסוים, שאני "על הפנים" בו, כמו למלא טפסים לדוגמא באינטרנט או בכלל.**

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- **מקום** שאתה אוהב, ומת להיות בו שוב בקרוב. מצפה רמון. שוק מחנה יהודה בירושלים. מפל גי'לבון. כל דבר.
- **ניסיון עסקי** כלשהו, פרויקט, שניסיתי ולא הצליח
- משהו שהתחלתי (לימודים, חוג) **ופרשתי** ממנו
- **חבר** מסוים שהתחלתי קשר איתו, ואחרי כמה זמן החלטתי שזה לא בשבילי
- **אירוע רפואי** שעברתי: שבר ברגל, פציעה, ...
- הכיף בלשים **פיג'מה** בסוף היום

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- איזה צלקת יש לך? או לי, ומאיפה היא הגיעה (:)
- מסעדה טובה שהייתי בא ומה אכלתי בה
- בילוי מגניב שהיה לי עם החברים
- הודעה קולית מדליקה שהשמעתי לחבר או הוא לי (ממש להשמיע)
- געגוע לאיזו תקופה שהייתה סבבה.
- קטעים משגעים בזוגיות: ריבים על סדר, ריבים על הכלב, ריחוק לפני השינה, ריבים על חינוך ילדים בסיטואציה מסוימת

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- החלטה לעשות דיאטה, ואז נפילה על בורקס או פלאפל
- ההרגשות שיש לי ומה שעובר לי בראש, כשאני אוכלת מתוך עייפות אט בעסה
- לחץ שיש לי מלהיות יותר מדי זמן במקום מסוים, כמו אירוע משפחת
- סגנון דיבור/התנהגות של אנשים שפחות באים לי טוב, וזה בסדר
- תחושת לבדות. לבד לי
- תחושה שבא לי לברוח מהכל לפעמים, לדרום / לצפון

שיתוף שיש בו מסקנות / טיפים

- **מה קורה עם הבן שלי. עם הבת שלי. איפה הם עובדים. עבודה חדשה שהם התחילו. משהו שעובר עליה בלימודים. או עם חברים. הרגשות שלהם מבה"ס.**
- **מה קורה עם אמא שלי. אירוע בריאותי שהיא עוברת. ואיך היא עוברת אותו.**
- **מה קורה עם הצוות שלי בעבודה. מה עובר עלינו בזמן האחרון. מה אנו למדים מזה?**

לספר לילדים את ההורוסקופ
שלהם, ונוצר שיח רגשי מידי אם
זה נכון / לא נכון, ובכל מקרה
השיח מתפתח.