

הכרת תודה

מודה אני



מודה אני

על זה שאני מסוגל
גם היום **להריח**
דשא קצור, פרח לבן,
אדמת חמרה, שדה
חלוט עם טל,
אקליפטוס, דרמפון,
גולאש, ריח מליחות
של ים ושמפו מהשיער
של אישתי



מודה אני



על זה שאני מסוגל
גם היום לראות
מילים, צבעים, שמים,
ירח מלא, עיניים של
אהוב/ה, שפתים
מהממות, ציפור
מהממת, הר מרשים,
ואת הבת שלי לירי

מודה אני

על זה שאני מסוגל גם

היום **לגעת**

למשש, ולחוש

מגע של עור, חום,

קרירות מרעננת, רוח על

הפנים, שפתיים,

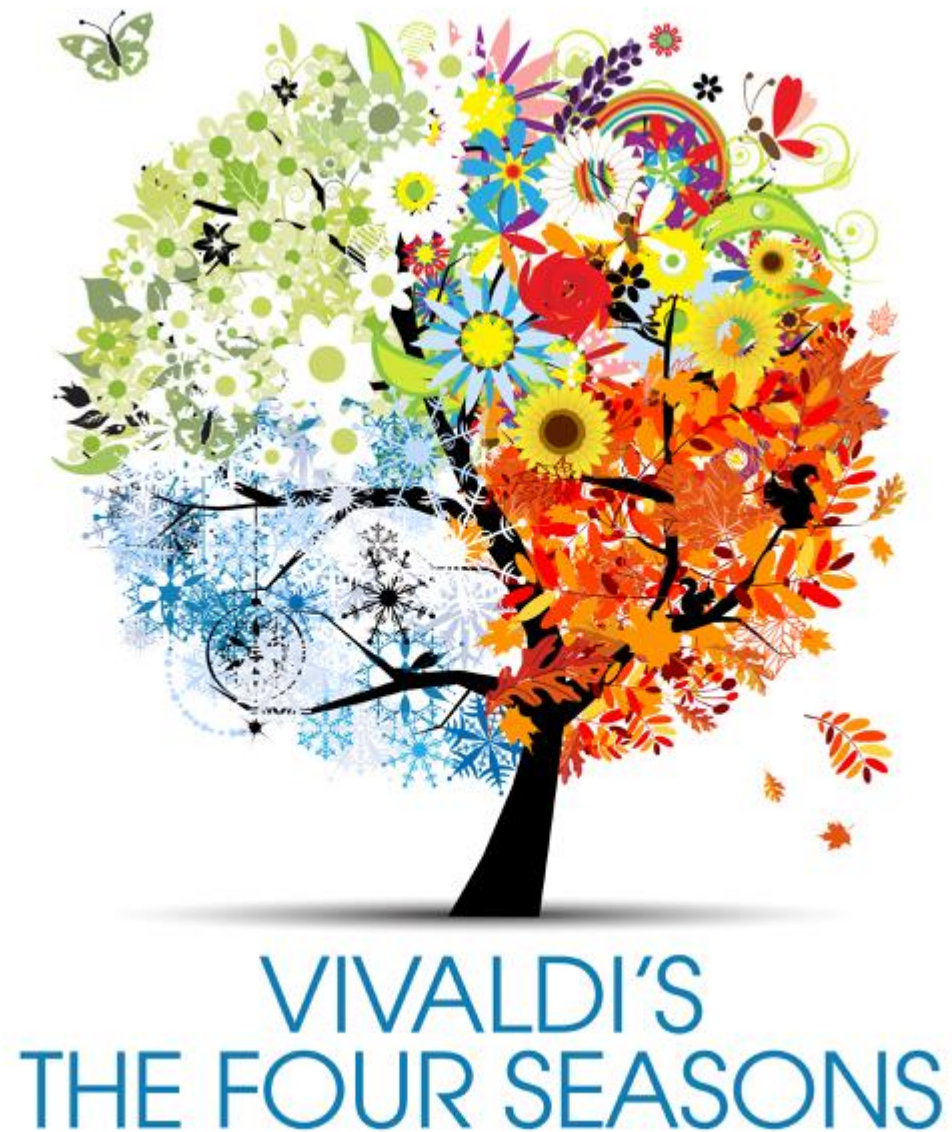
אצבעות על צוואר, עץ

מלטף, לישת ראש,

חיבוק



דוקטור התלהבות



דוקטור התלהבות

מודה אני

על זה שאני מסוגל
גם היום **לשמוע**
ציוץ של ציפורים, קרן
פלס, Bach, קולד
פליי, אתכם, את
אישתי, איוושת רוח
וגלים, צפירת מכונית,
קול של אדם, "אבא"



מודה אני

על זה שאני מסוגל גם

היום **להשתאות**

להתפלא

להתפעם

מיצירות האדם

מהבנייה שלו

דוקטור התלהבות

מודה אני

על מים שיוצאים

מהברז כשאני פותח

אותו ככה על הדרך

ומדמיין כמה עבודה

חציבה ומחשבה עושה

בקיץ ובחורף איש

מקורות וחברת המים

כדי שזה שאני אעשה

הרגע קפה



דוקטור התלהבות

מודה אני



על חשמל שעובדי
חשמל עמלו למעני בשבילו
והרי זה פלא אני לוחץ
והאור נדלק, ויש מקרר
ששומר על המזון, ויש מזגן
שמחמם. מודה אני על
חשמלטור של חברת
חשמל שמטפס ב 2 בלילה
על עמוד, בשבילי.

דוקטור התלהבות

מודה אני

על חייל, וחיילת

נגד ונגדת, קצין וקצינה,
שרצים בפודרה, שמזיעים
את נשמתם, שמחייכים
אחרי מאמץ על, שממשיכים
גם אחרי 20 שנה. מודה אני
למשפחות שלהם! תומכות
הלחימה, שמאפשרות את
זה והן חלק מזה. כדי
שאנחנו נשתה קפה בקניון
בשקט



דוקטור התלהבות



מודה אני

להורים המדהימים
של חיילים, וחיילות
שגידלו ילד וילדה

מוצלחים עם ערכים, ורצינות,

ומחויבות, וחריצות

שמוכנים לשרת מדינה,

בתפקידים מכל הסוגים

ולתת למען אחרים ולמען

הקבוצה, ולא רק בשביל עצמם.

דוקטור התלהבות

מודה אני על סייעות בגני הילדים

עם לב מעולם אחר
נתינה בתנאים מאתגרים
ספגטי עם קציצות, מבט של
מאמא ויד אוהבת על כתף של
ילד, למרות שלא תמיד יש
"תודה" באוויר. על השקעה
בחגים. על כל הריקודים. על
החלפת החיתולים. על איסוף
המשחקים. על 100 דברים!
בזכותן הילדים שלך ושלי
מטופלים !!!



דוקטור התלהבות



את ואני לא סייעת
את ואני לא מנקים חרא של ילדים
את ואני לא מחליפים חיתולים של
ילדים לא שלנו
את ואני לא עושים לג בעומר
וחנוכה בגן בשביל ילדים של
אחרים
את ואני לא מקבלים שכר מינימום
בשביל כל זה
את ואני לא היינו שורדים בעבודה
כזו
והן – כן!
אני אומר להן תודה עצומה
לסייעות שהן מוכנות לעשות את
זה, בשביל כולנו.

מודה אני על מורות ומורים

בבתי הספר

שבתנאים בלתי אפשריים
מתפקדים

ומוכנים בשביל כסף לא גדול
לתת את הנשמה

שמתמודדים 8 שעות עם מה
שאנחנו מתמודדים איתו

שעתיים

שחיים בין פטיש לסדן, ועוד
מקבלים על הראש במקום

לקבל תודה והערצה.

שיש להם חזון, ושליחות, ורצון.



דוקטור התלהבות

מודה אני

על קורת גג

על בית עם 4 קירות
על הגנה מגשם, מקור, נחשים,
עקרבים. על מיטה בחדר ולא
שק"ש על אדמה.
על הגנה משמש. על תחושת
מוגנות. יכולתי לגור גם בסוכה
מתפרקת עם ביוב מסביב. ובכל
זאת זכיתי לגור בחדר.



דוקטור התלהבות

עכשיו סתום ערן
תפסיק לילל
לחרטט
ולשחק אותה מסכן
סתום
תקום
תתאפס על עצמך
ותעשה מה שצריך

פרופורציה המילה מס 1 לחיים

ערן שחר "דוקטור התלהבות"

פרופורציה

- זה להבין את החיים
- ו 99% מהאנשים לא מבינים את החיים
- לא מבינים כמה הם **זמניים**
- לא מבינים כמה הם **שבירים**
- כמה הכל יכול להיגמר ברגע
- ומה, חשוב באמת

פרופורציה

זה להבין ולהפנים

שזה שכרגע לידך חי

נושם

מחייך

זה לא אומר בכלל

שמחר בבוקר זה ימשיך

ואם זה כן יקרה

זה פלא ונס

פרופורציה

זה לא לטמון את הראש בחול

כמו ילד

ולהגיד:

"חמסה חמסה חמסה

לא לא לא אל תדבר כהה"

ליהפך! זה להיות בוגר

ריאלי ואחראי ולהבין

שאחריות ובגרות זה להבין

שהחיים זה לא לתמיד

ויש הפתעות/ומחזור חיים רגיל

פרופורציה

זה להפנים שאם לא תתעורר על החיים שלך
ותבין כמה הכול יקר, שברירי, וזמני

**אתה תדפוק את ההורות שלך
הזוגיות שלך, והבריאות שלך
מעצבים, Stress, עבודה**

ומחשבה שהאני שלך האגו שלך החיים שלך
יותר חשובים מהכל

פרופורציה

זה לא לתעדף איזו החלטה קיצונית שלך

מעל יחסי משפחה, יחסי הורות, או בכלל
ולהבין

שעם כל הכבוד לעבודה, ספורט
תזונה, ו"צדק" להציל את העולם
אתה לא תציל אותו

ועדיף שקודם כל תציל את הזוגיות שלך
והמשפחה שלך והשקט הנפשי שלך

פרופורציה

זה בגיל 40 או 50 להתעורר
ועדיף בגיל 35
ולעצור.

לעצור רגע את שאטת החיים

את הלחזור הביתה בשעה 7 או 9 בערב
ולבנות חיים שפויים יותר
עם ארוחת ערב משפחתית
ועם לראות את הילדים ברוגע
ולהקפיץ אותם בכיף לחוג ולדבר בדרך

פרופורציה

זה לעצור

את הזוגיות המתדרדרת שלך לטיפוח ופיתוח

כשמתחיל להיות ריחוק | Stress
ולפני שכבר שונאים אחד את השני
נוקמים אחד בשני
ונשארים רק בגלל הילדים.
זה לעצור כשזה רק מתחיל
ולא למשוך את הריחוק והכעסים הקטנים
שהופכים לכעס גדול
וגירושים

פרופורציה

זה לחשוב על מה שעברה **רונה רמון**

על מה שעברה ועוברת **מרים פרץ**

ועל מה שעוברת כל אם ואב שכול

לדמיין יום בחיים שלהם

לדמיין משעה 5 בבוקר עד 2 בלילה

מה עובר בראש

כמה מורכב וקשה זה

ולהבין, שציוו לנו חיים

פרופורציה

זה לתת לאגו המזורגג שלך
סטירת לחי ובעיטת וולה
כי אם אתה חושב שבזוגיות הבאה שלך
אתה תפרח וכל הבעיות שלך יעלמו
אז אתה טועה.

80% מהבלגן שכרגע יש, תמיד יהיה

אלא אם **עוצרים, מטפלים, מפתחים**

חיים מלאי חברות, חיבה, ופשרות קטנות

פרופורציה

זה להפנים שאוטוטו בגיל 95 אתה כנראה כבר מת

שעוד 12,000 יום מלאי אוזל

.... 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

ספירה לאחור

אוטוטו

אתה לא פה

פרופורציה

זה להפנים שאנחנו רק זרזיף עלוב וזמני פה בעולם הזה
עם כל הדרמה שלנו והצדק שלנו
והבטחון בדרך שלנו

שנייה אחרי שאתה איננו פה

90% מכל הדרמה שעשית

נשכח

אז חדל אש

פרופורציה

זה לראות זקן סיעודי בקניון

בשעה 6 עם סייעת
ולהבין ש ב 70% זה אתה
בעוד X שנים

אז חדל אש
חדל שטויות
חדל מלחמות עם השכנים, המדינה
ועם עצמך בעיקר

פרופורציה

זה לדבר עם מישהו
ואז על הדרך הוא מספר לך:

היה לו ילד עם מום בלב שנפטר שנתיים אחרי שהוא נולד

וזה לא הסיפור הראשון שאני שומע

אז על מה אתה בדיוק נלחם עם הילדים שלך?
על איזה עקרון צדק? חדר לא מסודר? שעורי בית?

פרופורציה

זה לחשוב על מה היית רוצה לראות?

שניה לפני שתאבד

ראייה

או מה היית רוצה לשמוע?

שנייה לפני שתאבד

את השמיעה

פרופורציה

זה לנשום
ולסתום

לא להתלונן
לסתום

**פשוט סתום קצת את התלונות
והקיטורים**

תתבגרי/
ותעשה מה שצריך

פרופורציה

זה לא לנסוע לחו"ל כשאישתך
שהיא החברה שלך ושותפה שלך לגידול הילדים שלך
זקוקה לך

ת ע צ ו ר

את ריצת החיים שלך

יא מוטרף אחד.
ממה אתה בורח?

פרופורציה

כשיש לך פנצ'ר באוטו

לנשום 100 פעם לפני שאתה מתלונן, מקטר

ומקשקש בשכל

הלוואי

שאלה יהיו הצרות שלך בחיים

פרופורציה

זה כשאתה מתלבט עם אנשים אם לצאת לפנסיה מוקדמת
אם לנסוע/לא לנסוע לחו"ל. אם ללכת לחוג א / או ב
תזכור, שיש אנשים שמתעסקים בדיוק באותו רגע

על איפה יגור הילד שלהם (שהוא על הרצף האוטיסטי)

בגיל 25

אז רק תזכור את זה כשאתה מביט בעיניים שלהם
שלפעמים אתה לא יודע בכלל, שהם זה הם

פרופורציה

זה להפנים

שעם עוד 20,000 שח בחודש
לא יהיה לך עוד 20,000 אושר

רק 20,000 שח דאגות

ו 20,000 שניות של חוסר שקט ולחץ

והפסד

של 20,000 שניות

של שקיעה, זריחה, רוגע בקפה, רוגע בים

ושניות עם הילדים שלך

פרופורציה

כשאתה זורק שקית זבל
בפח שמתחת לבית?

**יש מישהו בדר"כ בדיוק בגיל שלך
שהולך ואוסף משם.
מהזבל שאתה זרקת**

פרופורציה

איך יש לך אומץ להתלונן בבוקר

עם פרצוף תחת

שהבית לא מסודר?

איך יש לך חוצפה

להתלונן? שקשה השטויות של עבודה

כשבאותו הרגע יש מישהי שעוברת

כימותרפיה?

פרופורציה

ממה אתה עושה סצנה ודרמה? משינוי ארגוני?

מהצורך לשנות עבודה? לחפש עבודה?
זה הסצנה?

למה לא פיטרו אותך בעבר?

לא חיפשת עבודה אף פעם?

אז מה הדרמה?

תמיד היו שינויים, ותמיד יהיו שינויים.

קצת מבעס, אבל חדש קיטורים ויללות.