

ניהול מבוכה  
Embarrassment  
Management

ערן שחר

אחד הדברים הכי חשובים בחיים  
זה להתאמן  
לתרגל  
לנצח מבוכה  
לא להיות שפוט שלה  
לא לתת לה לנהל אותך

התועלת מזה

זה חיים שמחים, פתוחים, אוטנטיים

מלאי אהבה ועוצמה

עושים גם הרבה כסף מזה

חיים חיי אומץ עם תחושה של מעוף

של כנפיים

גם אם את/ה בני אדם  
שבד"כ מלאי מבוכה  
אם תתאמנו על לנצה אותה  
תגלו שאתם משתפרים בזה ממש

ההיפך  
ממבוכה

זה אומץ

אומץ זה דבר שמפתחים  
שמשתפר  
ככל שמנסים יותר  
ככל שעושים יותר ניסויים

כשיש מבוכה  
מלהגיד משהו, לדרוש משהו, לעשות משהו  
אז פנים קצת חמות  
אז הדופק קצת מורגש  
זה התגובות הפיזיות.  
OK. אז מה? אז מודעים לזה  
נושמים את זה. ובכל זאת אומרים ועושים.

אני אומר לעצמי בראש:  
מה כבר יכול לקרות?  
מה כבר יגידו עלי?  
המחיר שרץ לי בראש – בפועל,  
אני יודע שהוא יותר קטן.  
אז מה הדרמה? שיגידו. שיקרה.  
אני אסתדר עם זה.



ב 90% מהמקרים  
לא קורה כלום  
מלעשות ולהגיד משהו לא רגיל  
שכאילו מייצר מבוכה.  
בראש רץ שיקרה משהו  
בפועל, לא קורה כלום. להפך  
כשאתה עושה צעדים לא רגילים, מעריכים אותך.

יש מיליון אנשים כמוני כמוך  
שעושים צעדי ניצחון על מבוכה  
שהם מדהימים

ואחת הדוגמאות זו מלא אנשים שהלכו עם המגדר שלהם  
חזק, ויצאו מהחשכה, אל האור שלהם  
למי שהם. וזה מקסים. האומץ לנתח מבוכה  
ולהיות מי שאתה. הראל סקאת. רן דנקר. ומלא אחרים.  
אתם השראה של אומץ ולנצח מבוכה.

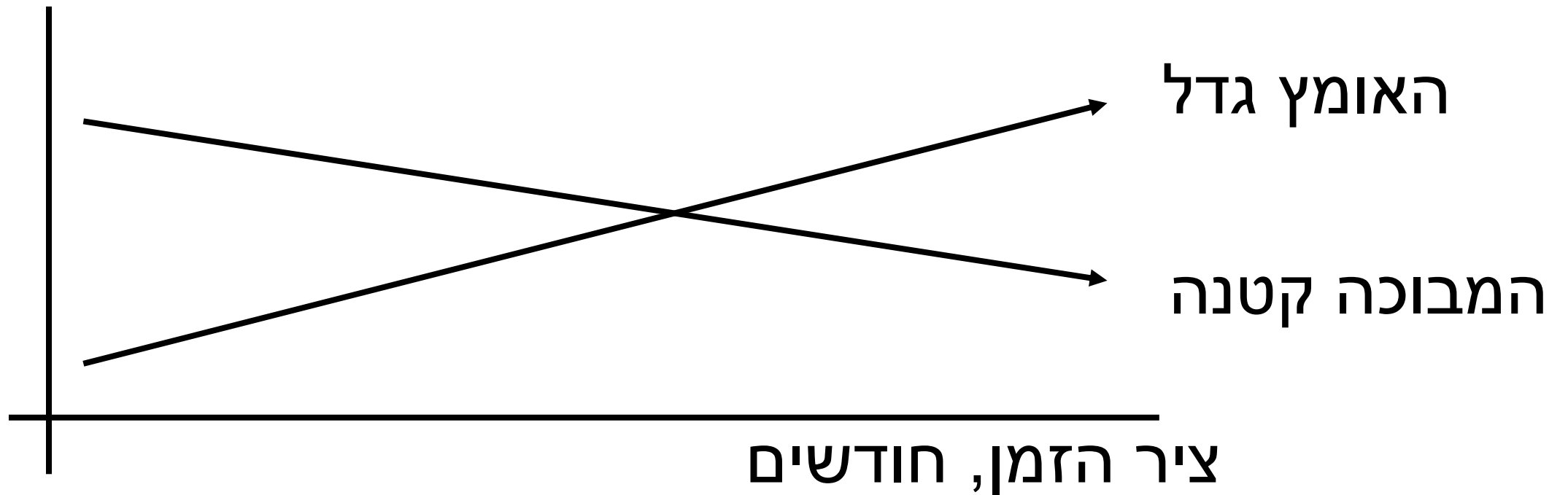
כשהרצל רצה מדינה - התנגדו לו, סתלבטו עליו  
זה היה מביך  
והוא לא וויתר. אם היה מוותר, אז הלך עלינו.

כשפרץ רצה כיפת ברזל - התנגדו לו, סתלבטו עליו  
זה היה מביך  
אם היה מוותר, אז הלך עלינו.

מביך לבקש העלאת משכורת  
מביך לרקוד במסיבה וחתונה  
מביך לבקש מגע שיותר מתאים לך  
מביך להציע למישהו/י חברות  
מביך לדרוש ממישהו בעבודה משהו  
אבל, אבל, אם מנצחים את המבוכה  
יאללה של חיים מחכים לך.

עם הזמן והתרגול  
המבוכה קטנה, והאומץ גדל

רמת  
מבוכה ואומץ



להגיד: אני אוהב אותך

להגיד: אני רוצה אותך

להגיד: די

להגיד: בואי ניסע נברח נעשה משהו משוגע

להגיד: אתה לא תדבר אלי ככה!

להגיד: בא לי למות. שונא ת'חיים

להגיד: לבד לי

זה מביך. FTM. פייט דה מבוכה.

הפילוסוף וולטייר אמר:  
**"מבוכה, זה רגע לפני גילוי עצמי חדש"**

וזה משפט מטורף במשמעות שלו.  
הוא אומר, שכדאי בעצם להיכנס למצב מבוכה  
ו"לשלם את המחיר" של קצת מבוכה  
כי אחרי זה יש תועלת ותרומה גדולה  
של גילוי אומץ וחוויות חדשות

לשיר באירוע, עם המילים או ב טנננ ללל  
לשיר עם כל הלב. חזק. מבתוכו.  
למחוא כפיים בהתלהבות לפעמים  
לעשות פרצוף, או תנועת ריקוד מצחיקה  
לעמוד על כיסא ולדבר עם אנשים במצגת  
לעלות על הבר באירוע קרחנה שבו כולם רוקדים



## שלמה ארצי שר: "ולא ... לפחד מהפחד"

כלומר לא לסגת, כשיש משהו מפחיד.  
לתפקד, להתקדם, לבצע, עם הפחד.  
וכשלוּמדים, מתאמנים, מתרגלים  
להיות קצת במצבים של מבוכה חשש ופחד  
אז משיגים המון דברים חדשים וטובים.

# בהצלחה בתירגול של לנצח מבוכה

תתאמנו חודשים, שנים  
בלהגיד את האמת. להגיד הרגשות.  
לדרוש מאנשים ומשפחה, על פי אמונתך מה נדרש  
תתאמנו בלעשות קצת שטויות, בהגברת קלילות.  
בהצלחה.