



שיטה למצב רוח טוב וניהול קושי בחיים



אנחנו חברת מחקר עם למעלה מחצי מיליון מודרכים, יש לנו מהפכה של ממש ברווחה נפשית לאנשים, מודל חדשני לחיזוק, זה העתיד של החוסן בישראל, ובעולם. יוצאים מאיתנו עם זריקת אנרגיה לחיים ולומדים איך לנהל את הקושי במקום שהקושי ינהל אותנו.



פארה והמן אנליזת אופות צוות דוקטור התלהבות

חיים פנס 1 לנצל כל דקה!



10 טיפים עיקריים

1 קחו את הדף הזה, כל יום ל 5 דקות של לימוד, של פיתוח אישי. זה פשוט חובה! ככה תוכלו לחסוך לעצמכם ים של כאבים בחיים. לייצר שגרה, סדירות והרגל קבוע של קריאה ויישום של הנקודות האלה. לעבוד עם דף כמו זה ולהוסיף נקודות משלכם.

2 להשקיע בעצמך ובדברים שמרימים אותך. בתזונה שלך. בספורט שלך. בלי סיפורים ותירוצים. לשים לב לאכילה רגשית ולמצוא תחליפים. מקלחת בוקר = 80% יותר אנרגיה לכל היום. להוסיף לזה ביגוד צבעוני! זה משמח, מרים, נותן אנרגיות. להשקיע בארוחת שישי עם המשפחה, דיט זוגי, ערב עם החבר'ה, כוס יין בסוף היום, כל מה שקצת יוציא אתכם מהאוטומט של החיים ויעשה לכם טוב על הלב.

3 לכל מקצוע יש שליחות ומשמעות, חובה לחפש את זה, למצוא את זה ולזכור את זה ברגעים של עומס, שחיקה ולחץ. לייצר גאוות יחידה סביבך עם משפטים כמו "אנחנו עושים טוב". יצירה יומית אינסופית. חידוש. התנדבות, נתינה לאנשים.

4 כתף כתף לנשום עמוק, זו לא סיסמא, זו משימה. לנשום כל היום + להזדקף + למצוא מילים ומשפטים מסוימים שמחזקים אותך. כמו "שום דבר לא ישובר אותי" או "יש לי כיוון ונקודה באופק שאני הולך אליה", "הקושי הזה זמני" וכו'...

5 להריץ "מודה אני" / הכרת תודה בראש כל היום. על בריאות, משפחה, פרנסה, יש לי מה לאכול, איפה לישון. להגיד תודה למדינה. (אמנם יש בעיות אבל בסך הכל הספקנו די הרבה ב 70 שנה, חשוב לזכור את זה), כל דקה שקיבלנו מלמעלה זה נס וצריך להתייחס אליה ככה. ממש לחבק אותה, כי היא לא תחזור. להגיד תודה על רגעים טובים, על רגעים פחות טובים וגם על רגעים שלא קרה בהם כלום. רגע רגיל כזה, שגרתי (כמו עכשיו כשאתם קוראים את הדף הזה) רגע כזה הוא מדהים ולא מובן מאליו.

6 עידוד אנשים לאורך כל היום. המעודד מתעודד, המרפא מתרפא, המפרגן מפורגן. עידוד לרוגע, נשימה, חיי שפיות, עידוד להורדת ביקורת, די ריבים, די מלחמות, די לקטר! לדחוף קדימה פרויקטים חשובים. לטלטל אנשים להתעורר, רצוי בעידוד ספציפי אליהם, ממש להרים אותם.

7 להריץ "פרופורציה" בראש, מלא פעמים ביום. תמיד יכול להיות יותר גרוע. הכל זמני ושברירי. להסתכל על סיטואציות יומיומיות שאיבדנו בהן פרופורציה גם ביחסיות, אבל גם בפרספקטיבה, איך אני אסתכל עליהן בעוד 20 שנה, או בעוד שנה או בעוד שעה... לנסות להשתמש בסרגל של פרופורציה, למקם מקרים כאלה בסקאלה דמיונית כזאת בין 1-10, מהקל לכבד ודרך זה להבין שהרוב שטויות. אין לכם הרבה, אבל יש לכם הכל.

8 לדבר למחשבות, לענות למוח שלי, להטעין אותו, לא לפחד ממנו, הוא בא להוריד, אני בא להרים! ואם באה מחשבה ממש לא טובה, אפשר לנסות להחליף אותה במחשבה אחרת, טובה יותר. אפשר לדבר למחשבות לפני סיטואציות, אחריון וגם תוך כדי, תנסו את זה, זה כיף. (רק לא בקול רם...)

9 תמיד כשאנחנו פוגשים מישהו בסיטואציה פחות נעימה, בכביש, בעבודה, בסופר או בכל מקום אחר, אנחנו אף פעם לא יודעים עד הסוף מה עבר עליו בחיים, מאיפה הוא הגיע, מה קרה איתו בקורונה, בעסק שלו, מי הילדים שלו, מי ההורים שלו, באיזה מצב הם, איזה מטען הוא סוחב איתו בחיים. ולכן תמיד לשלוח לו חמלה. זה לא רחמים, זו אמפטיה. ובדרך כלל גם מקבלים אותה בחזרה.

10 בזוגיות? אז לחזר! אוהב אותך, מדהימה, מתגעגע אליך, מקסימה, את אמא מדהימה, את נחושה, אמיצה, מיוחדת, רכה, חברה ואני מוגן איתך. (להעביר גם ללשון זכר). מגע! (כשמותר. בזוגית/אהבה/חברים). לחבק מושקע יותר (5 שלבים). לעשות קיצי או עיסוי קרקפת לפני השינה מול הטלוויזיה. להתעניין באמת.

עכשיו תסתכלו למעלה על כל הסעיפים האלה, רוב האנשים הולכים לשכוח אותם בעוד דקה ולחזור לשגרה שלהם, לאוטומט. אפילו שאין ספק שהם יעשו לכם טוב בחיים, אין מחלוקת על זה, אבל אם לא תתרגלו אותם, ממש על בסיס יומי, לא יעזור לכם כלום. אז תקחו מכאן את אחד הסעיפים (איזה שבא לכם) ותקדישו לו יותר תשומת לב היום, תעבירו אותו הלאה, תבדקו אותו מול חברים ומשפחה ובואו ביחד נעשה שיהיה פה טוב יותר.

