

## דוקטור התלהבות - יישום והטמעה

אם אחת המשימות לא מתאימה, עוברים למשימה הבאה (:)  
כל שאלה, לשלוח לי אותה בוואטס אפ ל 0544-346494 או להתקשר אלי פשוט. כמו פעם. ערן שחר.

### יום 1

להתחיל להזדקף הרבה יותר במהלך היום. פשוט להתיישר, כתפיים קצת אחורה, ולהזדקף. כאילו שמישהו מושך את מרכז הראש שלכם עם חוט, למעלה.

זה שילוב של מיינדפולנס והתמקדות Focusing עם פיזיולוגיה.

### יום 2

**לנשום.** לשים לב לנשום. דרך האף. להוציא דרך שפתיים פתוחות קצת.

ננן (להכניס) פפפ (להוציא)

ולחייך בקטנה. להרים את קצוות הפה עם זה. החיוך הקטן, מרכז אותנו. את ההוויה שלנו. את הלחץ שיש בתוכנו.

### יום 3

**ספורט חובה!** בלי תירוצים. למצוא חבר/ה, ולעשות. 4 פעמים בשבוע. בבוקר מוקדם / בערב. ריצה. שחיה. הליכה. ספורט זה כדור מצב רוח מס' 1. ספורט זה כדור הנפש הבריאה מס' 1 ביקום.

### יום 4

**פתחו קבוצת וואטס אפ: "התלהבות ובריאות"** בעבודה שלך. תפתחו. תעלו בה תמונות שלכם עושים ספורט. זה ידרבן אחרים להצטרף. תעלו בה תמונות של צלחת בריאה. צלחת עם סלט / חזה עוף / דג. להתגאות באכילה בריאה ודירבון של אחרים.

לכתוב "נשמתי" כשאת/ה נושמים.

### יום 5

להתחיל לעודד אנשים ולהרים להם יותר: "על הכבוד. תותחית. אלופה. יא מהממת. אוהבת אותך. מהמסם. מדליק". לעודד מלא אנשים. כל היום. בכל מפגש. לחבק יותר אנשים (כשמותר). פשוט לפרוש אליהם ידיים ולהתקדם לכיוון שלהם. הזמנה לחיבוק. יותר כיפים (כיף Up high).

להגיד יותר תודה, לבודקים בטחוניים. לקופאית/בסופר. למוכרת הפלאפל. לכולם.

ושוב לנשום מלא (:)

### כללי

אם יש ירח מלא, אז לצלם ולשלוח לחברים או בקבוצה המשפחתית.

### יום 6

**להתקשר לערן שחר דוקטור התלהבות, בטלפון,** לספר איך היה בהרצאה, או לשלוח לי וואטס אפ ולספר מה לקחתם. הטלפון שלי הוא 0544-346494 (: ואני משמח ומרים לאנשים. תרגישו חופשי.

### יום 7

**מסרון אהבה:** אם אתם נשואים / בזוגיות / באהבה, אז לשלוח לבני זוג שלכם וואטס אפ של אהבה: אוהב אותך. מה נשמע חברה שלי? מה קורה נסיך שלי? מי אוהב אותך מי? רוצה להתחתן איתי? (: נשמת? נושם? מה קורה חתיכי? מה קורה חמודה? מתגעגע אליך ... , טוק טוק טוק, ..

יום 8

### **לעצור. להתעכב. ולנשום את מה שרואים**

במהלך הליכה, במשרד, בבית, בחוץ, להוריד קצב הליכה. לתת פקודה לרגליים להאט. ולנשום עם ההאטה. זה מיינדפולנס להליכה. לקצב. ללכת לאט יותר ולנשום האאא. אם רואים ספסל, אז לעצור ל 10 שניות או 20 לשבת. סתם לשבת ולהתבונן בסביבה. בעצים. בשמים. רוב האנשים הולכים עם המבט למטה. לרצפה. תרימו מבט לבניינים, לחלונות יפים, לשמים, לעננים יפים. צלמו עצים / פרחים / שמים יפים, ושלחו בקבוצה של המשפחה או של העבודה.

יום 9

### **להתחיל לחפש משפטים שמחזקים אותך**

לחפש משפטים ומילים שאת/ה תמיד מעבירים בראש, ונותנים לך כוח. כמו: חיים פעם 1 / שום דבר לא ישבור אותי / יש לי שליחות משמעות / אני משתדל.ת / אני אדם טוב / יש לי עיניים טובות / פרופורציה / ... וכמה פעמים ביום, כשפתאום נכנסת עייפות או שביזות, אז להכניס את המשפטים מילים האלה לראש. הטריק הזה מגיע מתחום ה CBT בפסיכולוגיה, מתוך מושג שנקרא "אמירה פנימית" ומשמעותו "היגדים" ו"המללה" של מחשבות שאתה מכניס לעצמך, והן מנצחות מחשבות מטרידות אחרות.

יום 10

### **להתחיל להתקלח בבוקר, בנוסף למקלחת של הערב**

מקלחת בוקר מכניסה 80% יותר אנרגיות למשך 7 שעות.

ד"ר רוברט תייאר גילה את זה, ואנחנו אוששנו את זה במחקרי שלנו. אנו קוראים לזה "שטיף כיף" (רותי אישתי המציאה) כי זה קצר ומרענן. חמה. רגילה. לא מקלחת קרה. מקלחת על הבוקר זה מעיר. עושה הפרדה בין הג'יפה הקטנה והאפייה של הגוף בלילה (: לבין היום. תנסו! לא תאמינו כמה אנרגיות זה מכניס. ממקד. לילדים זה עוזר בציונים ומבחנים. זה עוזר לילדים עם מיקוד, נגד הפרעת קשב. זה מרגיע. ולנשום האאא (:)

יום 11

### **להתחיל להרים את האומץ. לשפר אומץ.**

מהיום אתה או את מתחילים להגביר אומץ. אומץ, ניתן להגברה! זו מהפכה התובנה הזו. איזה אומץ? אומץ להגיד מה שאת חושבת. אומץ לבטא את דעתך. בבית. בעבודה. עם הילדים. בכל מקום! עם חברים! יותר אומץ להגיד מה שאת/ה חושבים. אומץ זה תחושה מדהימה. זה HIGH. זה התרוממות נפש. אל תחשבו. תגידו! לא לחשוב יותר מדי. להגיד בכבוד. בהערכה. בדרך ארץ. אבל מותר להיות חדים, נוקבים, רציניים, מדויקים, ולדרוש. להגביר אומץ לדרוש בבית שאנשים יסדרו. להגביר אומץ להגיד לבעלך: תכבד אותי. ולא להרים את הקול. להגביר אומץ לדרוש בעבודה, שבחיים לא יתעמרו בך או יפחידו אותך. להתחיל להודיע לאנשים שגם את קיימת, ומותר לך לנוח, ועכשיו זה הזמן שלך. שיסתדרו! אומץ גדל ככל שמתאמנים עליו יותר. אומץ לרקוד! אומץ לנסוע לסדנה לבד לילה או ספ"ש. אומץ להגיד: קשה לי. לבד לי. אין לי כוח ל. נשבר לי מ. להגביר אומץ מ 7 (זה כנראה מה שיש לך) ל 8.5. אומץ להתחיל עם אנשים חדשים ולהכיר להם את עצמך. להזמין למפגש/קפה. אומץ לסגת מפרויקט שלא נכון לך. אומץ ללכת מחבר/ה שלא עושים לך טוב. אומץ להגיד סליחה. מצטער/ת.

לפני אמירת אומץ, להזדקף, לנשום, ולהגיד בראש/בלב:

לא מפחדת. לא מפחד. אני אגיד, ואעשה, לא מוכן להיות שפוט/ה של הפחד שלי. אני הבוס/ית של הפחדים שלי. אני אפחד קצת, ובכל זאת אעשה.

ולנשום (:)

ולשים לב שאחרי אמירת אומץ, או שליחת מייל / וואטס אפ של אומץ, ההרגשה עולה. מרגישים אש.

יום 12

### **לדמיין את הכעס, ולהשתמש בו**

לחשוב על כל מה שהכעיס אותך בעבר, או בהווה. להרגיש את הכעס על דברים: על זוגיות שרוצה יותר תשומת לב. על מגע שזועק להתקבל. על רצון בחופש. על אי רצון בעומס. על הגעגוע לילדים. על הורים שחלקם רחוק. על המדינה, שזקוקה לאהבה וחמלה. להרגיש שניה את הכעס. להרגיש את הכעס מהקושי שבעבודה, שמנסה להוריד, לדחוק אחורה, "לנצח" אותך. ולחשוב על כל הכעס הזה כמו הצד השני של הורדת ידיים, שמנסה להוריד אותך. כמו המתאבק, שמנסה לדחוק אותך אחורה.

עכשיו, להכריז על זה קרב.

להכריז קרב על הקושי / כעס / זעם. להגיד בראש: אתה לא תנצח אותי! אתה לא תשבור אותי!

להשתמש בכוח שמנסה לדחוק אותך אחורה, כדי לדחוף קדימה. לאן? מה לעשות עם הכעס?

לשלוח למישהו מייל שאומר די. לשלוח למישהו וואטס אפ שדורש. להגיד ללקוח: זה המחיר! לדרוש מהילד שלך משהו שלא דרשת. לפתוח את הלב ולהגיד: אני אוהב!

כעס = דלק לשינוי.

כעס = דלק, לדחיפה, לאמירה. לעשייה.

עם הכעס, על הבטן הגדולה, תירשם לחדר כושר. עם הכעס, על עבודה לא נכונה לך, תפתחי/ עסק עצמאי. עם הכעס, על המשכורת שלך, שמגיע לך יותר, תפתח אתר אינטרנט ותמכור/י משהו.

עם הכעס, שאין לך מספיק זמן עם הבן/בת זוג שלך, תקבעו קפה ביומן, פעמיים בשבוע.

יום 13

### **לגעת יותר (כשמותר. בזוגיות/אהבה)**

להחזיק ידיים, עם הבן/בת זוג שלך. בהליכה. בישיבה. במסעדה. אצל אורחים. לשבת קרוב, ולהחזיק ידיים. למולל קצת אצבעות תוך כדי. לשחק עם אחיזת היד.

בדרך למטבח או לסלון, כשעוברים אחד ליד השני, ללטף את הכתף או הגב. להעביר/להחליק יד תוך כדי הליכה.

כשיושבים לראות טלוויזיה, לעשות לשני נעים בעורף. כמו מיני עיסוי כזה בעורף. או להגיד לשני לשים ראש על הברכיים שלך, שניכם רואים טלוויזיה, תוך כדי עיסוי קרקפת של השני. אפשר גם עיסוי כפות רגליים. 10 דקות. 15 דקות. לעשות אחד לשני קיצי (נעים) בשיער. או קיצי בידיים – באמות הידיים. עם האצבעות, בעדינות, או עם ציפורניים.

לחבק יותר בתשומת לב. לא מהר. 4 שניות. לנשום עם החיבוק. לעצמך, ולנשימה עם השני. לעשות סיבובים עם הידיים שלך על הגב של השני בחיבוק. או לזוז לצדדים תוך כדי החיבוק. או לסובב את הגוף ביחד. הממממ (להמהמם בנשימה מביא תדר לחיבוק). לעצום עיניים! בחיבוק. זה מדהים.

במיטה מדי פעם, להגיד לבני זוג שלכם לשכב על הבטן, ולנענע את הגב שלהם בעדינות. זה נקרא "עוצמת הרכות" או Rocking. שיטת מגע מרגיעה. כדאי לפני זה פשוט לעשות עיסוי כתפיים, עורף, וגב, כשהבן זוג שלכם שוכב על הבטן לפני השינה. זה פינוק.

הכול לעשות בעדינות. לאט. לנשום עם זה. לא למהר. להיות מקולחים, מריחים טוב. מבושמים. מטופחים.

#### יום 14

#### **להסתפר / להתגלח**

גברים עם שיער חצי מקריח, די. לעשות קרחת מלאה.

לעשות קרחת על הסכין. פדחת מבריקה, חזקה, עוצמתית, תחושה של פומה שמתעוררת לחיים. החשיפה של העור לטמפרטורה ולקור, מעירה טילים.

לגלח זקנים. זקן = זקן Old קצת, ומונע מאוויר להעיר את העור. להוריד זקן כשרוצים עוררות/אנרגיות. להוריד שפם. להיות עם עור נקי / חשוף.

הורדת זקן וגילוח, מעירה. מייצרת שינוי. תחושה של משהו חדש. של חגיגה.

להתגלח לפני השינה. לתת לאישתך את הפנים שלך נקיות. חדשות. חלקות. לא לתת את זה לעבודה, על הבוקר. אם תתגלח בערב, לפני השינה, זה יישאר גם לבוקר. כבד את אישתך בוורסיה הכי מדליקה שלך.

נשים, להתנסות בתספורת חדשה. קצרה / שיער ארוך. קופצנית / צעירה. שיער נטוראל עם שיער שיבה לא צבוע. לשחק עם זה. לשחק עם תספורות. להחליף ספר, שמביא לך גישה חדשה.

ולהתבשם. הבישום מביא לכולנו רעננות.

#### יום 15

#### **הורדת תכשיטים ושעונים קצת**

תנו לאנרגיות לזרום. שחררו קצת משקל. תורידו עגילים, תכשיטים, צמידים עוצרי אנרגיות. קצת לשחרר. לשעה. יום. שבוע. אחרי זה אם חסר לכם – תחזירו. אבל תנו שניה לגוף גם ללא עצירות אנרגיה ומשקל. להוריד שרשראות מהצוואר (שלשלאות). להוריד טבעות. תנו שניה משהו חדש לגוף. אחרי זה תחליטו על ההמשך.

ניסויים = התלהבות. התלהבות = ניסוי.

#### יום 16

#### **ביגוד צבעוני**

ללכת יומיים בשבוע צבעוני. לא רק שחור/לבן/אפור/כחול. ללכת צהוב / כתום / בורדו / ירוק / ... לחפש בארון ביגוד צבעוני, או לקנות חדש. בברשקה. ברנואר. במנגו. בקסטרו. בכל מקום שיש בו יד ראשונה / שניה של צבעוניות. שמלות! מעילים דקים. לחפש בדים דקים, נעימים. עם מרקם נעים. רך. בד לא עבה. בדים וביגוד שהמשקל שלו לא גדול על הגוף.

נעים צבעוניות. גרביים צבעוניות Happy socks. גרביים שמחות. הלבשה תחתונה צבעונית. תחתוני בוקסר של גיבורי על החח. מעיל כתום.

לתת לנזקקים ביגוד שכבר לא מרגש אותך. שכבר מלא זמן איתך. להחליף סגנונות ביגוד וחנויות. חנות חדשה תביא לך סגנון חדש.

יום 17

### התאוששות מהירה יותר

לשים לב לנפילות מצב רוח שלנו, ולהתחיל ללמוד לצאת מזה יותר מהר. שעה. שעתיים. ולצאת מזה. לקלוט, שתמיד יש סיבה. ובמקום לקטר על זה, אפשר לעשות עם זה משהו. לטלפן. להזמין. לצאת. ללכת. להפסיק. משהו. אין טעם לקיטורים על בעיה או על תקלה. היה. קרה. מממשיכים הלאה. עם הבעסה והכאב. תמיד יהיה כאב. תמיד יבוא אחד וילך אחר. הטוב והכאב מתערבבים. השמחה והצער. אז הלאה. כוס שוקו. חיבוק. חיוך קטן. לעכל. ללמוד מזה. להרים אחרים. לעודד מביא להתעודד. לרפא מביא להתרפא. לרפא אחרים מנקה את הכאבים שלנו. לעודד אותם. להקשיב להם. להזדקף. לנשום עמוק. לשמוע שיר אוהב/מחבק. ולהתאושש. להתקלח גם עוזר. להתלבש יפה. להתגלח. לרוץ! הכול ביחד. לבנות לעצמנו תרגולת Drill של התאוששות מהירה יותר. של התחזקות. חישול. עמידות. חוסן. אני יודע שזה קשה, שזה לא נעים, ובכל זאת מתקדם ועושה. קשה לי, ואני מתפקד/ת בכל זאת. סוג של חיילות/להיות חייל של החיים. הידבקות למשימה, וביצוע שלה, למרות הקושי שקיים.

תגיד לעצמך בראש: די לוותר לעצמי. די לילל ולקטר. די לרחם על עצמי. יש אנשים שפי 1000 יותר קשה להם. קדימה! :)

יום 18

### לעשות/או להירשם, לחוויה חזקה

שיעור NIA לנשים וגברים. זה שיעור ריקוד מהמם. אחר. מוזיקה מדהימה. תנועות קלות. לא צריך להיות רקדן בשביל זה. מומלצת: דינה לבינגר שהיא Dina Mania.

שיעור וואטסו / וואטר דאנס / ג'אהרה. זה טיפול מים מדהים/סמס משנה חיים. לקחת 5 כאלה לפחות. מומלצת: פזית פאזיה. ברמת גן / תל אביב. אבל יש המון אופציות מדהימות.

להירשם לפסטיבל נטראז' בנובמבר במצוקי דרגות. חפשו: פסטיבל נטראז'. לכל גיל. בלי ג'אננה של סמים וזה. הכי נקי אור ואוהב שיש. סדנאות פיתוח אישי. ריקודים. שמחה. הכי חברי שיש.

להירשם לסנפלינג בג'לבון. במפל ג'לבון/המפל השחור. גלישת חבלים במפל, משנה חיים. רק להיזהר. ולנסות קודם סנפלינג רגיל. ההליכה עם חבל קשור לגוף, האחיזה בחבל, משנה חיים. אבל לאט.

לילה מלון בתל אביב. מלון בוטיק. וליהנות מרחובות העיר הדרומיים. השוק. יפו. כנ"ל מחנה יהודה ומלון בצלאל בירושלים. חמישי בלילה מומלץ. לרקוד אחרי כוסית עראק בבסטות. לשים קצוץ על המחשבות.

לנסוע באופניים פשוטים לקפה בעיר שלך. אופני עיר בכלל, זו חוויה. סינגל ספיד (בלי מהלכים). תבררו מה זה. סדנת כתיבה. סדנת ריקוד מחול מודרני. סדנת נגינה על תופים. סדנת זוגיות. סדנה לשיפור אינטימיות בזוגיות. יש מלא. העיקר לנסות. להתפתח. לחוות.

יום 18

### להגיד "כן. יאללה". להפסיק להגיד "לא זה לא בשבילי"

די עם הבריחה. די עם להיות "מתנגד/ת סידרתי". די עם להיות "סמי הכבאי" ולהוריד / להתנגד. להגיד כן. חיים פעם 1. או מתים פעם 1. ההתנגדות / "לא" – הורגת חיים והתלהבות. השבוע, החודש, הרבעון – את/ה אומרים רק "כן!" או הרבה יותר כן. יאללה. בואי. יופי. מגניבבבב ככה לענות. עם יותר כן. לנסות. לגלות שהשד לא כזה נורא. אפילו נהנים. להרפות מההתנגדות שישר קופצת לך.

יום 19

### לעשות "מודה אני" בראש, הכרת תודה - בפירוט גבוה מהרגיל

להגיד:

תודה על המקרר ועל כל קוטג' וגבינה או יוגורט או מזון או לחם שיש בו.  
תודה על החשמל שיש לי בבית, שמאפשר מים חמים, מיזוג, קירור בקיץ מטורף וחימום בחורף כשקר.  
תודה על קורת גג בכלל, ושאין לי גשם ורוח מהל ביקתה רעועה כל היום.  
תודה על עבודה, פרנסה. על כל שעה בעבודה. על כל משכורת חודשית. על כל לקוח, שבזכותו/ה יש לי פרנסה.  
תודה על הזכות לעבוד במקום מסוים, ולקבל ניסיון לקורות חיים שלי. תודה על משפחה/קבוצה של אנשים לעבוד איתה כנגד הבדידות שיש בעבודה לבד. תודה על ה Action שיש בעבודה.  
תודה על המדינה שלי. אף אחד לא היה חייב לי מדינה. זה הרצל, בן גוריון, ומיליון אחרים שבזכות שליחות ציבורית יש לשאר האזרחים פה מדינה. תודה על כל עובד מדינה, שבזכותם יש לנו מוסדות, וארגונים, וכבישים, ומשרד הפנים, ומורת/ים, וגננות סייעות, ואנשי מד"א, ולוחמי אש, שבזכותם הכל פה מתפקד. אני חי פה, אבל הם מאפשרים לי לחיות פה.  
תודה על הנשימה. על הרגלים שעובדות. הידיים שעובדות. העיניים שרואות. יש בעולם 10,000 תקלות בריאות, שלא כולם איתי ואצלי, אז תודה על זה. על כל מה שבריא ועובד אצלי.  
תודה על המשפחה שלי, על הזוגיות שלי, על זה שמישהו מוכן ורוצה לחיות איתי. תודה על הילדים שלי. שום דבר מזה לא מובן מאליו.  
ואני מתכוון לסטור לעצמי בדמיון, להגיד תודה על זה כל יום, ולקלוט, מתי אני מזלזל, בדברים האלה שקיבלתי.  
ועכשיו לחזור על זה כל יום פעם 1 לפחות.

יום 19

### לנסות לקלוט מחשבות שבאות לך. לקלוט יותר במודעות את המחשבות

המוח משדר לנו 80% מהמחשבות, ללא בקשה או רצון שלנו. המוח הוא יחידת מחשב עצמאית, שלשם הגנה עלינו, שולחת הרבה מחשבות מטרידות ומלחיצות. אם זה מובן, וברור שזה המצב, אז הגיוני לתפוס פיקוד חזק יותר על המחשבות שלי ולהיות יותר מודע למה שעובר לי בראש.  
במהלך היום, לנסות לקלוט מחשבות שבאות. מחשבות על "מה יהיה". מחשבות על "איזה אדם אני". מחשבות של "מציק לי בגוף" באיזה מקום. מחשבות על "חששות פרנסה". קודם כל שבוע או חודש או שנה (חח) רק לקלוט סוגי מחשבות כאלה. אחרי זה, במקביל, להתחיל לענות למחשבות. למצוא את התשובות הרגעה למחשבות.

המוח אומר לי	אני עונה לו
מה יהיה עם הקונפליקט/ריב הזה	אני אסתדר בכל מצב, ויהיה לא נעים, אבל יעבור
מה יהיה עם הפרנסה	אני אתאמץ. אשתדל. אשווק המון. אהיה מיוחד. ואמצע עבודה ופרנסה
זה נורא מה שקורה	פרופורציה. זה לא מוות. זה לא מחלה קשה ונכות קשה. יש דברים שיחזקו אותי. יש אנשים שאיתי. אני לא לבד.

אם אתם מתקשים למצוא תשובות למחשבות המטרידות שלכם, אז תתקשרו אלי או שלחו וואטס אפ ל: 0544-346494 ואעזור לכם בתרגיל הזה.

יום 20

### **חמלה. הערת חמלה והפעלת חמלה**

#### **הפחתת ביקורת ושיפוט של אנשים**

חמלה זה לא רחמים. אני לא מרחם על מישהו. אני מכיל אותו. רגיש אליו. כשאני רואה מישהו עצבני / תוקפני, להגיד בראש: אין לי מושג מה עבר עליו (בעבר או בהווה). יכול להיות שאמא שלו סיעודית. יכול להיות שהילד שלו חולה. יכול להיות שהוא במשבר גירושים או משבר כספי. יכול להיות שהייתה לו ילדות עם הורים מכים או התעללות כלשהיא. אין לך מושג מאיפה אדם בא אליך היום. או מה היו התנאים הבסיסיים שלו. אתה לא מושלם. אני לא מושלם. לכל אחד מאיתנו יש חסרונות, דברים מעצבנים, וכשלים. אז די לבקר ולשפוט אחרים. לנשום. לנשום אנשים ומצבים (אוטו "ל" לפניך בכביש חחח) לקבל. להפעיל סבלנות גדולה יותר, למרות שזה קשה. גם אנשים שלא מבינים מה שאתה רוצה, או מבינים לאט. חמלה. הכלה. ולהסביר גם 100 פעם.

יום 21

#### **כל ניסוי, לעשות 100 פעם. להחליט על 100 ניסויים, לפני התחלה של ניסוי**

תיאוריה, רישיון, לפתוח עסק, זוגיות, לכונן את הילד שלך, מחיר גבוה בעבודה, ... כל זה, 100 פעם. ואם עשית 10 ניסויים, ולא הצליח? אז יש לך עוד 90. את החשמל המציאו אחרי 10,000 פעם. את החיסון הכי חשוב שלנו אחרי 3000 פעם. לנסות מלא מלא פעמים. זה המסר. ולהגדיר מספר ניסויים לפני. ולנסות ב 10 טקטיקות/שיטות שונות, אחרת אתה מנסה באותה שיטה, אז מה הפליאה שזה מגיב אותו הדבר? ייעוץ נישואים אותו הדבר. לראות 10 יועצים לפני שמחליטים. יועצים בטקטיקות שונות. דרכים שונות.

יום 22

#### **להרגיע. לנוח. סתם טלוויזיה או קפה**

מותר לך לנוח. מותר לך לעשות רגל על רגל. מותר להשתעמם. מותר לתת ליום שבת להרגיע אותנו. מותר לא לעשות כלום. "גם אם לא תעשה כלום, כלום לא יקרה" (ערן שחר דוקטור התלהבות). מותר להוריד גז לפעמים באמצע היום, ולנוח חצי שעה בתוך יום מהיר ומשוגע. מותר לנשום. מותר לאכול לאט בצהרים. מותר לשבת שניה בחוץ עם קפה.

מותר לנוח. מותר לא לעשות כביסה או לבשל. מותר לנשום. עכשיו רגע את. רגע אתה. די שניה להציל את העולם.

יום 23

#### **רציונאליות**

להתחיל לחשוב על תקלות ואירועים לא נעימים, יותר ברצינות. לנסות להפעיל 0 רגשות לכמה דקות, ורק ניתוח וחשיבה. מה האופציות לפתרון? מה הסיכוי של כל אחת להצליח? מה צריך לעשות. לחשוב כמו מנתח כירורגי בעבודה. לחשוב כמו מחשב שמורכב מברזלים וצ'יפים. כמו סימולטור של "מה נכון" לעשות. זה מקל על קבלת החלטות ברגעים קשים.

יום 24

### **מה חשוב באמת? זו שאלה טובה, בקבלת החלטות**

כשאתה מתלבטים, אז לחשוב על המשפט: מה חשוב באמת? מה יישאר אחריו שתמשיך הלאה. מה אתה משאירים אחרים? איזה חיים? איזה ערכים? איזה מורשת? איזה אנרגיה וזיכרון? מה יישאר לכם לאורך זמן אחרי החלטה? הרגשה טובה? או יסורי מצפון. לקבל החלטות מתוך הדבר שיישאר אחריו. לא לחשוב רק טווח קצר של סיפוק מיידי, אלא לבנות חיים ולקבל החלטות, על פי מה שנישאר אחרי ההחלטה והביצוע.

האם ההחלטה שאתה רוצה לבצע בערכים שלך? האם היא תגרום לך לאהוב את עצמך יותר? או לשנוא את עצמך? שווה לקבל החלטות, שייגרמו לך אחרי זה להיות יותר מרוצה מעצמך, ולא להפך.

קחו 2 החלטות שיש לכם כרגע באוויר, או 2 התלבטויות, ותחליטו על פי העקרונות האלה.

יום 25

### **הגברת תחושת שליחות, משמעות, וגאווה יחידה**

חישוב רגע על התוצרים של השירותים והמוצרים שלכם בארגון. מה מקבלים האנשים ממכם? עם מה הם נשארים? כמה אתם עוזרים לחיים שלהם? אתם תהיו בהלם, ממה שאתם מייצרים ועושים, לטובה.

חישוב איזה בעיות אתם פותרים לאנשים שנתרמים מהעשייה שלכם בעבודה. על איזה צרכים אתם עונים להם. איזה הרגשות, חיים, ומשפחה, מתאפשרים להם, כתוצאה מהעשייה שלך בעבודה ביום יום.

זה מטורף. אתה מתמלא באנרגיות. בכוח. אתה מרגיש טיל בליסטי או מטוס עם 2 מנועים גדולים של שליחות ומשמעות.

תחרטו בדמיון את המילים "שליחות משמעות" על הגוף שלכם כקעקוע. תחרטו בלב שלכם את המילים האלה, באמונה מלאה, בהרגשה, של שליחים. של נושאי דגל. של אנשים טובים שעושים טוב לעולם.

אם אתם מתקשים, ולא מרגישים HIGH מזה, תרימו לי טלפון ונעשה את זה ביחד: 0544-346494 או וואטס אפ, ואשוב אליכם. תרשמו: "אנא עזרה עם תרגיל 25".

גאווה יחידה, זו הגאווה שיש לכם מקצועית. מההדרכות שקיבלתם. מהניסיון שיש לכם. מהניסיון המצטבר של הקבוצה שלכם, של הצוות שלכם. כקבוצה, אתם ליגה של מקצוענים. זו גאווה היחידה שלכם. מקצוענות + המחויבות ההזויה, 24/7, שיש לכם ללקוחות שלכם. לאנשים שנתרמים מהעשייה שלכם.

תזכירו את זה לעצמכם כל יום. 10 פעמים ביום. ובכל ישיבת צוות.

ואם אתם גם מתנדבים, אז בכלל. אם אתם מקשיבים לאנשים? אז בכלל.

כל זה, זה סיבה מגניבה וטובה, לקום כל יום בבוקר. יש סיבה לחיות את היום הזה! יש לו משמעות.

יום 26

### **עבודה שעה בחינם, כל שבועים, לבתי ספר או עמותות**

קחו שעת ייעוץ שלכם, 1 על 1, או לקבוצה, ותנו אותה למורים, תלמידים, או עמותות.



תעבדו פעם בשבוע שעה חנים. בהתנדבות. במקצוע שלכם, או ביעוץ כללי, כבעלי ניסיון, למורים/תלמידים. תנו להם כוח, בהתנדבות, ללא תשלום, ותגלו עולם מדהים. אם אתם מורים, אז תעשו בדיוק את זה לארגונים. לכו להרצות לארגונים שעה בשבוע, ללא תשלום. על החיים שלכם. על מה זה חינוך. על האתגרים. אנשים צמאים לשמוע זוויות ראייה אחרות.

גם פשוט הקשבה לאנשים זו התנדבות. או כל התנדבות אחרת – דיינו. יופי.

התנדבות = משמעות = שלמות עצמית גבוהה.

יום 27

### לשלוח גל של אהבה

להתאמן בלשלוח לאנשים שאתה פוגש גל של אהבה מהבטן, מהלב, מהחזה. לדמיין שנחשול של אהבה ועיניים טובות יוצא לך מהחזה, לעבר האדם שמולך. שאתה שולח לו/ה כף של שופל, של טרקטור, שמנקה לו את הכאבים, מנקה לו את הלכלוך שהצטבר לו בתוכו, ומחזירה לו אוויר נקי. לשאוף אפור, להחזיר אור. לשאוף עכור, להחזיר ניקיון. לשלוח לאנשים גל של אהבה, ולקבל מהם גל של אהבה. לתת ... לשלוח ... לקבל ... ככה לדמיין את הדינמיקה עם אדם שמולך. שליחת גל של אהבה ... של כוח. וקבלת גל של אהבה. קבלת כוח.

יום 28

### שטותניקיות, שטויות, צחוקים

לבחור משהו אחד מרשימת השטויות/צחוקים, ולבצע:

להכניס בבית בסלון או במפגש צוות בייגלה לעין ולסגור עליו עם העפעפיים. או בייגלה שמיניות או בייגלה שטוחים! שרואים מתוך החור. לשים ב 2 העיניים חחח.

או להרים מכנסיים גבוה, כשיוצאים מהמקלחת עם טרנניג, או בעבודה, להצחיק חברים, על ידי הרמה של ג'ינס גבוה. "זלמן" כזה או "גורילה" קוראים לזה.

להכניס 2 עטים לאוזניים, לדחוק אותם חזק פנימה ולסובב, כדי שייקעו מקביל לקרקע, ישרים. ולהביט ככה לצדדים. זה קורע. הסברים בע"פ 0544-346494.

להחליק יד על קיר, כמו ריקוד. להיכנס ב 4 צעדי משמעות לחדר, ולהגיד: הגעתי ... (עם הסנטר למעלה).

להגיד את שם החברה/ארגון שלכם, עם הזזת סנטר לצדדים ולמעלה. להגיד אותו במבטא אנגלי. להוסיף את המילה "כוןון" בסוף. בגאווה. להחליק את יד ימין על המצח, ולהגיד את שם החברה. עם כוןון

לעשות כפיים מהר וחזק, עם שיר ברקע.

לשיר חזק עם שיר בכניסה לישיבה. ו/או בסיום של ישיבה. לשיר כאילו עם מיקרופון, כשהיד שלך מחזיקה כאילו מיקרופון, וצמודה לפה.

יום 29

### מוזיקה

להכין לעצמך פלייליסט חדש שמח (רשימת שירים). משהו קצבי. לא מלנכולי. לא עצוב.

להחזיק בבית רמקול טוב. רציני. חזק. ולשים כמה פעמים בשבוע שיר או שניים, חזק. באוטו זה גם מקום אש.

להשתמש במוזיקה נכון, לשם כוח: לעשות כן עם הראש ("אומצה אומצה" אנחנו קוראים לזה) ולדפוק עם הרגל תוך כדי. להיכנס לקצב. כשכל המשפחה באוטו בדרך מטיול הביתה, אז לשים שירים שהם הקאלט/מסורת שלכם ולשיר כולם בקול רם בשגעת.

יום 30

### **לשיר בקול רם ממש חזק עם נננננ ללללל או עם המילים**

לשים שיר אהוב, ולשיר אותו בקול סופר חזק. מהבטן. להוציא עם זה את העצבים. ולהכניס אהבה. אם לא יודעים את המילים, אז ב- ננננ, או ב- לללל. העיקר לשיר. לשים קצוץ על איך נראים ואיך זה נשמע. זה מפרק כאב. אם יש שיר טוב אוטו, לא לצאת. להישאר באוטו והמשיך לשמוע את השיר. לאן יש לרוץ? לשם מה?

יום 31

### **שפת תנועה. לרקוד. שפת התנועה של דוקטור התלהבות**

במסיבה, באירוע, כשיש ריקודים קצת, אז לא לעמוד בצד. להתאמן על לשים קצוץ על מבוכה ולזוז. איך לזוז? כמה רעיונות של שפת תנועה בסיסית: עמידת פיסוק. כפות רגליים מקבילות. סקוויטים קטנים עם המוזיקה 2 הברכיים ביחד. העברת משקלים מצד לצד. ידיים לצדדים, עם אצבעות בתשומת לב: פרוסות / רכות / אגרופים. סומו (הרמת רגליים מצד לצד כמו לוחם). קפיצה עם יד ימין למעלה. לחפש תנועות בסיסיות כאלה. הכי טוב במהלך ריקוד לעפעף קצת עם העיניים. לפתוח ... לסגור ... שוב לפתוח ... ושוב לסגור ... להדגמה? תקבעו איתי זום. רציני. ב 10 דקות זום אני מלמד אתכם או את המשפחה שלכם לרקוד! שלחו לי לינק לזום, ונקבע "שיעור ריקוד" קצר של 10 דקות. 0544-346494

(מתאים רק עם ילדים בוגרים מעל גיל 13)

יום 32

### **לסגור עיניים לכמה שניות, עם האצבעות**

לעזור לעיניים לנח לכמה שניות. לנשום ... עם האצבעות על העפעפיים מכריחות את העיניים להישאר עצומות. ככה 3 נשימות לפחות, עם עיניים סגורות.

יום 33

### **נר בסלון**

ככה סתם באמצע שבוע. בערב. להדליק נר בסלון/במטבח. זה מרגיע את האווירה בבית. נר בעבודה. גם.

יום 34

### **ספות צבעוניות / כריות צבעוניות בסלון.**

להכניס צבע הביתה. ווילונות צבעוניים. או בלי ווילונות בכלל. אור! לפתוח חלונות. תריסים. להכניס אור הביתה. להחליף ספות למרובצים צבעוניים. למזרונים גדולים עם ריפודים צבעוניים. פרחוניים. להכניס קלילות וצבע לסלון.

יום 35

### **חיוביות / שליליות. לשים לב למה שיוצא לך מהפה**

### **ספירת שינשינים ושליליסטיים – יציאות שליליות של אדם**

לשים לב פי 10 יותר, מה אנחנו מוציאים מהפה. פירגון / ביקורת. חיובי / שלילי. טענה / אהבה. ובמיוחד על הבוקר או בערב, האזורים המסוכנים של מצב הרוח.

על הבוקר, פחות "המטבח לא מסודר" ויותר "יום נעים, רגוע, ואת מדהימה". האם מה שאתה עונה או אומר מפרגן ומראה משהו יפה וחיובי? או שזה טענה / קיטור / ביקורת. אנשים לא שמים לב כמה "שליליסטיים" (ש1, ש2, ש3, ...) יוצאים להם פר שעה מהפה. לסמן אחד לשני, על יציאה/אמירה שלילית. "קיבלת ש1" או ש2, להגיד לשני. לשקף, שלפעמים יוצאים פר יחידת זמן לאדם, רק יציאות שליליות. לא לקבל את זה! להגיד: די!!! לא מוכן/ה יותר להיות בסביבה של יציאות שליליות כל הזמן. לוודא, שהיחס הוא 80/90% יציאות אמירות היגדים חיוביים, ורק 10% שליליים. אפשר גם לפרגן על ח1, ח2, ח3, ... חיובי 1, חיובי 2, חיובי 3. (:

יום 36

**ללכת יחף. חולצה בחוץ. לשבת על מדרגת רחוב / שפת רחוב. לשבת יחפים על דשא.**

להוריד נעלים בחזרה הביתה באוטו. לנהוג בגרביים או יחפים. להרגיש ילד/ה וחופש.

להוציא (במיוחד גברים) חולצה מהמכנסיים. ללכת עם חולצה בחוץ, שלא תוקעת אוויר וחופשיות.

לשבת עם קפה/שוקו, על מדרגת רחוב. או על מדרגות ליד. עם הבגדים היפים, בפשטות, כמו ילדים, על הרצפה.

לחפש חלקת דשא קטנה ליד העבודה ובצהריים, 10 דקות קפה, לקחת לשם. לשבת על הדשא בשמש. אמבטיית שמש. יחפים. להרגיש/להטעין חופש.

יום 37

**לקצר**

לקצר ישיבות צוות, משעה וחצי ל 45 דקות גג.

לשלוח תמיד חומר לפני, כדי שכולם יקראו מצגות ודו"חות לפני, ויגיעו מוכנים, במקום לעבור על זה בפגישה.

לקצר מיילים ל 3 שורות או שורה אחת, ולהוריד את כולם מ CC/העתק.

לקצר שיחות טלפון לכמה דקות בלבד. לקצר מפגשים בכללי.

פתאום מתפנות לך עוד שעתיים או שלוש ליום.

לקצר מפגשים משפחתיים למי שקשה לו. שיישארו השאר, ומי שקשה לו, מקבל פתור משעה נוספת.

מותר גם לנסוע ב 2 מכוניות ומי שנשבר פורש קודם.

יום 37

**להעיר את הפרא שבנו**

לטבול חלה ברוטב של הבשר או הדג. לשתות ישר מהברז או מהבקבוק בלי כוס. ללקק רוטב שנישאר בצלחת. לרוץ בגשם שוטף בגופייה ומכנס קצר. להריח ריח של אקליפטוס או אדמת חמרה אחרי גשם. לעמוד במצפה רמון על הר עם ידיים למעלה, בלי חולצה או גופייה, ולתת לרוח להעיר את הנפש שלנו.

יום 38

**עצירת קפה לבד, להטענה ועיכול, בדרך מהעבודה הביתה**

ל 10 דקות או 20 דקות, עם עצמך. לחשוב. לנשום. לבכות. לאהוב. להטעין. להבריא. לאכול משהו קטן.

ולחזור הביתה שפוי. נינוחים. מוכנים למשמרת 2.

יום 39

### **קפה זוגיות \* 2 בשבוע**

לקבוע, בכוח, פעמיים בשבוע, קפה זוגיות עם הבן/בת זוג שלך, מחוץ לבית. בבית קפה, ביחד. מחזיקים ידיים. מדברים. שואלים. מתעניינים. מתחככים / מתרפקים אחד על השני. לא לוותר על זה! ואם משהו דורס את זה, אז ישר קובעים חלופה. אבל לא מוותרים על זה, זה העוגן של זוגיות.

יום 40

### **עלי! מטופל. "טופל"**

לא לדבר הרבה כשיש משימה. פשוט להגיד: עלי! מטופל. וכשמסיימים, לשלוח למי שביקש ממך. את מילת החלומות: "טופל". זה מכניס כוח. אמונה. שקט, לאדם שביקש ממך. שתלוי בך. שעמוס. זה חלום מכל חבר משפחה, צוות, וספק. לקבל את המילים: עלי. יבוצע. ו-טופל.

יום 41

### **שפת גוף מתלהבת**

לשים לב לידיים מביעות, שהולכות לבטן והחוצה. שמדברות עם הדיבור. שמנערות את עצמן עם הרגש. כמו שזמרים מביעים. תראו זמרים שרים בתוכניות טלוויזיה או יו טיוב. רואים ישר מה זה להביע. להרים גבות תוך כדי הבעה. לתת לעיניים לדבר את ההרגשה. לתת לטון, לעלות, לרדת. שלא יהיה מונו טוני. ידיים, עיניים, טון.

יום 42

### **להגיב. לא לשתוק. לא לייבש**

להגיד: קיבלתי / דיי / יווו / וואלה / מגניבבב / מהמםם / קדימה / תותח / ... משהו. להגיב מרים. לא מוריד. לא להגיב = ביעוס משוגע לזה ששלח. והיום זה הוא, מחר זה את/ה.

יום 43

### **תגובה יותר מדליקה, לשאלה: "מה נשמע?"**

כששואלים אותך מה נשמע? לא להגיב רק במילים ממוצעות כמו "סבבה / סביר / פסדר". לפעמים, להגיב גם שמח יותר, עם המילים: "אש / 10 / מהמםם / שפיץ / טיל בליסטי / תמיד שמח". לתת תגובה של אהבת עולם, ולא רק סבירות / מיני בעסה / ממוצע כזה.