

מה זו התלהבות? מה זה אדם מתלהב?

- בכללי התלהבות זה החלק **החזק/HIGH/מרגש יותר** של החיים, ואת זה אני מנסה להגביר. את החוויתיות של כל יום.
- את ההתפעמות, ההתרגשות ממשו. אני **מנסה לייצר מפגש אנושי חזק יותר**, כמו במסיבה.

זו (גם) מכאניקה, טכניקה

- אני מתייחס להתנהגות **כטכניקה. כהנדסה**. כמשהו שאפשר לנתח וללמוד. להרכיב. לפרק.
- הגישה אינה מתייחסת לעבר של אדם, לא מעמיקה יתר על המידה בהיסטוריה, היא פרקטית ומתייחסת להיום, ומחר.

השיטה שלך

- קח/י מפה מה שמתאים לך
- בנ/י את השיטה שלך להתלהבות ואנטי בעסה

הגברת מודעות

- **כתיבת בוקר**. כל יום כ 10 דקות. יושב עם מצגת / וורד / על PC / או עם נייר דף עבודה בבית קפה. כותב מילים שמייצגות נושא שלי לתשומת לב ומקיף אותן בעיגול. זה תרגיל סופר חשוב.
- **מפעיל בראש ON** על איזו מכונה דמיונית של מודעות. של חשיבה על הדברים.
- **יודע שזה הכול אימון. התנהגות זה אימון**. רגישות או אסרטיביות זה אימון. סדר בחיים זה אימון. כמו חדר כושר. כל יום עוד קצת. שיפור של **1% ביום = 37% בשנה**. זה מעודד אותי.
- **המון התבוננות על עצמי, ועל אנשים**. מאט קצת את קצב הדיבור שלי. את כמות המילים למשפט. מנסה לקלוט איך האנשים מתנהגים. את שפת הגוף שלהם. את המצב הרגשי שלהם.
- כל הזמן להפעיל **קו חשיבה** שחושב על הדברים. על התנהגות. על **תגובות**. על איך אני עושה דברים.
- במהלך היום כל הזמן אני עושה **סריקת מצב** כל הזמן: רעב? מצב רוחי? צריך לנוח? צריך להסתער קדימה? מה מצבי?
- מנסה **לפרק** התנהגות/תגובה/תהליך ביצוע שלך, לשלבים. ל 1,2,3, ... שלבים.

תחליטי/י - החלטות הבסיס

- **אני רוצה לחיות**. וטוב! קליל. עם אהבה. עם אוטנטיות. בלי מלחמות. לנצל כל דקה נכון.
- **אני רוצה להבין את החיים**. לזכור כמה הכול זמני ושברירי. כמה 90% מהכל זה הבל הבלים. LUL. Life Understanding Level.
- **לא בא לי לסבול**. את החרא של החיים כבר הבנתי. את הקושי. את המילואים שלי לסבל כבר נתתי.
- **אני רוצה יום רגוע**. שפוי. שבתוכו יש קטעים של HIGH.
- **בא לי חברים**. אהבה. חוויות. שמחה. צחוקים. חיבוקים.

שאלוי - שאלות בסיס

- מה חשוב לי בתקופה הקרובה? ואם יש 2 דברים שמתנגשים, אז מה חשוב לי יותר?
- מה יישאר לי כמשהו טוב בלב? אחרי שאעשה אותו? או אחרי שאמות מה אני משאיר אחרי?
- איזה אדם אני רוצה להיות?
- איזה אבא אני רוצה להיות?
- איזה בן זוג אני רוצה להיות?

ניהול אופטימיות

- אומר לעצמי שוב ושוב שיש אנשים טובים רצונות טובים שיש טוב בכלום. שהצלחנו עד עכשיו ויש סיכוי מעולה שנמשיך להצליח ככה כולנו
- אומר לעצמי שאין צדק 1. יש המון צדקים. ושכולם בסוף איכשהו מתנתבים (ניתוב) לפתרונות. לאיזון בין כולם.
- נושם. ובוחר! לחבר את צינור החשיבה שלי וההרגשה, לטוב. לאנשים טובים.
- חושב על אנשים עמלים ועל שליחי ציבור. על אנשים שעושים למען אחרים (יש המון כאלה במדינה) וללא קשר לעדה / דיעה / אמונה פוליטית / לאום – עושים טוב לאחרים. אחיות, מורות, גנות, סיעות, מורות, לוחמי אש, אנשי ביטוח לאומי, ... ועוד ועוד. ויש קהילות שלמות כאלה. עובדים סוציאליים. ועוד ועוד
- ככה כל יום מחדש, מעלה את האופטימיות שלי מ 5 או 7, ל 8 או 9!

תחזוקת גוף

- קם ב 5 או 05:30 בבוקר – מצב רוח בד"כ הפוך / לא טוב. עייף קצת מהכול.
- המוח מתחיל לקבל מחשבות של "אוי אין לי כוח" ואני מתבעס. עושה לעצמי בכוונה חיור מטומטם גדול שקורע שפתיים, כל פעם שהמחשבה מגיעה
- קפה קטן ... חצי כוס.
- יוצא מהר מהר לספורט בלי לחשוב כדי שהמחשבה לא תעצור אותי: שחיה / ריצה / גם וגם – שעה. ספורט בוקר = כדור אנרגיות יומי.
- מקלחת בוקר – חובה
- ביגוד צבעוני ונוח! בדים נוחים קלים, נעלים סוליות נוחות. גופיות בקיץ. שמלות. כפכפים. חולצת פרחים / צבעונית.
- ארוחת בוקר קבועה. טוסט עם גבינה לבנה 5% וביצת עין מלעלה.
- אוכל: כל היום שם לב. גם לפחממות ויציאה מאכילה בריאה. מבשל בריא יחסית. מכניס סלט. דגים. חושב על התזונה הקלה. תפוחים.
- חוט דנטלי / פלוס, פעם ביום לפחות.

שאיפה ליציבות

- מחפש להקטין את הגלים הגבוהים של היום יום
- מאזן את גלי המצב רוח שלי במודע
- מנסה לעשות פחות נזקים פר זמן.
- מנסה לקבל החלטות לאט יותר / נכון יותר / בזהירות. מבין את ההשלכות של קבלת החלטות מהירה מדי. במיוחד בקשר של שותפויות עם אנשים מסוגים שונים, חתונה, ילדים, עבודה, כסף

הגברת זהירות

- **בכביש**. במהירות. בסטייה ממסלולים. בשמירת מרחק.
- **עם הכסף** חשיבה על כל הוצאה. פתיחת קבוצת "הוצאות" עם מישהו ודיווח שם.
- **בהבטחות** לאנשים
- **לא לעשות נזקים** כשאתה עצבני/עצוב/לחוץ

הדלקה עצמית. דחיפה

- **בוחר גם היופ להיות פומה!/לביאה**. שזה בוחר להיות חזק! רוצה את הראש הזה.
- **אחיזת גוף - מזדקף כל היום, ונושם. מיישר גב תחתון, עוזב ת'משענת של הכיסא, ויושב זקוף**. מדליק את עצמי ככה.
- **חושב על המטרות, הכיוונים שלי, ומזדקף נושם**. זה הופך אותי לפצצה של אנרגיות.
- **דוחף לאורך כל היום משימות עבודה** (שיווק חינוכי של שירותי) ובית (בישול, סדר, ניקוי, מעקב כסף ותזרים משפחתי). הדחיפה מחייה אותי.
- **חושב על כל המשימות "מלמעלה" על פי קטגוריות ("קוקפיט")**.
- **מחליט להגביר אומץ במודע**
 - אומץ להציע משהו לאנשים בפייסבוק
 - אומץ להגיד כן / לא
 - אומץ לבטל משהו שלא נכון לי
 - אומץ לדרוש מאנשים תשלום ומחיר
 - אומץ לדרוש בבית דברים
- **רואה מבוכה ופחד חשש נכנסים לי לראש**. אומר להם די. שתקו. אני קופץ למים. מה שיהיה יהיה. לא יקרה כלום רציני. תמיד חשבתי שיהיה משהו רציני, ולא קרה.
- **מרגיז את עצמי בראש**. כאילו מעצבן את עצמי לדחוף דברים שעוד לא נסגרו בעבודה/בבית. "כעס = דלק לשינוי".
- **אסרטיביות (חשוב!!)** כל יום עוד מילימטר של הצלחה. בלי מלחמות. אבל שיפור אסרטיביות. לא מפחד לפחד ולחשוש אבל בכל זאת לקבוע גבולות ללקוחות או ילדים שלי.
- **שליטה. סדר**. עובר על הכסף. על ההוצאות. מוציא דוחות מהבנק.
- **שולח בקשה לשפע**. ליקום ולעצמי. שתבוא לי פרנסה ובריאות. זה קצת מוזר/דבילי, אבל הבקשה, מכניסה אותי לראש שזה מגיע לי, וזה מקרין על העשייה שלי. מקדם את זה.

בטחון עצמי – עבודה יומית

1. עובר על **דברים שעשיתי בראש**, על השנים, והדברים שעשיתי, ומזכר שאני לא כזה גרוע
2. מזכיר לעצמי את **העמידות שלי**, החישול, ההתגברות שכבר עשיתי בעבר
3. מזכיר לעצמי **את הלב הטוב שלי**. העיניים הטובות. הרגישות. ההשתדלות.
4. מזכיר לעצמי **שיש לי ראש** על הכתפיים, ללא קשר למעמד/ציונים. יש לי חכמת חיים וחשיבה.
- והבטחון שלי במי שאני, עולה קצת. ל 8 נגיד (מ 1 עד 10)

הגברת משמעות ביום שלך

- **העידוד של אנשים** לאורך כל היום
- **נתינה/חינם**: נותן מהשירותים שלי והמקצוענות שלי חנם לאנשים כל שבוע

- לכל קבצן נותן בנדיבות
- מרים מהרצפה שקית במבה
- לזכור את החופש האחרון. המשפחתיות. החוויות. האווירה שהיתה. הביחד שהיה.

די להוריד + הפחתת שליליות

- קודם כל לא להוריד: "את נראית עייפה ...", "יד על הבטן ולהגיד חי טוב הא? רמיזה להשמנה. "מה שוב ...?" (רמיזה לתמיד אתה עושה דברים לא טוב), "מה זו התספורת הזו?"
- צ'אקלקה: לחשוב שיש בקרה על הפה. טלוויזיה שמקרינה את המילים שיוצאות לך מהפה עם צ'אקלקה על מילים שליליות ומורידות. לפני שאני מדבר! לתת יותר כבוד לכל מילה לפני שיוצאת.
- להגיד ישר "לא" במקום יותר כן. להגיד יותר "כן".
- ניווט נכון ללב אנשים: קודם כל רוגע ושקט והקשבה. אחרי זה לתת להם כוח עידוד והכרה בקושי. ורק אחרי זה להגיד להם לעשות משהו.

עידוד אנשים, פירגון והרמה – שמדליק את עצמך

- על הבוקר לשלוח בקבוצות וואטס שלך החשובות (עבודה, בית) איזה משפט מחזק, משהו אופטימי, מילה טובה. הודעה קולית / סרטון וידיאו.
- ניווט נכון ללב ולחיבור של אנשים: קודם כל לקרוע את החיים. אחרי זה "אני מבין שזה לא קל (העבודה והכל ביחד)". אחרי זה פרפורציה בריאות מודה אני. אחרי זה שיטות הדלקה ...
- מרים לאנשים ומפרגן להם כל היום
 - יופי: משהו על הלבוש, פנים, עיניים, תווי פנים, חולצה, תספורת ...
 - אופי: נשמה / חברה / עוגן / חרצה / נחושה / ...
 - רוגע: הבריאות, פרפורציה, די עצבים, לא שווה את זה
 - קדימה: לתת בראש! לעשות! לקדם! לא לוותר.
 - די לילל / לקטר
- כפיים לאנשים
- לשיר לאנשים
- תגובות נלהבות
 - לענות ולא לייבש אנשים. בקבוצות וואטס אפ וכו'
 - שואלים אותי "מה נשמע?" עונה "טיל בליסטי. שפיץ"
 - "מה עוד" שואלים אותי בקפה? עונה: אהבה ושלוש עולמי
- לענות. לא לייבש. להגיב. לייבש = להרוג ת'מוטיבציה של בן אדם.

שפת גוף - של מתלהבים

- שפת גוף מרימה: ידיים מביעות, פעירת עיניים, קול מתנגן וחזק
- עונה לטלפון בששששלוסםסםסם מתנגן

הרגעה. מרגיע. ניהול רוגע

- ריכוך פנים. הטיית צוואר. צוואר "מאמי". הרמת גבות בהקשבה. חיוך קטן. תשומת לב לפנים.

- **מדיטציה עם מוזיקה / הנחיה, בעברית/אנגלית, 10 – 15 דקות**
- **נושם**
- מוריד גז עושה לאט הכל. מדבר לאט יותר. בטון רגוע. החיצוני מרגיע לי את הפנימי.
- כל היום חושב על "מודה אני", ופרופורציה". זמניות החיים. יחסיות קושי. כשיושב מול מחשב. כשהולך. כשנוסע לסידורים. נושם. כל הזמן נושם וחושב את זה.

ניהול בעסה, קושי, צער, כאב, דיכוי

- **החלטות**
 - אני מנהל את הבעסה שלי למקום טוב. אני המנהל של המצב לתיקון/שיפור. קוראים לזה "ניהול בעסה" או ניהול קושי.
 - להתאושש מהר יותר מנפילה. 3 או 4 שעות ודי.
- **מוניטור**
 - להקשיב לגוף שאומר לנו כשהוא לא יכול יותר לחץ/ עומס / התעללות מסביבה או מעצמך. לא נקשיב לגוף? הוא יעשה לנו בה"ס.
- **נגד ביקורת**
 - באה ביקורת עצמית בראש? עונה לה. עונה למחשבה. סותם לה ת'פה חושב על דוגמאות שסותרות את הביקורת. בולם אותה.
- **קנאה**
 - מקנא? מרגיע את עצמי את המחשבות. מפרגם להם + עושה רשימת יש לי בראש.
- **ניהול מחשבות**
 - **ההנחות יסוד מרגיעות**
 - **מחשבות זה סתם** פקודות מחשב אוטומטיות של מוח כהגנה על אדם. 90% מהן לא רצוניות ולכן יש ללמוד לתפוס פיקוד ולעבור לחשיבה מודעת (מטה קוגניציה)
 - **הכנסת מחשבות**
 - אני מכניס קבוע כ 10 מחשבות שמחזקות אותי
 - חיים פעם 1, שום דבר לא ישבור אותי, שליחות משמעות, ...
 - **מענה למחשבות (המוח אומר – תענה לו)**
 - המוח אומר לי: אתה סתם. אני עונה לו: אני אחלה.
 - המוח אומר לי: זה לא יצליח. אני עונה לו: אני בכל מקרה אסתדר.
 - המוח אומר לי: החיים חרא. אני עונה לו: חלק לא משהו. הרוב סבבה.
 - **נוהל. נוהל נגד בעסה**
 - **מסמן לעצמי/מרים דגל**, שהגיעה בעסה
 - שוטף פנים, מחליף בגדים
 - עושה "רשימת יש לי" בראש / בנייר. בגדים, עבודה, משפחה, ראש, בריאות, ...
 - עושה "מודה אני פרופורציה" בראש. רשימה ארוכה מאוד של דברים.
 - רואה נקודה באופק שאליה אני חותר. יש כיוון = יש תקווה. נדבק לחזון.
 - תקלה? למדתי מזה. ישר מה למדתי מזה. זו הנחמה. הלמידה. וניסיתי! כל הכבוד לי.
 - לא לעשות נזקים בעת הבעסה. אני סכנה. להרחיק את עצמי מלעשות סכנה ולדבר נורא בזמן הזה.

- **כשאני בבעסה**, אני מחפש בדמיון שאיפה **לקו אמצע** בתוך הגל. **להוריד את גובה וחוזק הגל של הבעסה**. לשמור על איזון. לנהל את הגל הזה ביותר Cool. רצון לשפיות. לחיבוק עצמי. לשקט. אין לי כוח למלחמות.
- לקלוט כשאני **מרחם על עצמי** ולהחליט די.
- להגיד בלב: **יאללה NEXT** די לטחון את הנושא הזה.
- אומר לעצמי: **עוד X שעות זה נגמר**. רואה ת'סוף של הגל הקשה הזה.
- **לאכול** משהו אבל לעצור את הבולמוס של אכילה עם רגש/עצבים/כעס/שעמום
- **נוהל (נגד) חרדה**
 - מזדקף, **פותח כפתורים** לוחצים, מרים ידיים למעלה, אומר: **יש אוויר בחדר**
 - **מאט נשימה** מתרכז בנשימה מהאף, מסדיר נשימה
 - אומר לעצמי: **לא ארעב ללחם. לא אכנס לכלא**. יש פתרונות. יש דרך מילוט. יש רשויות ואנשים שיעזרו לי לצאת מהמצב
 - נדבק **לעובדות**. לסטטיסטיקה. לסיכוי של מה שיקרה. רק הוכחות. לא מה שהמוח מספר לי.
 - עושה **תרחישים** של יציאה מהמצב. סימולציה קדימה.

בעבודה – תוכנית Well Being. תוכנית Energy

1. **כל הזמן לכתוב, ממש לכתוב, את שיטות העבודה שלך**. את הידע שלך מסודר בנקודות. ולהיות מוכן להפיץ את זה ב PDF לחברים / עמיתים / לקוחות.
2. **הכרת תודה** יומית לארגון: על CV, ניסיון, אקשן, אנשים, חבורה, ...
3. **שיפורים וחדשנות** באחריות העובד/ת – יומית
4. **בכל ישיבה** מתחילים ומסיימים בנקודה לחיים
5. **באחריות רווחה ו CEO**: ספורט, תזונה, זוגיות, הורות, חוויות, של העובדים. הטענה
6. **מוזיקה** בכל כניסה ויציאה מישיבה.
7. **פלקטים/סטייקרים** על הקירות עם מסרים של התלהבות
8. **סרקזם**. קצת להפחית. לא תמיד. זה מוריד. לסמן סרקזם כדי שנשים לב.
9. **ספורט משותף של חברים מהעבודה**. **קבוצה של: יוגה, פילטיס, כדורגל, שחיה, ריצה ...**
10. **עצמאות במקביל לשכירות**. תמיד תמיד בכל שלב להיות עם עסק ייעץ שלך בתחום שלך. עם אתר שלך. עם חשבונות שלך. ולתת שירותים בהסכמת המעסיק שלך, בתחום שלך. חצי יום בשבוע. ואחרי זה יותר.

אהבה

- **זוגיות יומית**: מחבק אותה, מלטף, אומר מילים יפות מחזרות כל היום. מחמאות יופי אופי. מציע לה להתחתן איתי פעם ביום מחדש. מזמין אותה לקפה בבית/בחוץ כל יום.
- **אם רבנו**, אז מתחנף/מקדם סולחה מהר. צוחק על עצמי/עלינו.
- לוקח לי את ה **Space** כשצריך. קצת מרחק. להתאושש מבעסות.

חוויה, ריגוש

- **מראות**: ים, שקיעה, זריחה, ירח מלא, רוח, פריחה, יופי תווי פנים של אנשים
- **חברים**: קובע פרלמנט שישי 14:00 ביין בעיר עם חברים חדשים שהתלהבו ממני אז ישר לקחתי מהם טלפון וקבענו. מביך, ובכל זאת לקחתי טלפונים וקבענו.

- **מקומות מגניבים בשעות נכונות (חמישי ערב / שישי צהרים):** מסעדת אוזורייה במטלון ת"א, היווניה בשוק הכרמל, מקומות של מוזיקה, כפיים, ואזו/עראק. שוק מחנהיודה.
- **מוזיקה:** ספוטיפיי, פלייליסטט מעודכן, ולזוז עם המוזיקה – לעשות כן/לא עם הראש.

ערב. סיום יום

- קצת מחוץ לבית /קצת בבית / חיפוש חברים זמינים
- הורדת קצב. סיכום יום. פחות ריצות.
- לנשום בכניסה הביתה.
- להגיד בראש: "השתדלתי. ניסיתי. קידמתי. עשיתי. כל הכבוד לי. לילה טוב לי"

לצוותי חינוך

- מנהיגות כיתה על ידי שפת גוף, חיתוך דיבור, הקשבה, כבוד, היכרות אישית
- חפ"ח: חיים – פדגוגיה – חיים. התחלה וסיום עם שיתוף על תובנת חיים או הרגשה או קושי או פחד. זה מייצר נקודת אמן וחיבוריות Engagement של תלמידים.
- חביבות. שפה עממית חברית לעיתים משולבת עם ממלכתית.

מדידה, תוצאות של פרויקט התלהבות אישי

- כמה כוח יש לך? משתפר? כמה חוסן/חישול? משתפר?
- כמה קלילות? משתפר?
- כמה תחושת חיים חיות? משתפר?
- מודעות להכול – שופרה?
- כסף? השתפר? זה הכול קשור לכסף גם. על הדרך

בהצלחה בדרך הזו. בפיתוח השיטה שלך להתלהבות וניצוח של בעסה.

באהבה, ערן שחר

אתר: www.hitlahavut.com

יש באתר לינק לקבוצה שמקבלת טיפ התלהבות יומי גם