

### עידוד לשמור על עצמך

- **הבריאות שלך אח שלי יותר חשובה מהכול.** אתה הלקוח מס' 1 שלך. אם לא יהיה לך כוח וגוף בריא ומוטען, אין מצב שאתה נותן כוח לילדים, לנכדים, לבן/בת זוג, לעצמך! ספורט ותזונה זה היעד מס' 1 של אדם מגיל 30 ומעלה. לא תעשה? הגוף שלך יבגוד בך ויעצור אותך. יבלום אותך. הגוף שלך יחטיף לך. אל תחכה לזה. תטפל בגוף שלך לפני שזה קורה. 4 ספורט בשבוע. עם חברה/ או קבוצה. תזונה מופחתת פחמות ב 50%. וכל היום מים. ושקילה! ועמידה ביעד של הורדת קילו לחודש.

### להכיר בקושי, במאמץ

- להגיד לאנשים: **אני מבין שזה לא פשוט.** אני יודע שזה מטורף. אני יודע שזה שעות וזיעה ונפש וגוף. אני יודע שהמשפחה משלמת על זה או תומכת בזה. וכל הכבוד על זה. כל, הכבוד על זה! גם אני שם. גם אני אוכל את זה את כל העומס והלת"מים והשגעת. כל הכבוד.

### תודה על המחויבות

- רוצה להגיד לכם תודה. על כל שעה. דקה. לילה. שבת. חג. על כל בלת"מ שמנוהל. על כל החלפה. שעה נוספת. על כל המיליון שעות ודקות שאתם נותנים למערכת הזו. כל הכבוד על זה. זו חריצות ומחויבות ברמה אחרת. סאחטיקה עליכם.

### שתדעו יש לנו המון יופי בארגון

- **האנשים. התהליכים שבנינו. הניסיון המצטבר** פה שהוא 100 אנשים על 10 שנות ניסיון, שזה 1000 שנים על 10 אנשים! יש פה הון אנושי והון מקצועי הזוי! יש פה תשתיות. יש ידע, ניסיון, שיטות עבודה. יש Action. יש לקוחות שאוהבים אותנו. וסומכים עלינו. זה מדהים.
- זה שזכינו **במכרזים. זה שהלקוחות בוחרים בנו. זו עדות, למה שאנו שווים.** בוחרים בנו שוב ושוב. יודעים שיש אבא במקרה שלנו, למה שקורה. לבעיות. לתמיכה.

### שליחות משמעות גאוות יחידה

- נשמות. תמיד לזכור. כל יום. 5 ביום. שיש לעבודה שלנו שליחות מטורפת ומשמעות מטורפת. הדברים שאנו עושים למען אנשים. **התועלת של המוצרים והשירותים שלנו לחיים של אנשים.** למשפחות. שוכחים את זה. תמיד. וכשזוכרים, זה אש! זה מנוע מטורף מתחת לכנפיים שלנו.
- **לדמיין פעם שכונה. משפחה. ילדים. הורים. מתפקדים. חיים.** עושים. מנהלים יום, בזכות העשייה שלנו. ופתאום זה עף לך לפרצוף, מה שאנו עושים.
- דמיינו פעם עולם בלי המוצרים/שירותים שלנו, ותבינו מיד, כמה צריכים אותנו. **את ואני, בארגון הזה, מחזיקים את המדינה!**
- **גאוות יחידה - למה? על שום מה? על שום המקצוענות שלנו. המחויבות. הפתרונות. המוצרים, המגוון.** הלמידה. זה פסיכיי. זה לא מובן מאליו. על המשפחה שאנחנו אחד לשני. על התמיכה הדדית. גאוות יחידה. הרמת סנטר. ולהגיד את שם החברה **בגאווה.**

### שווה לזכור מה מקבלים פה. הכרת תודה כזה למקום הזה

- לפעמים שוכחים, כמה מקבלים במקום כזה. כמה יש פה בעבודה. הפרנסה. המשכורת. השכר דירה הבגדים של הילדים והאוכל שמגיע מעבודה קבועה ומסודרת.
- הבטחון הכלכלי שיש במשכורת קבועה
- הניסיון שצוברים ומחזיק לך קורות חיים לעתיד
- האקשן, שמתסיס לך את הנשמה ומחיה אותך

- האנשים. המשפחה שפה. הקבוצה. שיש לך עם מי לאכול. שיש לך עיניים. שיש את מי לשתף. זה מדהים. ולא מובן מאליו.

### עידוד לרוגע, להרגיע

- להגיד מלא פעמים ביום: **מודה אני**, על 100 דברים. מודה אני כללי על החיים (מפורט) ועל הבן/בת זוג שלי אם יש. **ופרופורציה**. הכול הבל הבלים. הבריאות עושה בה"ס לכולנו. Relax. די דרמה.
- לנשום. להוריד גז לפעמים. לעשות מנוחות. להטעין. תורידו גז חברים מדי פעם. **יותר הפסקות קצרות של 5/10 דקות** במהלך היום. להטעין. להבריא.
- **לא לרוץ בין חדר לחדר**. ללכת. להאט. לתת פקודה לרגלים להוריד גז. לנשום. לא לתת ללחץ להשתלט ולהריץ אותך.
- ראית **ספספל?** שב עליו. נצלו ספסלים למנוחות קצרות של דקה. חצי דקה. לבהות בעצים ובסביבה. להירגע.
- **מדיטציה!** זו מתנה לחיים. פשוט לשבת בחדר שינה או אחר על המיטה, או על כיסא, עם רגליים על הריצפה, אוזניות עדיף על הראש, ולהקשיב ל "15 minutes guided meditation" יש כאלה 100 ביו טיוב. תנו למחשבות לבוא וללכת. נרגעים. לחץ יורד. אחרי 20 פעם כאלה, נכנסים לראש בכיף. זה מדהים! ומבריא.

### לא להפחיד

- נתחיל מזה שהכי חשוב בעולם הזה של עידוד ופרגון, זה לא להפחיד לא לאיים על אנשים. לא לעשות להם איומי טרור של "אם – אז". ו-"אם לא תעשה אז ...". כל האיומים וההפחדות, זה ישר חצי אדם ומודרך הלך לך. הפחדות של עובדים ופחד באוויר, זה הכישלון מס' 1 של מוטיבציה וחיבור אנשים לארגון. די הפחדות. אצלנו לא מפחידים. **מסבירים. מכוונים.** מסבירים 1000 פעם כי זה האופי של אנשים. אבל לא מאיימים.

### די צעקות, והרמות קול

- **אין דבר יותר מוריד, מכבה, ומשפיל, כמו צעקות.** צעקות זה של פעם. זה לא מקובל בעבודה ולא בבית. די. אין מצב להרמות קול. זו סריטה של אדם. זה צילוק/צלוקת אצל אנשים. זה די מוטיביטור אדיר. קובעים חוק אצלנו, של 0 צעקות. או שאיפה ל 0 צעקות. וסליחה, אומרים סליחה, שהחיה יוצאת לי והקוף עף לי, ואני מדבר שטויות / צעקות. **לבקש סליחה.** ומיד. לא אחרי שבוע.

### לא לעוף על עובד / להיכנס בו

- מישהו עשה משהו לא טוב? לא! נכנסים! בעובד! סותמים נושמים חושבים, ואז מדריכים. מכוונים. מסבירים. מוצאים את הנקודה בתהליך שלא נשמנו בה. שהאדם עבד אוטומט וללא מודעות. משקפים עובד מתי לנשום. מתי לעצור. מתי ואיך לעבוד עם צ'קליסט ודף עבודה. לסמן 1,2,3, ולא אוטומט. אבל לא נכנסים בעובד. עובד לא רוצה לעשות שטויות או להיכשל. הוא מת להצליח ושיהיו מרוצים ממנו. אז לא נכנסים בעובדים. מנסים להבין איפה התהליך לא סגור. איך ולמה ואיך לנעול תהליך נכון יותר על ידי סימון לדוגמא עם עט על נייר. אבל לא "להיכנס בהם". זה לא עוזר. זה רק מוריד להמון זמן. להדריך! ללמד. לחשוב ביחד.

### עידוד לדחוף

- **אל תוותר.** אל תפסיק. לא להרים ידיים. להמשיך בכיוון הזה.
- **התמדה** נשמה. התמדה היא מילה מקסימה. פשוט להמשיך. חזק / חלש – לא משנה. יותר/פחות-לא משנה. העיקר להמשיך.
- **סומך עליך. תנסה.** תעשה. לנסות מלא דברים זה הכי חשוב. סומך עליך. ויש לך גיבוי בכל מצב ובכל דרך. אתה יכול. ורק מהתנסויות לומדים.

- **אח שלי. תשים לב. לשבת זקוף. בשביל הבריאות שלך. הכוח. המצב רוח. בדוק מחקרית, שלשבת זקוף. מביא 30% יותר אנרגיות וכוח. ומצב רוח. זקוף. לא מדולדל כזה.**
- **זה כמו להיכנס לראש של לוחם אח שלי. להיכנס לדריכות. למיקוד. כמו חיה כזה. הולכת בג'ונגל ממוקדת. זה לעבור בראש ממצב למצב. ממצב של מנוחה, למצב ממוקד. מזדקפים. נושמים. חושבים על מטרה. מתקדמים אליה. ושוב מתקדמים. כמו חיה בג'ונגל. כמו חיל קומנדו כזה. אנחנו קוראים לזה State of mind. SOM. של לוחם, או נח. של לחימה, או הטענה וליקוק פצעים. זה מטרף הקטע הזה. קצת להרגיש הישרדות כמו בילדות. או כעס על כל מה שעוד לא קורה. וזה מחדיר מיקוד ודריכות.**
- **תקשיב. אחד מהקטעים בלהדליק את עצמך, זה לכעוס. להשתמש בכעס. כועס על משהו? יופי! עם הכעס הזה תדחוף. תשלח מייל. תגיד! תדרוש! כל מה שעוד לא קורה, או קורה לא כמו שאתה רוצה ומכעיס אותך, הכעס הזה זה דלק. כעס = דלק לשינוי. לשלוח וואטס אפ. הודעה קולית. וידאו. לדרוש! כעס זה כלי. להתחבר לכעס הזה כאילו זה משישה שמנסה להפעיל אותך או אומר לך "אתה לא יכול". ועם הכעס הזה לדחוף.**

### עידוד לביטחון עצמי

- אתה בן אדם 10. סבבה. מקסים. ותישאר בדיוק ככה. לא להיות משו שאחרים רוצים. להיות אתה. אתה כמו שאתה ככה זה טוב. **תישאר אתה כמו שאתה.** ואתה מתנה לעולם! מי שיקלוט את זה יופי. מי שלא – לא ראוי לך.
- **יש לך לב גדול. עיניים טובות. ראש על הכתפיים.** אתה אחלה בן אדם.
- **עידוד על חוזקות שלך/של אנשים:** החריצות שלך / העודן שאתה / החברות שאתה נותן / אתה חד פחד / לב ענק יש לך / עיניים שובבות / עיניים חכמות / כמה Power יש עליך. עוצמה / הראש שלך שחמט. אסטרטגי. חושב קדימה. / ...
- **אתה לא זקוק לתודה. התודה שלך, זו הידיעה של מה שאתה עושה.** אתה יודע כמה אתה עושה, וזה מספיק.
- **די לבקר את עצמך אח שלי.** די. מותר לך להיות עם כל הבלגנים/השטיקים/הקטעים שלך. ולקבל את עצמך שלם. די להביא לעצמך סטירות לחי.

### עידוד לאסרטיביות

- **אומץ אח שלי. אומץ. להתאמן על הגברת אומץ.** אומץ להגיד דעתך. אומץ להגיד כן להזמנה. אומץ להגיד לא למשהו שלא נעים לך. אומץ להגיד די! על מה שסובלים ממנו. אומץ לדרוש! מאנשים סביבך, את מה שאתה חושב שאמורים לדרוש מהם. להגביר אומץ. זה אימון. ומצליחים.
- **להציע אח שלי. להציע. תמיד להציע.** לא לפחד. זה הכול בראש. אנשים בכל מקרה ייקחו את מה שאתה מציע אצלך, או במקומות אחרים. הם צריכים את מה שאתה מציע וזה תורם להם. אז די לחשוש. די לברוח מהתמודדות. באדיבות, במקצוענות, להציע.
- **מכירת ערך במחיר פרימיום:** אם יש לך מספר, שאתה מציע ללקוחות. לאנשים. גם אם תכפיל אותו, או לפחות תיתן אותו בעוד 20% 30% יותר, הם בהרבה פעמים ייקחו. זה הכל בראש שלך. הפחד. אם אתה מספק ערך, משהו שממש מועיל, יודע להציג את הערך של מה שאתה נותן, אנשים ייקחו. כמעט תמיד הערך שמקבלים הוא פי כמה וכמה מה 20% יותר שאתה דורש. יש להם ROI החזר השקעה מוכח. אז לא לפחד לדרוש מחירים על הערך שאתם מספקים.
- **לתנאי שוק אחרים (תנאי תשלום לדוגמה, או דרישות מלקוח):** גם אם השוק שלך מתנהג אחרת ממך, אם תציב תנאים ויעדים אחרים, בצורה של ערך ופרמיום, המון פעמים אנשים ישלמו. ההתקפלות לתנאים של שוק, של ענף, של מתחרים, היא המון פעמים הורדה באיכות וברמה, כשאפשר בדיוק אחרת. בדיוק הפוך. לקבוע סטנדרד אחר, שהוא גם יקר יותר. ורווחי יותר.

### עידוד להתמדה

- נשמה. המשחק זה לא לעשות. **המשחק זה להתמיד**. מלא מלא נשברים בדרך. וזה הקטע. לא להישבר. להמשיך, גם אם זה צעדים קטנים מאוד ואיטיים. העיקר לא להרים ידיים או להפסיק. המחקרים מגלים גם ששינוי קטן של 1% ביום מייצרים שינוי של 37% שנתי! זה מטורף. מסקנה? רק להתמיד.
- יקר שלי, יקרים, תדעו לכם שהתמדה זו תכונה מדהימה של אנשים. זה ממש משהו שווה להשקיע בו. לחשוב עליו. התמדה. המשכיות.

### עידוד לחישול, לעמידות, לכוח סבל

- יקרים שלי בוקר טוב. מבקש להזכיר לכם נושא מדליק, שנקרא בניית עמידות. כוח סבל. חישול. מסתבר, שזה לא דבר סטטי אצל אנשים, רמת העמידות, ושאפשר לבנות את זה. לשפר את זה. גם אצל ילדים! איך? במודעות לנקודת השבירה, כשהיא באה, אומרת לך לקטר / להפסיק, ואתה לא נשבר. אתה ממשיך! כמו סחיבה של שקיות מהסופר – קשה, אבל אפשרי. כמו לתפקד כשעייפים או רעבים. כמו שחם או קר, ובכל זאת לא מיללים אלא מסתדרים. בשקט. זו עמידות! זה כוח סבל. ומחקרית זה קשור לאושר! העמידים יותר – מאושרים יותר חחח. זה המצב. אז לעבוד על זה. על החישול עמידות שלנו.

### עידוד למנהיגות בגאווה – כשצריך לפתור בעיה

- תחשוב, שיש לך גלימת מנהיגות שאתה שם על עצמך. על הבוקר. ומוביל. מנהיג. זה לא קל. זה לבד. זה קשה. אבל יש גאווה, שאתה לוקח את המנהיגות לידיים. שאתה אחראי, על לפתור. להביא לשקט. להביא לשיפור. שאתה עושה את הצעד האחראי הנכון, גם אם זה לא קל. תחושת גאווה של מנהיגות.

### עידוד להגיב

- נשמות טובות בוקר אור. מה קורה? מה נשמע? אשמח לשמוע. מבקש, להגיב יותר לדברים ששולחים לכם בוואטס אפ. אני שולח לפעמים, ולא עונים. שתיקה. זה מייבש פחד. זה מדכא כוח התלהבות ומוטיבציה. שלחו "OK". שלחו "אגודל". שלחו "like". שלחו משהו. שלחו "קיבלתי". אבל תגיבו! לייבש זה נורא. והיום זה אני מחר זה אתה. אז פליז, מהיום, ממחר, מעכשיו – להגיב. לענות. משהו. באהבה, אלון.
- צוות יקר, בנושא הקודם שצינתי, של להגיב, מבקש מדי פעם, גם להגיב קצת מתלהב יותר מיושב. תשובות כמו בסדר, או קיבלתי, זה סבבה. אבל אפשר גם להגביר קצת התלהבות ולענות שמח יותר כמו "מגניבב" או "מהממם" או "יאללה קדימה!". משהו שמרים, ולא רק סטטי/יבש. אני כששואלים אותי מה שלומי אני עונה "שפיץ!" או "טיל בליסטי!" והתגובות לזה נהדרות. נסו את זה. באהבה, שמוליק.

### עידוד לעודד, ולהיות קואצ'רים אחד של השני

- חברים יקרים, אני מבקש ממכם להתעסק הרבה בלהרים / לדחוף / לכוון אחד את השני. ללמוד, וללמד. ממש ברמה יומית או כל שעה. אנא תפסו את הראש של להיות קואצ'רים אחד של השני. לכוון. להדליק. לסקרן לנתח, וללמוד. יש מזה סיפוק אדיר! תחושת משמעות ענקית.
- חברים יקרים, רוב האנשים לא מעודדים. לא מרימים. הם ניטראליים. הם לא חלק מהמאמץ של להרים. אני מבקש מכולם להיות חלק מהרמת האלונקה והדחיפה קדימה. כרגע אנו על 1 מתוך 10 שמרימים קבוע. אנא שנהיה 8 מתוך 10 ...

### עידוד לשירות

- נשמות יקרות ... הסיפור הזה של לדבר על שירות כל הזמן, זה לא קרציתיות. זה הבנה, שזה שם המשחק. המשחק עבר ממוצר במרכז, לשירות במרכז. נשחק את זה? נרוויח. לא נשחק את זה? יעבר מאיתנו. יש מכל מוצר היום וספק, כמה אפשרויות. מי שמנצח, זה זה שמספק שירות טוב מאוד. אז זהו. זה המוצר האמיתי – השירות. זמני מענה מהירים. מחויבות טיפול. נחמדות. זה העתיד שלנו. זה הבטחון הכלכלי שלנו בעבודה. אז קדימה. לתת את הכי שאפשר.

- חברים יקרים, נשמות טובות, מבקש **תמיד לחשוב שהלקוח זה אמא שלנו אבא שלנו והילד שלנו**. ואיך היינו רוצים שהם, יקבלו יחס, מכבד. אוהב. מחויב. בכל פעם שלקוח מצלצל או שמדברים איתו, לדמיין שזה משפחה שלך. או אתה. זה קל יותר להבין את ההרגשה שלו ככה.
- נשמות טובות. דיברתם עם לקוח? **סגרו לו פינה. לא לשלוח אותו ממקום למקום**. לא למרוח עם תשובות. לסגור טיפול. להגיד "עלי!" וללוות עד ששולחים לו: "טופל!".

### עידוד לחדשנות

- **תשמעו חברים. העתיד פי 100 יותר מאתגר מהשנים האחרונות.** קצב השינויים בעולם מטורף. המערכות. ה AI. האוטומציה. חייבים להכניס חדשנות כערך מס' 1 שלנו. כמשהו שכל הזמן חי. נושם. כל יום. ואם יש 100 אנשים בחברה, אז היעד הוא 100 רעיונות חדשים ליום. ליום! יום שאין בו הצעה לשיפור של ניסוח, של תהליך, של תסריט שיחה, של שימושי מוצר ושירות – הוא יום מבובז. קחו 10 דקות ביום, על הדרך, סתכלו על בעיות/דברים שטרם מושלמים (תמיד יש) ותביאו בוואטס אם הקבוצתי כל יום רעיונות לשינוי.
- **ככל שנכיר את הכיווני חדשנות, יותר טוב, ככה נדע יותר טוב לאן לכוון את השאלות והמחשבות.** חדשנות בניסוח. חדשנות בתסריטי שיחה. חדשנות בתהליכי שירות. חדשנות בהזמנות. חדשנות בלבוש שלנו. חדשנות במהירות הטיפול בבעיה. חדשנות באוטומציה של כל החברה. **במה אפשר לחדש? לחדד את זה.**
- **בואו נעשה אקסל.** אקסל עם שמות של כל האנשים בחברה. מנהלים. עובדים. מזכירים/ות. הכל. ומי הביא רעיון היום או לא. מי במשחק הזה כבר, ומי לא.
- **בואו נעשה סבב בכל ישיבה.** מימין לשמאל מסודר. לא בהצבעה. וכל אחד מביא רעיון. ממש ככה. כל שבו.

### עידוד להתמודדות עם תקלה

- יקרים שלי. יש תקלה, אני מבין. תמיד יהיו תקלות. מערכת לא בנויה על תפקוד תקין 100% אלא להפך! היא בנויה על תפעול תקלות אינסופי ושיפורים. די עצבים. לא מתאים עצבים והיסטריה. **יש תקלה? נשפר תהליך. יש תקלה? ישר למידה.** ככל שמהר נעבור ממצב עצבים והאשמה למצב שיפור תהליך, ככה נצא מזה גאים ובשפיות. ופרופורציה. תמיד פרופורציה. באהבה, יוסי.

### תמיד לטפל, לא לדחות, אחרת יש החמרה

- אהובים שלי. צוות יקר. מבקש, כשמגלים בעיה/תקלה, לטפל. לא לדחות. לזכור, שתקלה לא מטופלת, מחמירה. נזילה קטנה, הופכת לנזילה גדולה. פיצוץ קטן שלא מטופל, הופך לפיצוץ גדול, והמחיר של טיפול בבעיה מחמירה, גדול יותר. כואב. אנא, לטפל בדברים כשהם קטנים. כשמגלים אותם. כשמרגישים אותם. לא כשזה הופך לדחוף/בהול/SOS. באהבה, ירון.

### עידוד לקבלת שינוי

- נשמות יקרות. שינוי זה הדבר הכי יציב שיש. דווקא לא להשתנות, משאיר אותך מאחור. מי שנישאר במקום, אין לו זכות קיום אחרי שנה שנתיים. מי שמשתנה עם תנאי השוק, ומסתגל, ולומד לחדש בתוך השינויים, מצליח. אחרת, מצמצמים אותך. הרווחיות נשחקת. פיטורים.
- **פעם שינוי היה פעם בכמה שנים. היום זה כל שבוע/חודש.** זה החיים בכל הענפים. התנגדות לשינוי מביאה עליך את המתחרים. לוקחת לך נתח שוק. סוגרת אותך.
- **כל אדם היום נמדד, על פי היכולת שלו להשתנות. להוביל שינוי. לקבל שינוי.** לכל אדם מנהל ועובד יש רמת הובלת שינוי או רמת קבלת שינוי. כשהיא נמוכה, יש לו פחות ערך. כשהיא גבוהה, המיומנות שלך להוביל שינויים, אז יש לך זכות קיום בעתיד, שהוא בכל מקרה מאתגר ולא צפוי כשהעולם הופך רובוטי ו AI. הובלת שינוי זו מיומנות. תעבדו עליה. תשפרו אותה. תתאמנו בלקחת שינוי, ולהוביל פרויקט כזה. של תוכנה חדשה. תהליכים חדשים. מערכות חדשות.

### עידוד להישאר ילד/ה. קליל. פרא קצת. לא "זקן" בראש

- חברימוס, מה הולך? מבקש להזכיר לכם הפעם להישאר ילד בנשמה. להישאר ילדים בתוכו. "משוגעים" שמחים קלילים. מגיע לנו. מגיע לך! להישאר ילד בנשמה. להגיד "אני אוהב" יותר בכיף. לעשות קצת צחוקים שטויות פרצופים – שום דבר לא קורה מזה. לקחת דברים יותר בקלות ולהגיד NEXT. קלילות. לאכול טורטית או לשתות שוקו/פטל חחח. משהו. העיקר להשאיר את הילד בתוכנו חי. באהבה, עמית.

### עידוד נגד קושי

#### כללי

- **להזדקף. לנשום. לדבר בראש. להכניס מחשבות** את ה 10 משפטים שמחזקים. לחפש את המשפטים האלה: חיים פעם 1. הכול זמני. שברירי. הבל הבלים.
- **צריך להגיד מודה אני על 100 דברים.** כל יום. כמה פעמים. על הבריאות משפחה עבודה מקרר עם אוכל חשמל מים קורת גג משפחה וילדים שבחיים. 100 פעם ביום מודה אני.
- **זה לא נעים, אבל אתה ואני יכולים לעבור את זה.** יש הרבה דברים לא נעימים, אבל ניתנים למעבר. ובדרך לדברים נעימים שרוצים, יש לא נעים. יש מאמץ, בעסה, קושי. בנפש ברגש ובגוף. אבל זה ניתן למעבר.
- **לפעמים להרפות (מההתנגדות).** כמו בים כשיש קצת גלים במקום להילחם בהם. לתת לזה. **Let it be.** להרפות גוף, מחשבות. מה שבא בא. לתת לזה להזיז אותך ולזוז עם זה. ההתנגדות יורדת, ובא שקט (: **סתכל קדימה 5 או 10 שנים או אפילו 3,** ותראה שדברים מסתדרים. תן לזמן לעשות. מה שנראה עכשיו קריטי, המון פעמים עם הזמן, מסתדר.

#### נגד מרמור, ורחמים עצמיים

- לזהות את הרגעים, שבהם המרמרה מגיעה. המרמור. הכעס על העולם, החיים, העבודה, בני הזוג, הילדים. ולנשום. לקלוט שאת/ה נמצאים "בצומת המרמרה", ולבחור, להגיד מודה אני פרופורציה, ולזכור כמה טוב לך, ודי עם זה. לא אתן למרמרה להשתלט עלי.
- **לקרוא 2 רשימות מודפסות.** אחת, של מודה אני כללי על 40 סעיפים (באתר). והשנייה, רשימת "מודה אני" על בן/בת זוגי", שזה עוד 30 סעיפים. 3 דקות קריאה, ונרגעים.
- לשים לב, במהלך היום, **מתי אתה יוצא מפרופורציה, ולסמן** את זה בראש: "הנה! הנה עכשיו בול, אני עף ממנה. יוצא ממנה". תגלו שזה 10 פעמים ביום חחח.

#### לנוח

- **קח תשקט שלך.** מותר לך. יש תקופות כאלה. זה בסדר. ולא להרגיש לא בסדר עם זה.
- **לך לים פעם בכמה ימים/שבועות.** לשעה. לחצי שעה. הליכה. קפה. ריצה. משהו. הים מנקה את הנשמה. מסדר מחשבות. שמים את הקוביות של הדברים בראש בחזרה במקום.
- **לישון יותר.** ממש ככה. לסגור טלוויזיה ב 11 בלילה ולמיטה. די עוד פרק ושטויות. עוד חצי שעה/שינה ביום עושה מדהים לנפש.

#### נגד משברים

- **כבר עברת.** כבר ניצחת. כבר היו נפילות. כבר יצאת מנפילות. גם זה יעבור. יש לך את המסוגלות הנדרשת.
- **פרופורציה נשמה.** פרופורציה. באופן יחסי לחרא גדול ואמיתי, כמו בריאות קשה וכל זה, הדרמה הזו זה משחק ילדים. זה לא דרמה. זה רק עוד אירוע לתפעול וטיפול.
- **סובל מאנשים מסוימים? הם מורידים? לדלל קצת את הקשר איתם.** פחות הם, ויותר אנשים שמשמחים ומצחיקים אותך. שמעריכים אותך. להידיבק לאנשים שנכונים לך.
- **תוכנית נשמה.** תמיד ללכת על תוכנית כשרוצים לעשות שינוי ושיפור. פחות קיטורים ויותר תוכנית. משימות פרופר. ואז, **כשיש כיוון – יש תקווה.** יש כיוון? אז יש שקט, שמתקדמים למקום שרוצים.
- **נשמה. התחלת תהליך. התחלת.** ברור שיש עליות וירידות. תמיד זה ככה. אבל המגמה טובה. אז לא להתייאש. TTP. Trust the process. לבטוח בתהליך. ככה זה עם ילדים. ככה בחיים בכל דבר.

- **אח שלי תשים לב. לבריחות האלה** מחרא, לאלכוהול וויד. לשים לב. יש עוד דרכים לנצח את זה. שיחות. ספורט. תוכנית. לדבר למחשבות. לא חייבים רק אלכוהול וכל זה.
- **פחות קיטורים ויללות נשמה.** זה בסדר כמשהו שקצת. אבל זה לא פותר. לא מקדם. ותוקע בעבר ומאחורה. להסתכל קדימה, ומה נעשה היום/מחר, כדי לשפר. זה גם מוריד את כולם, ומכניס אווירה על הפנים אז די עם זה. יש עדין המון דברים טובים במצב הזה, כמו שהוא.

### נגד דיכי דיכאון, וחרדות

- **טיפול זה מתנה.** זה חשוב. זה גאווה ומנהיגות של מצב. זה לא אומר שאתה חולה, זה אומר שאתה מפתח את עצמך. טיפול = פיתוח אישי. פיתוח עצמי. זה לנוח וללמוד רעיונות איך להוריד בעסה סבל וכאב. ללכת על זה! לא עזר? לחפש עוד 30 שיטות שיש ו 30 מטפלים שונים. יש ים של שיטות ודרכים. לא להרים ידיים, כשטיפול מסוג מסוים לא עזר. להמשיך לחפש. (: באהבה. נ.ב. 99% מהאנשים מנסים ומקבלים טיפול. במלא דרכים. אז כולם מרגישים ככה. כולם שונאים ת'חיים מדי פעם ומלא אנשים גם "בא להם למות" מלא פעמים. זה טבעי ורגיל. לא להתבלבל מזה. לא לחשוב ש-"אתה משוגע".
- **כדורים זה עזרה. זה לא בושה.** מותר וכדאי וצריך (זו אחריות) לקחת לכמה חודשים כדורים נגד דיכאון, להקל על הסבל. זו לא בושה. זו גאווה. זו אחריות. זו מנהיגות של מצב. הולכים, מתארים מצב, מקבלים, המצב משתפר. אחרי כמה חודשים אם רוצים, מורידים מינון או לגמרי. מלא אנשים בעניין, זה נורמי לגמרי.

### נגד "כישלון". איך נכשלת?

- **זה לא כישלון אח שלי. זה ניסוי.** זה ניסיונות. וכל הכבוד על הניסיונות. יש אנשים שעומדים במקום, ולא זזים. יש רובוטים / דוגמטיים. ויש אותך, שמנסה. כל הכבוד על זה! מאחל לכולם ובטח שלך, חיי ניסוי. וכישלון זה לא כישלון, זה ניסוי.

### נגד פחד וחשש

- **תקשיב נשמה. 90% מהפחדים זה מחשבות אוטומטיות שהמוח הדביל שולח** בשביל לשמור להגן עליך. ככה זה. זו התוכנה. מסקנה? לענות למחשבות. ללכת לעובדות. לתרחישים. לרצינאל. לתוכנית עבודה. ולגלות, שהפחדים 90% לא מתממשים, ושיש פתרונות. אז לנשום. ורצינאל. לשבת עם נייר וחבר, לשרטט תרחישים, אפשרויות, ופתרונות. ישר הפחד מוריד גז.
- **מבוכה נשמה? מביך? זה עובר. זה חי לשניות.** בדוק. מחקרית. פנים קצת חמות. קצת דופק מתגבר. יאללה. NEXT. שווה לעבור מבוכה ולנצח אותה. להתרגל אליה, כדי להרוויח את האומץ וההערכה שמקבלים מאנשים שרואים אותך חזק ובטוח. מבוכה עוברת, ככל שעושים יותר ניסיונות קטנים. מותחים את הגבול קצת בכל פעם, ומגלים, ששום דבר לא קורה. רק מצדיעים לך והולכים אחרך. כל המון אנשים (כל השאר) נסוגים. ולא הולכים בכיוון הזה.

### להתחזקות בתקשורת עם אנשים

- **נשמה. תמיד לזכור שאין לך מושג מה עובר ועבר על אדם.** בבה"ס. בצבא. טראומות. עם הורים. בריאות. כלכלה. גירושים. זה יושב על אנשים. אז כמישהו בא אליך לחוץ או עף עליך. Relax. זה של ההיסטוריה שלו. מגיע לו מאיתנו שקט. חיבוק. הכלה. כמו שאנחנו באים לפעמים על טורים גבוהים ומתפוצצים.
- **כפרות. די ביקורת ושיפוט.** על אחרים. אףחד לא מושלם. גם אני גם אתה. לכולנו יש את השטיקים/פאלטות שלנו. אז במקום להכניס ביקורת ושיפוט, בואו נקבל קצת יותר אחד את השני כמו שאנחנו, עם הבלגנים.

### נגד שחיקה

- **תגוון נשמה.** לך ללמוד משהו. בערבים. עיצוב. בישול. כלכלה. מחשבים. משהו. קח פרויקטים חדשים אצלנו – יש מלא! במלא נושאים. תחקור משהו! ממש מחקר. כנס לאינטרנט תלמד משהו ותעשה על זה מצגת לחברה. לך להתנדב עם ילדים! תרצה בבתי ספר. נעזור לך ללכת על זה. ספורט! קבוצת ספורט. שחיה. ריצה.
- **תהיה קואצ'ר בעבודה.** על הדרך. כל אדם שאתה פוגש, תרים אותו. תעודד. תכוון. אנשים זה העניין הכי גדול שיש.

### **לגבי זוגיות**

- **אחי. זה תמיד עליות וירידות. תמיד. אז משקיעים. לא מוותרים.** יוצאים. קפה. מחזיקים ידיים. מחזרים. שולחים SMSים. וואטס אפיים. מחבקים יותר. מחמיאים. ודברים משתפרים. לדבר. לשים על השולחן. לפתוח. ודברים קורים. משפחה זה הכי שווה מהכול. ולאורך זמן משלימים. מתפשרים קצת או הרבה. זה בסדר. זה תמיד ככה.

### **לדאגות ילדים**

- **תקשיב אחי. דברים משתפרים עם הזמן.** תלמדו. תתייעצו. קחו הדרכה הורית. אבל בעיקר, לחכות. לנשום. בלי מלחמות. בלי. מלחמות וצעקות ועונשים לא עוזרים. רק טפטוף לאורך זמן. כל ילד שבגיל מסוים עושה פלאוורות, ברוב המקרים מתיישר עם הזמן. לנשום. הם מקסימים הילדים. אבל מורכבים, כמונו. הם הכי צריכים אותנו 1 על 1. לקולה. פיצה. להקשבה. התעניינות. ותחושה שמקבלים אותם כמו שהם. רק אחרי זה, קצת גבולות. הם יפתחו את העצמאות שלהם. העיקר, שיאהבו את החיים, ואת עצמם.

### **עידוד ליום ראשון**

- נשמות יקרות בוקר אור. שבוע נעים. מציע לכם להתחיל את השבוע לאט. לנשום. כל הבלגן מתחיל שוב ואנו אחרי ספ"ש רגוע. אז עד 10/11, באיזי. להתאפס. להתמקד. להתחיל לאט, לא בהיסטריה. אוהב אתכם, דווד.

### **עידוד ליום חמישי**

- אהובים יקרים בוקר אור, היום! יום חמישי. איזה יום היום? היום יום חמישי חחחח שזה אומר, שאוטוטו, שישי ... (: אז יישר כוח. להזדקף. לתת ספרינט 200%, ויאללה נחים מחר. אז חיבוק גדול, ותודה על השבוע. יורי

### **עידוד לסיים יום**

- חברים יקרים שלי סוף יום שמח. קודם כל תודה על היום. שיחקתם אותה. באתם. השקעתם. לא מובן מאליו. תודהההה!!! רוצה להגיד לכם בסיים של יום, **להביט במה ש-כן נעשה!** ולא במה שלא. להיות גאים, בכל פעולה שקידמתם. כל יום מחדש. לעשות בראש "טכס סיום יום" של לזכור בגדול את הקידומים/משימות שבצעתם, ולהגיד בלב: "**סאחטיקה עלי. סחטיין עלי. שיחקתי אותה.**" לסיים יום בגאווה חריצות. זהו. ככה כל יום מהיום חחח באהבה, עידו.

### **מבנה ישיבה / פגישה נכון**

- **חיים, תוכן/תפעול, חיים.** מתחילים עם חיים, עוברים לתפעול, מסיימים בחיים
- בין לבין, 4 דקות למידה. חלוקת טיפים בינינו להצלחה. משהו שלמדו השבוע. ניסוח. שיטה. משהו.
- מתחילים במשהו על החיים. רוגע. פרופורציה. בריאות. תזונה. ספורט. שפיות
- עוברים לענייני עבודה שעה
- ומסיימים ב 2 דקות על החיים: מקומות להיות בהם. לאכול טוב. מוזיקה. משפחה. משהו.
- לזכור שמטרת ישיבה – להרים. לא להוריד. סרוק עיניים של אנשים חיוכים ומנח גוף. התרוממו? הצלחת. ירדו? נכשלת. המטרה מס' של ישיבה זה להרים כוח של אנשים מ 7 ל 8.5. בד"כ קורה ההפך ...



### חוזק עידוד, ע"פ מצב המודרך ואינטואיציה של המעודד

- לשים לב שלפעמים צריך עדינות, אם האדם מוצף. ולפעמים צריך ממש לטלטל, אם האדם מוותר לעצמו
- **עדינות** = קול עדין. איטי. ישיבה נוחה מול המודרך. הטיית צוואר בהקשבה
- **לטלטל** = **גוף קדימה, לעבר המדבר. ידיים מביעות. עיניים נפערות. טון חזק ובטוח.** וכמעט לצעוק, יותר נכון לזעוק, את הכאב שלך + המחיר ממה שיקרה, אם המודרך שלך ימשיך ככה. וכמה זה חבל. ולשקף: זה לא שאתה לא יכול. אתה פשוט מוותר לעצמך. אז די עם זה!

### שפת גוף של מעודדים / מרימנים

- נשמות טובות, מה קורה? תזכורת קטנה על מה זה שפת גוף שעובדת, של מעודדים/מרימנים. זה בגדול, להגביר. יותר אנרגטיות בשפת גוף. יותר הבעה. ניעור ידיים בדיבור על פי מה שמרגישים. ידיים קדימה. כפות ידיים פתוחות. טון מודגש. קול יותר חזק וזריז. לדבר טיפה יותר מהר או בהדגשה. לפעור עיניים / להרים גבות, כשמביעים משהו שמרגישים/כואב. זה עובד 10!!!! אז יאללה. שפת אנרג' מהיום. שפת גוף עם התלהבות. באהבה, אדם. נ.ב לשים לב לפרצוף שלך. פרצוף חתום/לא מחייך = מפחיד וסוגר. פרצוף נעים עם חיוך קטן קטן ריכוך של הפנים, עושה טוב לאנשים. יאללה בי.