

ניהול בעסה וקושי

בעסה מנג'מנט BM, ו-DM דיכי מנג'מנט

1. להזדקף. לנשום עמוק. וחיוך קטן.
2. מודה אני + פרופורציה. רשימה באתר התלהבות
3. הכול זמני. שברירי (החיים). כל דקה = נס.
4. יש מלא אנשים טובים בעולם.
5. באה לי מחשבה? עונה לה! לא נופל ממנה.
6. שליחות! משמעות! אני תורם/ת לאנשים.
7. לקבל עצב. ודמעות = אני רגיש/ה. אני מקסים/ה.
8. להמתין (לתרגל המתנה עד שזה מסתדר)
9. לא להגיב מיד. לא לייצר נזקים.
10. להגיד בלב: עוד X שעות זה נגמר
11. להגיד: זה לא נעים, אבל אני יכול/ה לעבור את זה.
12. לקלל (את המצב)
13. בית קפה / ללכת לים
14. מותר לי לכעוס
15. יש תקלה? לשפר תהליך. לא בעצבים.
16. לעשות תוכנית. ממש פרויקט, לשיפור מצב.
17. גלימת מנהיגות = אני אוביל את זה לשקט.
18. די לקטר. די לילל. די לרחם על עצמי.
19. יש כיוון (שיפור בעתיד) = יש תקווה (:)
20. TTP. Trust The Process. בטח בתהליך.
21. משעמם? לגוון! פרויקט / ללמוד / מחקר
22. מקלחת + לישון / לנוח!
23. להגיד "די!" על זה. אני לא מוכן/ה לזה יותר.
24. רשימת מודה אני על הבן/בת זוג שלי – באתר
25. מישהו מעצבן? אין לי מושג מה עובר/עבר עליו.
26. פחות "לברוח" לאוכל ריגשי, וויד, ואלכוהול.
27. בלילה להגיד: השתדלתי. ניסיתי. יאללה Next.
28. להתקשר לערן (שחר) 0544-346494 (:)