

מחשבות שאני מכניס למוח שלי - אקטיבית

- יום חדש. סבבה. מתנה. 1/12,000 שנשארו לי. לכבד אותו
- אני מוביל את כל העסק/חיים הזה ומרוצה לפחות שאני מוביל את זה
- בכל מקרה אני בדרך לקבר חחח אז עדיף לנצל כל דקה לטוב
- בא לי חיים ואהבה
- לנשום. להרגיע
- יש לי כיוון (תוכנית בראש) לגבי רוב הדברים. תמונה מסוימת בראש של מה בא לי
- יש לי שליחות, משמעות! מטורפת בנתינה לאחרים, וזו סיבת קיימם מקסימה
- להוביל את הזוגיות שלי (מנהיגות זוגית) ולהזמין את אישתי לחיבוק / קפה
- יש לי מקצוענות! שאני עובד עליה כל הזמן
- לא רוצה מלחמות עם אנשים ועם העולם
- לא להגיב מהר
- האט. תאט. תעשה הכל טיפה איטי יותר. תן ליום הזה להיכנס לאט.
- אל תפחד לדרוש את הערך שלך. את המחירים שלך. את המשכורת שלך
- מודה אני על אישתי * 5 קטגוריות: תפעול, תפעול בקיצון, חברות, אהבה, שעשועים, שותפות גורל שעוטפת את הכל.
- ההרזייה/תזונה שלי - בכיוון טוב. כל הכבוד לי.
- לשתות הרבה מים.
- לשים בושם – זה עושה לי שמח / חו"ל

תשובות שאני נותן למוח שלי אחרי שהוא "מדבר" או אומר לי

המוח אומר לי	אני עונה לו
אין לי כוח ליום הזה	1. תודה שקמתי בכלל 2. הסיבה הכי טובה ליום הזה זה לעשות סבבה לאנשים סביבי ולעודד אותם 3. לא חייב 200% אפשר גם להתחיל באיזי עם קפה 4. לחשוב התלהבות מפיתוח השיטות שלי בעבודה וכתובה שלהן
ביקורת עצמית איך עשיתי את זה? ...	זה מה שהיה נכון ל-אז. ובכלל לא רק את/ה "עשית" את זה אלא זה תוצאה של המון התרחשויות. אין "אשם" למצב. זה מה שהיה. עכשיו להביט קדימה. רק קדימה. ולאט לאט לשפר מצב.
תקלה איזה תקלה מחורבנת	קודם כל תמיד יהיו תקלות. דבר שני ללכת על העיקרון "מתקלה לתהליך". ישר לחשוב על תהליך מתוקן לעתיד. וזה מנחם.

להיסטוריה אין משמעות יותר כרגע רק להווה ולמחר. בואו נעסוק בהייטב ההווה מאשר לשקוע בעבר שכבר לא כאן עכשיו.	היסטוריה היה טוב אז / היה רע חשיבת היסטוריה
עוד X שעות זה נגמר	חרא עכשיו זה נורא עכשיו
אני עובד על זה. הורדתי פחממות. יש כיוון. 3 עד 6 חודשים אני במקום אחר.	אני שמן איך אני נראה יאללה השומנים שלי
אני אבא סבבה. שמשתדל. שמחבק. שרוצה להיות ביחד. שלומד. מקשיב. ועם השנים השתפרתי.	אני אבא חרא איזה אבא אתה! לא מספיק טוב
חמלה. הכלה. לא כולם חזקים. יש כאלה שיותר קשה להם. זה המצב. לקבל. יש להם גם המון דברים טובים.	אין לי כוח לאנשים אין לי כוח לאדם הזה שמילל לידי
1. 90% מכל הדאגות שלי לא מתממשות 2. אני חוסך. אמשיך לחסוך. לא לבזבז 3. לשים לב למסעדות, בגדים, עזרים בעבודה	כסף מה יהיה? איך נסתדר?
<ul style="list-style-type: none"> • ב 100% המצב שלו/הם לא בהכרח יותר טוב משלי • לא הייתי מתחלף איתו • מפרגן לו/ה • בית גדול ואוטו גדול לא אומר כלום. ולא בטוח שיש שם חום ואהבה 	קנאה
<ul style="list-style-type: none"> • ומה מחכה בחוץ? בכל מקום יש בלגנים • עדיף להודות על מה שיש ולהשקיע במה שיש • לנוח [מריצה מטורפת אחרי שיפורים ולהנות ממה שיש 	רוצה לעזוב ללכת להתגרש להיות רווק/ה
<ul style="list-style-type: none"> • נכון. אבל עד אז אני אעשה חיים • הגוף שלי הולך. אבל המשמעות שלי והאופי והרעיונות והחותם עברו הלאה לעוד אנשים לילדים לנכדים ולאנשים שאני עובד איתם 	אני הולך למות
<ul style="list-style-type: none"> • זה רק מצב טכני. הראש לי הרוח תמיד יהיו חזקים • יגיע? אסתדר. אתייחס לזה טכני • עשינו את הנייר הזה של לא להשאיר אותי צמח חחח • פעמיים מצמוץ זה "כן". פעם 1 זה "לא" חחח 	בריאות, סרטן, פרקינסון וכל זה
ממש לא. יש מלא שיטות ודרכים כמו התוכנית הזו לשפר מצב. אני אבצע את המשימות, ותוך 3 חודשים המצב ישתפר	דיכאון אני בדיכאון ורק אם יקרה X יעזור לי