

כלים למודעות והתלהבות/כוח חיים

(מבוסס מחקר)

מבוא, רקע למחקר. הבעיה

יש עייפות

צריך כוח + מודעות

איך בונים כוח ומודעות?

די להתעלם מהעייפות המצטברת
לא להתעלם, מעייפות החיים
של בה"ס, הורים, צבא!
עבודה, פיטורים, עוד עבודה
הורות, מורכבות, בריאות, כלכלה
זה לא קל. זה לא קל. זה לא קל.

תחשבו:

מה מרים אותי? 1.2.3 ...
מה מוריד אותי? 1.2.3 ...

תעשו רשימה – תגיעו לשיטה

קודם כל תדאג לעצמך
לכוח שלך

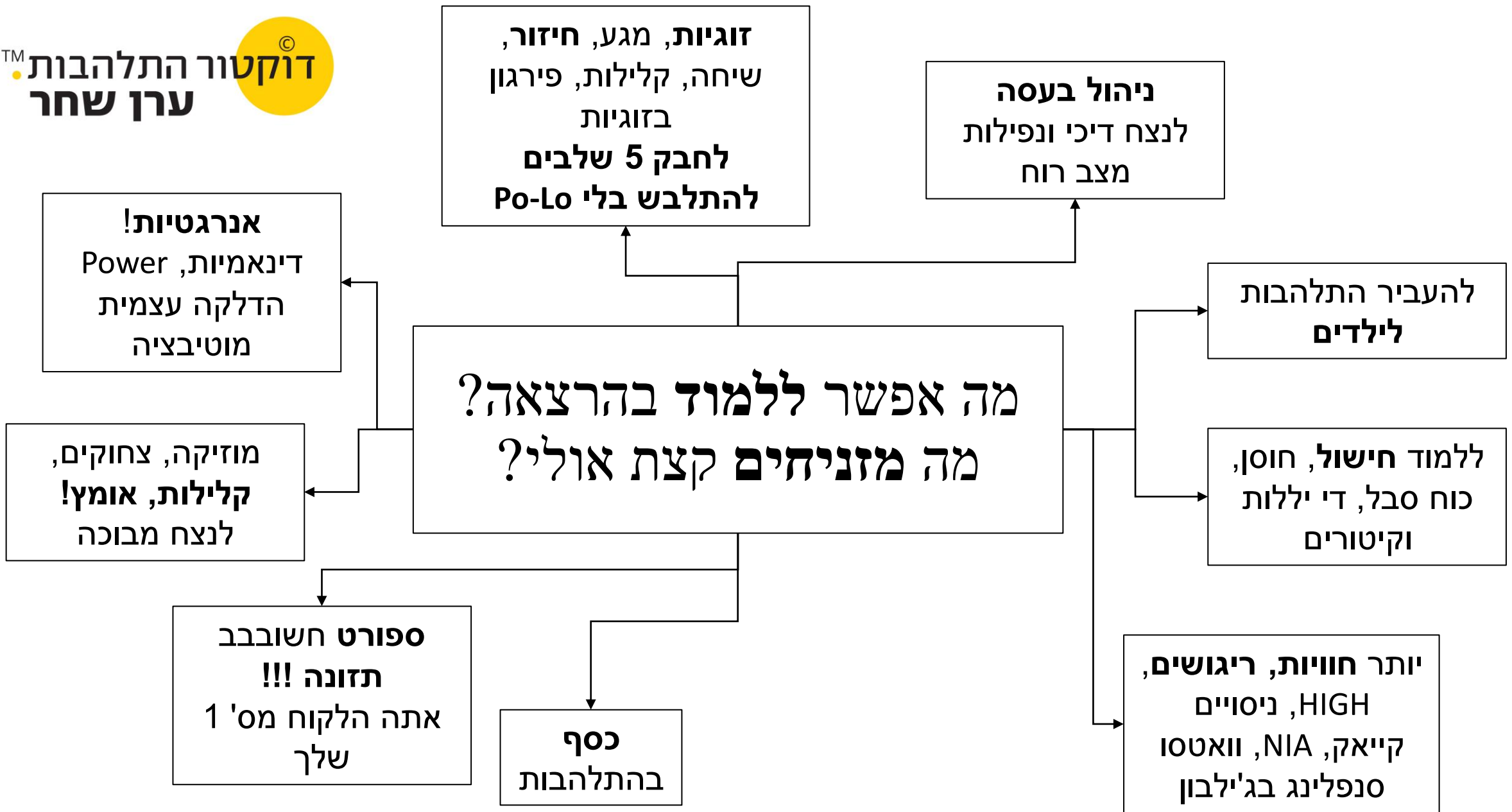
אחרת אין מצב שיש לך כוח
לתת לאחרים

כלים שנלמד כאן

- רפלקציה: להתבונן

- CBT: לפרק, לעשות שיטה / צ'ליסט, לעשות ניסוי, להשקות תגובה, "לדבר בראש" (המללה)

- פיזיולוגיה: הזדקפות, נשימה, יציבה



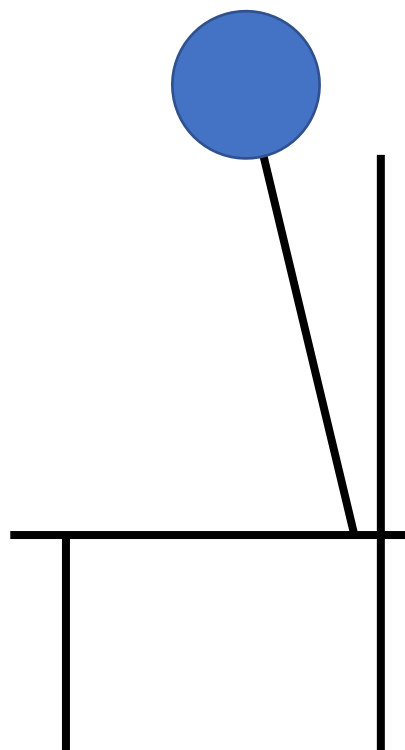
אחיזת גוף מודעות גוף

ד"ר טלי שפיר (אוני' חיפה): קשר גוף ומצב רוח ... Movements = emotions

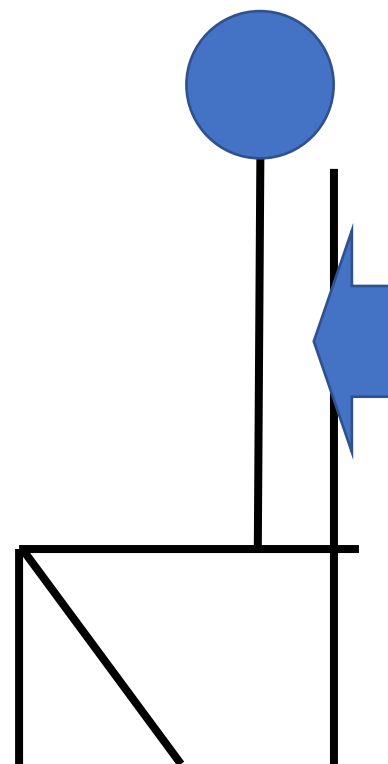


<https://www.youtube.com/watch?v=ljm0ldxgkcE>

ישיבה אנרגטית / תשושת נפש:

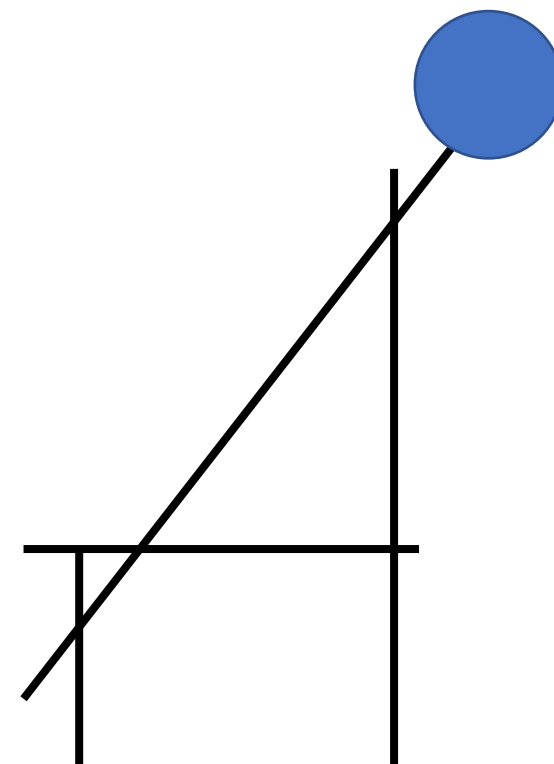


ישיבת פומה
קדימה. הקשבה



ישיבת ברבור
זקוף. בלי משענת

רווח
בין
המשענת
לגב



ישיבת לוויתן
אחורה SM

לקחת כתפיים אחורה
להזדקף, ולנשום! האאאא

כתף כתף
לנשום עמוק



→ 0544-346494

קיפוזזה – כיפוף כתפיים. לישר!



ייאוש. אין לי כוח,
זה לא יצליח לי

אני אצליח!
אופטימיות

האנשים הכפופים ...



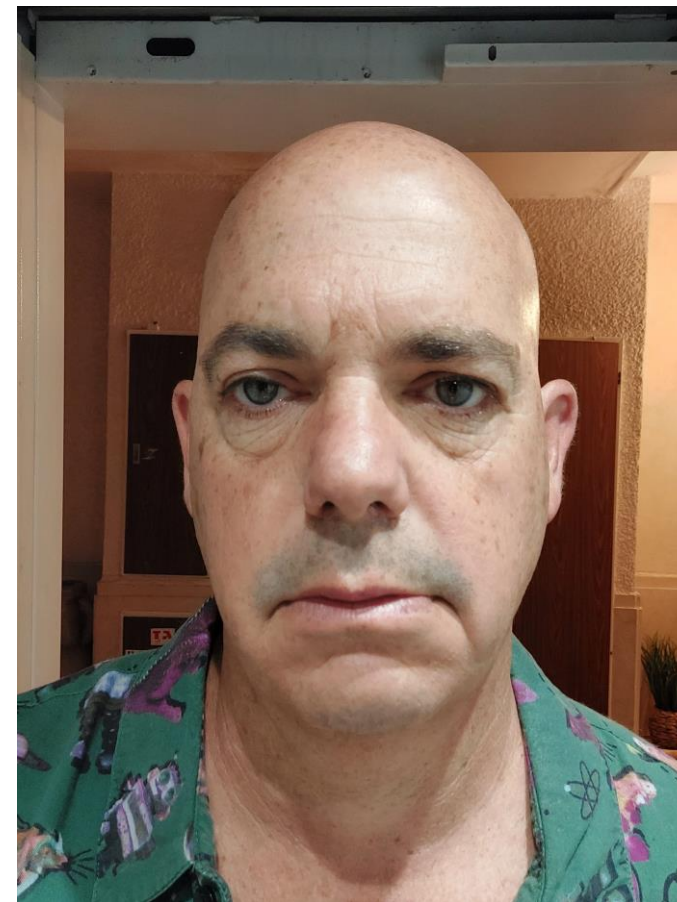
מנחי (מנה) פה וצוואר



ריכוך. צוואר "מאמי"



פה מורם



פה נפול

נעבור לעולם הדלקה עצמית

כמה תה מביין ת'חיים?

אם

יש לי מלאי קבוע
של ימים בחיים
12,000 (300*40) תוכלת חיים
ואם כל יום הולך לי יום ...
יש פחות יום.
אני בספירה לאחור

אז

אני אקרע ת'חיים
די עצבים
אנצל כל דקה, אגביר איכותה.
אבטא אהבה. אחבק יותר
אהיה יותר אמיץ בעבודה
לא אכפת לי להיכנס למבוכה

זה לוגיקה. מתימטיקה



12,000 יום
זה המלאי חיים שלך

דוקטור התלהבותTM
ערן שחר



אז להזמין מלון / הופעה / ללכת לים / לאהוב - היום

054-4346494
hitlahavut.com

חיים רגילים / או מסיבה!

להישאר ילד/ה בנשמה

מכריזים "קרוב" על החיים

כניסה לראש מסוים SOM State Of Mind

1. ממוקד: דרוך / לוחם / הכרזת "קרוב" לחיות (: ולקדם

2. מנוחה: נח / מטעין / מבריא / מנחם / מרפה

אני מזדקף, נושם, ונכנס לראש של ממוקד/מקדם
או נח. מוריד גז. להטעין / להבריא.

הדלקה עצמית

1. מפעיל מודעות
2. ישיבה זקופה
3. מקלחת בוקר "שטיף כיף"
4. להזדקף (כתף כתף) + לנשום עמוק + לדבר בראש
• חיים פעם 1
• שליחות משמעות גאוות יחידה
5. יש לי כיוון?
6. בטחון (יש לי 1,2,3)
7. כעס = דלק לשינוי
8. הפעלת אומץ
9. בא פחד? מדבר אליו בראש (CBT)



**I
LOVE
ME**

דוקטור התלהבותTM
ערן שחר ©

**יש לי לב גדול, עיניים טובות
ועברתי כבר המון. בטחון, בעצמי!**

054-4346494
hitlahavut.com

שליחות. משמעות. גאות יחידה!

→ 0544-346494 

המוצרים שלנו, השירותים שלנו, הדברים שאנו עושים טוב ללקוחות שלנו.
תחושת הבטחון שקט חוויה, שיש ללקוחות שלנו. זו סיבה לקום בבוקר. זה
סיבה לסגור יום בגאווה.
והקבוצה שיש פה, המחויבות שלה, המקצוענות, זו גאות יחידה.
אז להרים סנטר, ובגאווה, להגיד את השם חיבה שלנו!

לדחוף "גם וגם"

גם פרויקטים
מקצוענות
דיוק, שיפור

גם אהבה, חיזור,
חוויות, ריגושים

גם מודה אני
פרופורציה
לעודד להרים

מה זה אומץ? מה הסוגים שלו?

1. לפתוח ת'פה. להגיד מה שאת/ה חושב/ת!

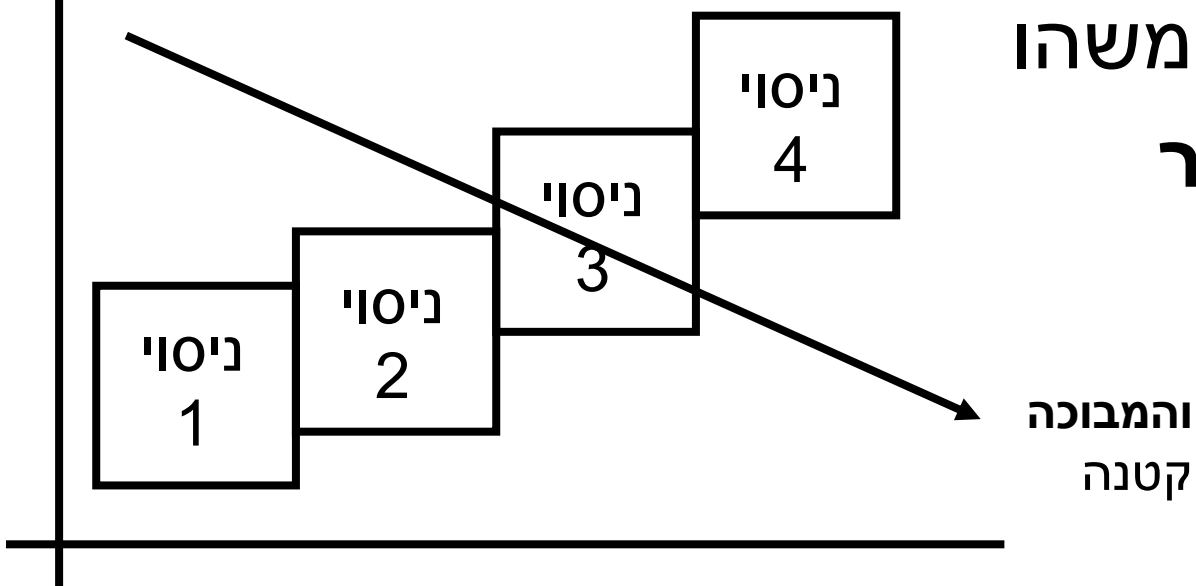
2. להגיד "כן" להצעה


3. להגיד "לא" כשמשהו לא מתאים לך

4. להגיד "דיי!!!" כשאתה סובל ממשהו

5. לעזוב / להישאר / לשנות / לשפר

האומץ גדל אקספוננציאלי ככל
שעושים יותר ניסויים



→ 0544-346494 

דוקטור התלהבות™
ערן שחר 

FTM. פייט דה מבוכה.
מבוכה לא תנהל אותי!

כלי: "מודה אני" משודרג * 50 סעיפים

לוקח
לעשות
את זה
כ 30
שניות
ועד דקה

1. בריאות * 10 סעיפים
2. מדינה * 20 סעיפים (כבישים, משרדי ממשלה, ים, ...) + עיר * 10 סעיפים
3. שליחי ציבור, אנשים שעושים למען אחרים
4. משפחה * 20 סעיפים + בית וקורת גג
5. זוגיות, אהבה, בן זוג, בת זוג * 20 סעיפים
6. חשמל * 10,000 אנשים שעושים, מים * 5000 אנשים שעושים
7. אוכל במקרר
8. עבודה: פרנסה, לקוחות, Action, משפחה, לא לבד, לומדים, CV
9. מה מובן לי מאליו? במה אני מזלזל? + די לקטר לילל ולרחם על עצמי

יש מצגת מודה אני חזקה ביותר באתר www.hitlahavut.com **בבלוג**

יש כאלה שאומרים תודה

ונפעמים, מתרגשים

על מה שמקבלים: מדינה, מדרכה, כביש, חניה, קניון, רחוב, עץ גזום,
ביטוח לאומי, מורה, סייעת, תווי פנים, שמש

יש ממש בוני עולם ומדינה

אנשי צבא, אנשי עיריות, מורים/ות
שליחי ציבור, מתנדבים, ...

ויש מלא שבאים בטענות

"מגיע לי" (מהמדינה), "ממה יש לי להתלהב?"

מי
מאלה
בא לך
להיות
?



054-4346494
hitlahavut.com

מודה אני!

© דוקטור התלהבות™
ערן שחר

על חשמל, מים, כבישים, קורת גג,
מקרר עם אוכל, בריאות, משפחה,
פרנסה, מדינה, מורות, גננות,
סייעות, לוחמי אש, מד"א, שליחי
ציבור, עובדי עיריות ומועצות, מזג
אוויר, ים, בגדים, ...

רק אומרים תודה
ועפים על החיים


פה לא

מקטרים

hitlahavut.com

© דוקטור התלהבות™
ערן שחר

← חייס כעס 1
לנצל כל דקה!

→ 0544-346494 

כלי: "פרופורציה", לפרק 5 סעיפים

1. זמניות
 2. שברירות
 3. יחסיות
 4. מתי יוצא מפרופורציה
 5. סיפורי הטלטה שלי
- יש לי 12,000 יום
יכול להיגמר מחר
יחסית לנכות קשה או כימו
לסמן לעצמי. 10 ביום
רונה רמון, מרים פרץ, כימו, ...

hitlahavut.com

אין לי הרבה אבל יש לי הכל

דוקטור התלהבות™
ערן שחר

פרופורציה

→ 0544-346494

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



אז לחבק 5 שלבים:

חיבוק 2030

1. לפתוח ידיים
2. אצבעות פרושות על הגב
3. לסובב קצת בעדינות, לאט, ידיים על הגב "גורו גורו"
4. לעצום עיניים בחיבוק
5. לזוז לצדדים לאט! עדין. "מושי מושי"

למתקדמים

- לערסל ראש
- לעשות הא הא הא האאא או הממממממ

ניהול אופטימיות מודע. שיפור

• קם עם אופטימיות 5 ואומר בראש (CBT):

✓ יש אנשים טובים שעושים ורוצים וחרוצים

✓ תמיד מתסדרים בסוף

✓ יש לי יכולות

✓ בסוף מגיע חופש חחח

✓ יש אהבה תמיד באוויר

• עליתי לאופטימיות 8

כלי: שאלות בסיס והחלטות בסיס

טוב לעולם, נותן, רציני, אוהב, לא תוקפני
עם שקט, שפיות, משמעות, חותם, אוהבים
ענווה, יציבות, תזונה בריאה, לא לעשות נזקים
ידע, אנושיות, רגישות, אהבה, נתינה
מכוון, אוהב, מקשיבן, קליל, מוביל
קשוח / בונקר / רומנטי / חבר / Cool / ...
חברים, חוויות, שקט, פרנסה וכסף, ...

- איזה אדם אני רוצה להיות?
- איזה חיים אני רוצה?
- מה חשוב לי יותר?
- מה אני רוצה להשאיר אחריי?
- איזה אבא אמא אני רוצה להיות?
- איזה בן/בת זוג אני רוצה להיות?
- מה בא לי? מה אני רוצה?

ואז מחליט על שינויים קטנים ביום שלי ובהתנהגות
כתוצאה, ונגזרת, של השאלות האלה

נעבור לעולם הזהרמה עידוד, פרגון

© דוקטור התלהבות™
ערן שחר

המעוֹדד מתעוֹדד

← פחות ביקורת,
יותר פירגון

→ 0544-346494 

hitlahavut.com

יחס של מתלהב/ת לאנשים

- אנשים טובים מיסודם – פשוט התעייפו מהחיים קצת
- עברנו בה"ס, צבא, משפחה, בריאות, כלכלה, ... זה קשה
- אין לך מושג מה עבר עליו. על אדם
- כולנו דומים ומחוברים (רוצים חיבוק, ועברנו כאב)
- כבוד להורים של אדם שרוצים בשבילו טוב
- אין אנשים "קשים". יש אנשים שלא יודעים להוציא אור מאנשים סגורים בצדק

איזה סוגי עיניים יש לאנשים? :)



- טובות
- חכמות
- שובבות
- עמוקות
- מאירות
- עוצמתיות

תפריט עיניים

כלי: מיומנות עידוד. סוגי עידוד - 1

כמה אנשים בצוות מעודדים / מרימים?

1 מ 20?

1 מ 10?

1 מ 50?

כנסו לזה

תעודדו יותר

1. להקשיב לאדם כאילו יש לך את כל הזמן שבעולם
2. להתעניין בחיים שלי / שלך – על מה אתה עובד? מה קשה?
3. להכיר בקושי. זה באמת לא קל ...
4. פנים נעימות. חצי חיוך
5. תגובה + נלהבת יותר: יששש, כוון, יאללה, קדימה, מהמסם
6. כיף / Up High / חיבוק
7. הצעה לקחת 10 דקות ביום לחשיבה
8. עידוד לביטחון עצמי: יש לך ראש. לב. עיניים טובות. התמדה)
9. עידוד לתחושת מסוגלות: עשית כבר 1,2,3. עברת כבר/ניצחת כבר)

קודם כל להפסיק להוריד ...

- די להפחיד ולאיים אחד על השני
- להגיד ישר לא – די עם זה
- למה את/ה? ... במקום "נשמה בוא שנינו נשים לב ל"
- פרצוף רציני / אטום
- סרקזם, ציניות, שליליות (זה דיכי ושליליות במסווה. יש הומור חלופי)
- המדינה ככה ... העולם ככה ...
- את נראית עייפה / מה זו התיספורת הזו?
- נא! נא טיפולך!
- הבית ככה וככה ...
- תפעול תפעול תפעול (תתפים) – ולא מספיק דיבור על החיים
- מסקנה? צ'אקלקה על הפה. לחשוב לפני שמוציאים מילים מהפה

+972 50-9 עזב/ה

אולי תגיד תודה ולהתראות לפני שאת/ה הולך?
באת. נכון? נהנית לרגע – נכון? לא היינו חייבים בכלל להכניס אותך.
אז אולי תגיד תודה ולהתראות לפני שאתה עוזב ככה?

ניסוחים, לוגיקות, טיעונים וגובה שפה

אלוף / יא מלך / תותחית / שועל שמשון
מחונן / כפרות / נשמה / אין עליך יא תותח / פומה

מה לא להגיד? תתלהבו / תאהבו / תחדשו

מיומנות עידוד - 2

1. יופי: משהו ב look פנים / לבוש, תספורת, גוונים, לק, חולצה, מכנס, נעלים, סקיני ג'ינס, ...
2. אופי: תותח/ית, נשמה, אנרג'ייזר, כמה Power, סוגי עיניים
3. רוגע: פרופורציה, LUL, מודה אני, זמניות, שבריריות, הבריאות חשובה
4. קדימה: לא לוותר, לדחוף, להתרומם, ...
5. להתייחס להתנהגות **כאימון**. Train it till you make it
6. טלטלה להפסיק לקטר / לרחם על עצמנו / לוותר לעצמנו
7. עידוד להיות את/ה, אוטנטי, אומר דעתך, אמיץ בדרישה
8. עידוד לשליחות משמעות גאוות יחידה
9. עידוד לעודד אחרים (משמעות + מרים את עצמך)
10. לספורט, תזונה, חיי חברה
11. עידוד לעבודה עם דף. חוברת. ספר

סה"כ
כ 20
דרכי עידוד!

נעבור לעולם של ניהול הבעסה

כמה אני מסכן /
יוו איזה בעסה

אני מבועס

רשימת יש לי

- ✓ בית
- ✓ אוכל במקרר
- ✓ חברה
- ✓ ילדים
- ✓ פרנסה
- ✓ ...

→ 0544-346494 

hitlahavut.com

מי יכול עשוי?

שנים דבר לא ישבור אותי



תוכנית עבודה מנהיגות/הובלה

- לאהוב חיים – מוזיקה, רוח
- אתה יכול. סומך עליך. תנסה
- לימודים ד"ר טל בן שחר
- לבוש + תספורת + טיפוח
- טעויות – יאללה Next
- חברים, דיסקורד, קרניבורים
- עבודה – 4 ניסויים
- עבודה – זעקנו בפייס/TV
- לאהוב את עצמך - NLP



המוח אומר? תענה. י לו! אתה, המנהלת של המחשבות שלך

אני עונה לו	המוח אומר לי
אני לא. אני מתמודד עם מלא דברים הכי טוב שאני יכול ואשתדל עוד	אתה חרא
ניסיתי. אני כל הזמן מנסה. ואנסה שוב.	איך עשית את זה!?
יהיה בסדר. לא מוכן לתת לחרדות מקום חזק. אני עושה, וזה יעבוד.	מה יהיה?

ניהול בעסה. נוהל נגד בעסה בעסה מנג'מנט BM



מסלול ארוך
כשיש לך 10 דקות ומעלה

- סימון הגעה
- לאכול משהו (בשליטה)
- חיבוק / חבר טלפוני
- נקודה באופק
- תוכנית
- תשובות למחשבות
- לעשות תרחישים
- ביגוד צבעוני
- ספורט
- פריקה / קללה / בכי
- פרופורציה, מודה אני
- רגש / קור רוח
- התמדה $1\% = 37\%$
- להמתין
- לתקן תהליך
- רעב? תאכל
- עייף? לישון שעה
- לתת לה
- לנשום להזדקף
- לא לעשות נזקים
- התנדבות / נתינה
- די לרחם על עצמי
- יאללה NEXT
- עוד X שעות זה נגמר
- תקלה? למדתי
- "כישלון?" = ניסיתי

מסלול מקוצר Express

כשיש לך 10 שניות

1. מזדקף + נושם
2. פרופורציה
3. אסתדר בכל מקרה
4. יש כיוון
5. מדקה לדקה
6. מחייך / מרכך

זהירות תורמת! להתלהבות. לשפר אותה

לסמן בראש (CBT) מוקדי זהירות. כיווני זהירות:

1. באוכל השמנה, מחמירה
2. בכסף לחסוך. לשים בצד
3. בכביש סטיית מסלולים, מהירות, מרחק, וואטס אפ
4. בהבטחות לאנשים. מילה זה מילה
5. בתגובות לא לעשות נזקים
6. חוזים / תיעוד למקרה שמשו משתבש

נעבור לעולם הרוגע / הרגעה עצמית



הרגעה עצמית, רוגע, RM

• מדיטציה

- ישיבה על כיסא רגילה עם אוזניות
- לתת למחשבות לבוא וללכת
- עם חיוך קטן
- ישיבה על ספסל סתם ככה ביום

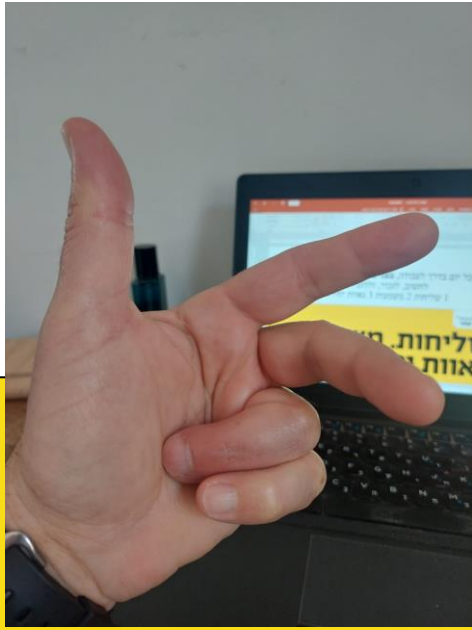
• וויסות

- קליטת אינטנסיביות דיבור מהיר וטון, ולהוריד קצב

בעבור לעולם העבודה

קודם כל לדעת לראות את היופי של הארגון

- משתדלים
- יציבים הרבה שנים
- מפרנסים הרבה משפחות
- בונים מדינה של תהליכים
-
-
- אנחנו שובבים! בנשמה
- חמודים
- לבביים
- מקצוענים (1000 שנ"נ)
- מחוייבים
- משפחה פה
- מוגנות. לא אוכלים אותך



כל יום בדרך לעבודה, בפגישת צוות, ווואטס אפ לחשוב, לזכור, ולהזכיר (לספור עם האצבעות):
1 שליחות 2 משמעות 3 גאווה יחידה

שליחות. משמעות.
גאווה יחידה!

→ 0544-346494 

לא לפחד לדרוש עמידה
בחזון, תהליכים, יעדים, משימות, בקרה
יעדים ו מדדים/KPI זה מה ששומר על היציבות שלנו

דוקטור התלהבות™
ערן שחר

תני ת'ביס! תן ת'ביס!

hitlahavut.com
→ 0544-346494 

(לדחוף מה שחשוב, עם הפחד)

בוקר טוב,

הקמנו השבוע פרויקט חדש, פרויקט שיותר חשוב מכל פרויקט אחר שאנחנו עושים.

פרויקט P, פרויקט People- זה למעשה הפרויקט שלנו.

את הפרויקט ילווה המנטור ערן שחר.

בפרויקט ננסה לעזור לנו לאזן, לחיות, להנות לשמור על עצמינו ועל המשפחה שלנו, לנשום שאנחנו כועסים, לצעוק פחות, לדבר יותר והכי חשוב להנות יותר כל זה תוך כדי אטרף על המשימות.

תעשו משהו אחד טוב היום, תרימו לחבר שלכם, תתקשרו להורים סתם חבקו את הילדים.

יום מקסים

מצורף מסר קטן מערן

✓ 7:59

2



• פתחנו פרויקט P

People

• זה הכי חשוב לנו

• לאזן, לחיות, ליהנות, לשמור על עצמנו והמשפחה, לנשום לפני שכועסים, לצעוק פחות

• תרימו לחברים שלכם

• תתקשרו להורים או לחבק ת'ילדים



בוקר טוב
לפני שמניעים
את היום חזק
בהילוך חמישי
תצפו בסרטון 2
דק'
שמרו על עצמכם
תהנו מהיום
קחו בפרופורציה
ותנו בראש

בבוקר הסברתי לו שהוא

20:13

צריך כח

הרמתי אותו 20:13

בערב הביא אותה בלהרים

20:13

לאחרים

✓ 22:18

איזה חברה מדהימים, אז אני מרים להם כי אין עליהם בעולם. משעות הצהריים מטפלים בתאונה, בקושי עצרו לאכול.

אז כבוד, תודה רבה ותרימו להם קצת כדי לתת להם כח למוחמד, מוסטפא וויקטור (שאחרי לילה של עבודה) שפשוט עובדים ועובדים ולא עוזבים את המשימה עד שנותנים בראש ומסיימים אותה.

ותודה לחברים אביאל ואמיר שהגיעו לסייע

✓ 22:18

אליצח דמבינסקי

בא אלי גדי (עובד במכירות)
סיפר שהקשיב לפודקאסט

של ערן היום 🙄

12:21



הודעה



שעובד אחד שולח על
אחרים שעובדים איתו 20:11

וואלאק אנחנו בכיוון 20:11

מעולה ואז נרים להם עם
שבת שלום 🎉🎉 20:12

אביאל אתה מלך 20:12

אליצח דמבינסקי

הוצברה ➡

תודה בכיף
ותודה על השיחה הבוקר זה
נתן לי עוד דלק להמשך

20:12



הודעה

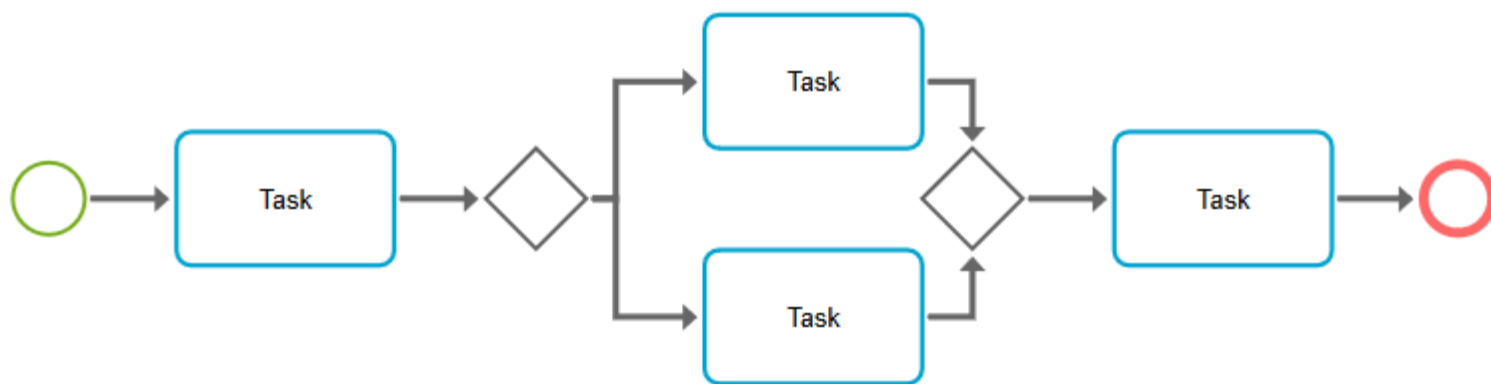


התלהבות =

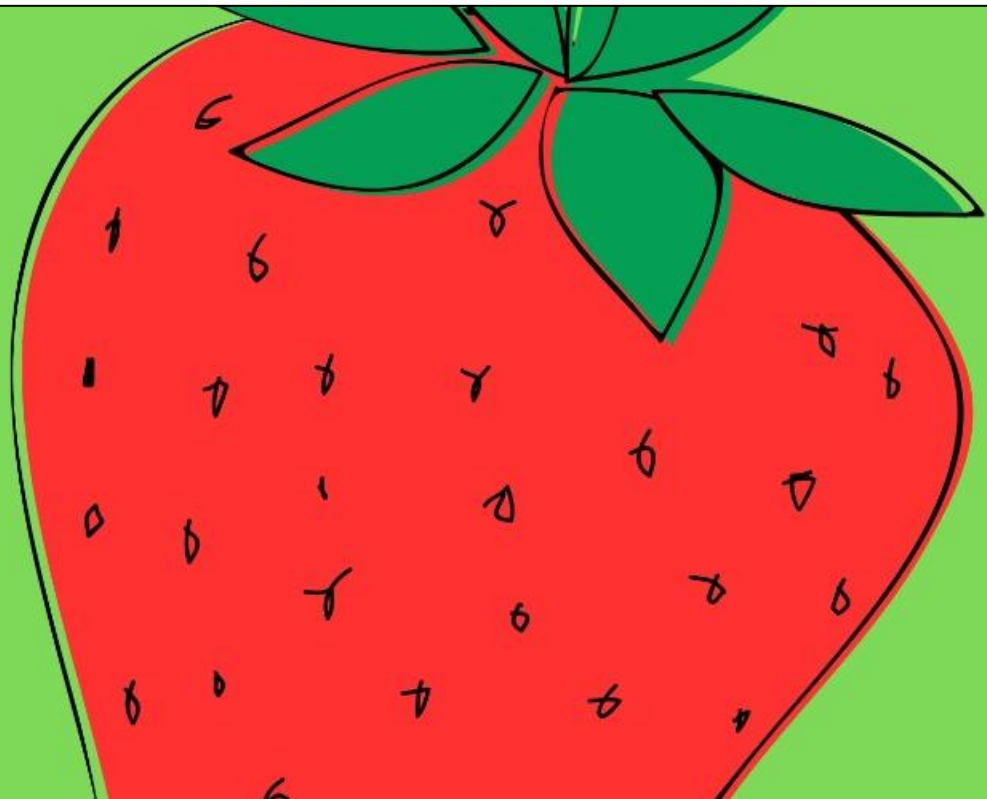
כל הזמן פיתוח שיטות, תהליכים, צ'קליסטים
כתיבת השיטות שלך! (כולל ניסוחים ותסריטים)

קובץ וורד/PDF/Power point/

והפצה שלה



054-4346494
hitlahavut.com



דוקטור התלהבותTM
ערן שחר ©

לאכול בריא היום אהובים שלי

יותר ירקות - פחות פחמימות
ולצלם לכולנו בקבוצה, צלחת בריאה!

רווחת העתיד

- מוזיקה - בכל התחלה, וסיום, של ישיבת צוות
- בכל ישיבה דקה ראשונה ואחרונה – **משהו לחיים** / טיפ טובנה לחיים
- לדאוג שהעובדים **נושמים, פרופורציה, מזדקפים**
- לדאוג שלעובדים יש **זמן 1 על 1 עם בני הזוג ועם הילדים**
- לדאוג **לספורט + לתזונה בריאה של העובדים**
- לדאוג שלעובדים תהיה **שיטה, לחוסן, חישול**. מעבר משברים. מעבר בעסה

בעבור לעולם הזוגיות וההורות

כלי: תחזוקת אהבה + חזון זוגי

מה להגיד אחד לשני?

- את מהממת
- חתירררררררררר
- שים ראש / שימי ראש
- בואי לקפה
- מי אוהב אותך מי?
- אני רוצה הביתה
- שנץ?

איזה מעשים לעשות?

- הקשבה, התעניינות ועוד שאלות על נושא
- בקשות לתשומת לב הדדית למשהו (בוא ששנינו נשים לב לסדר ב)
- מגע חברי: יד על כתף, החזקת ידיים, ישיבה אחד ליש השני
- בית ואווירה של אהבה: ספרים, פרחים, פתוח, צבעוניות
- חוק סולחה: אני סולח/ת לך (תוך שעה)
- טיפוח + גיוון לבוש / טיפוח
- הגברת חישה: רוח, טעמים, לבוש קל, בושם, ...
- צחוקים: משוב על שיחה, השיחה תסתיים בעוד 3 4 5 ...

עדינות ♥ זן מילה יפה לזוגיות

I ♥ YOU

You & Me
TOGETHER FOREVER



דוקטור התלהבות™
ערן שחר

054-4346494
hitlahavut.com

אוהבת אותך מהממם שלי!
יא נסיך.

← ככה תגידי לבעלך.
ותחבקי אותו עם כל הלב.

I ♥ YOU

You & Me
TOGETHER FOREVER



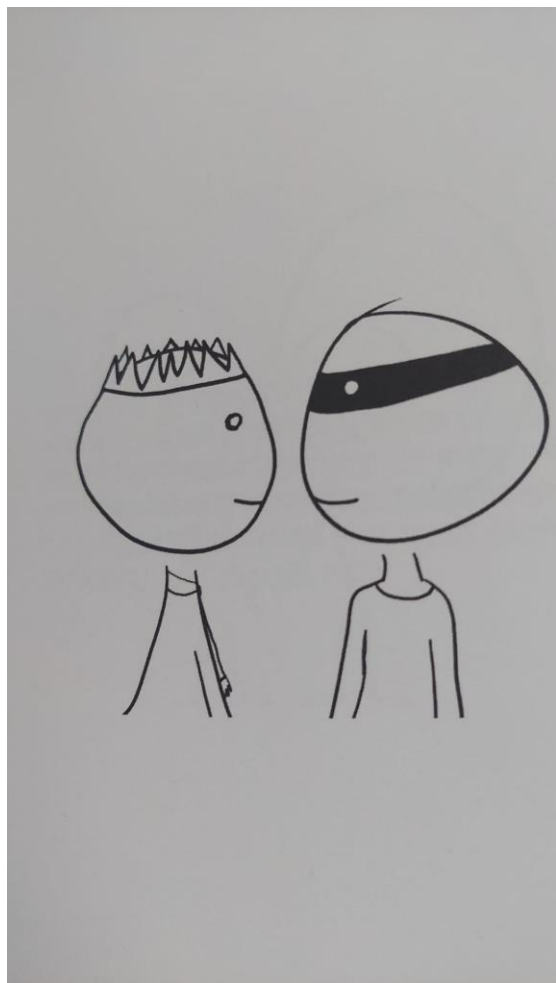
דוקטור התלהבות™
ערן שחר

054-4346494
hitlahavut.com

אני אוהב אותך! את מדהימה!
ככה תגיד לאשתך. ותחבקי אותה עם כל הלב

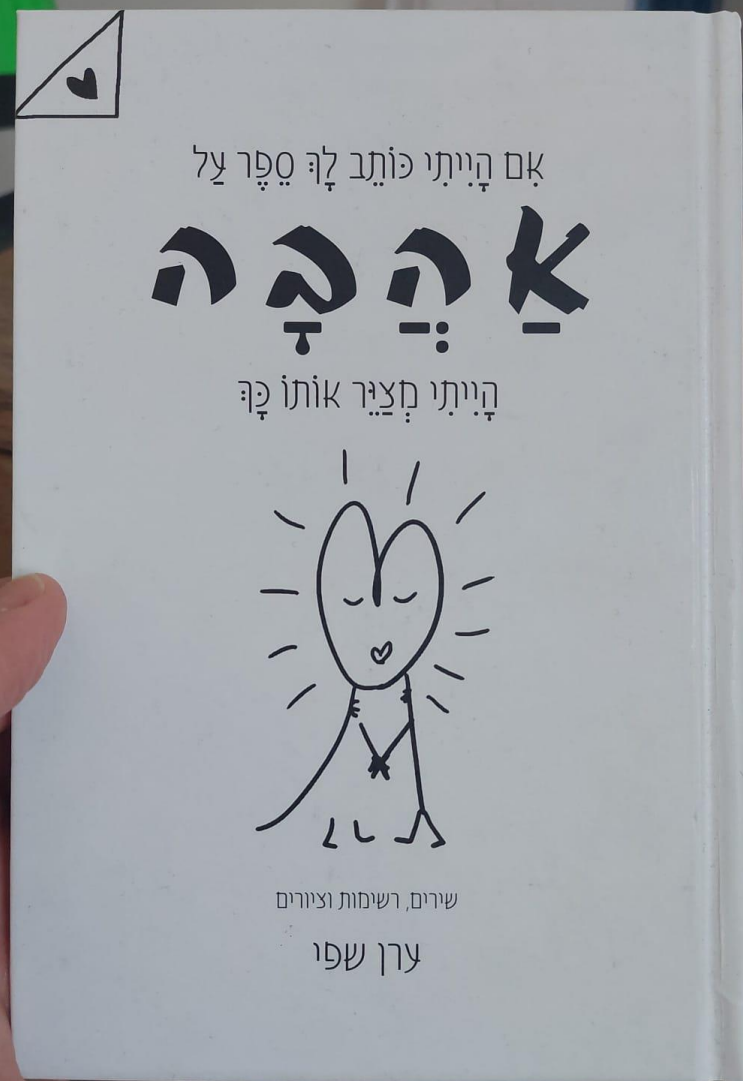
נושאים לשיחה

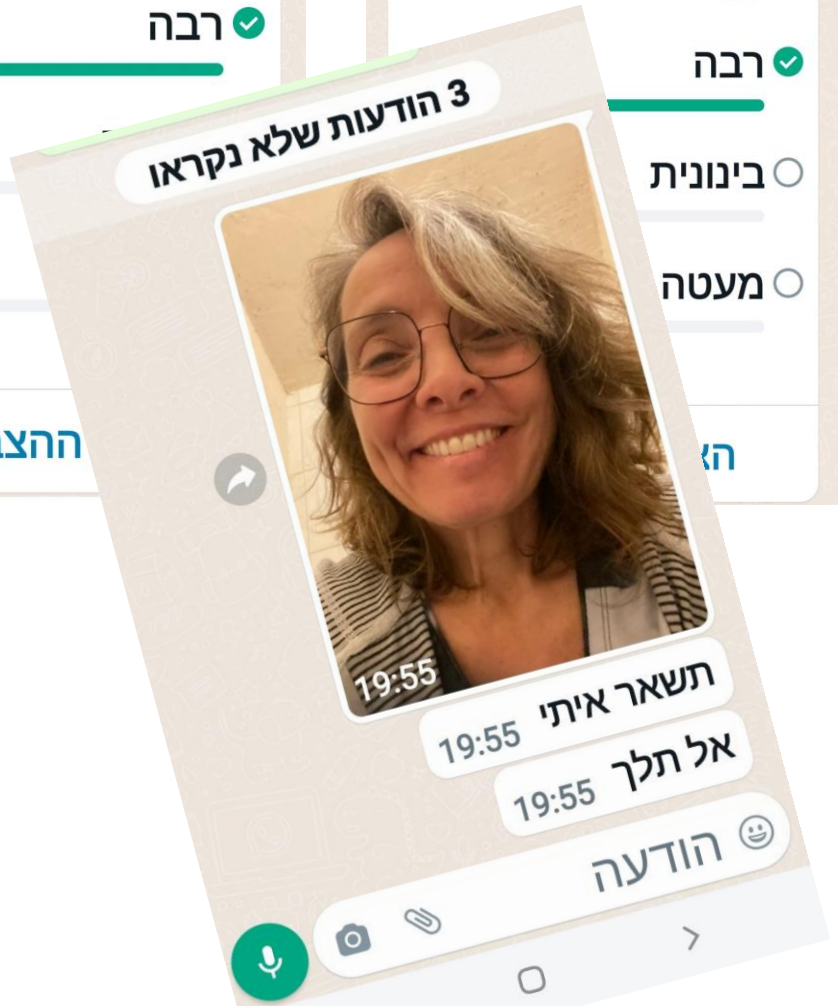
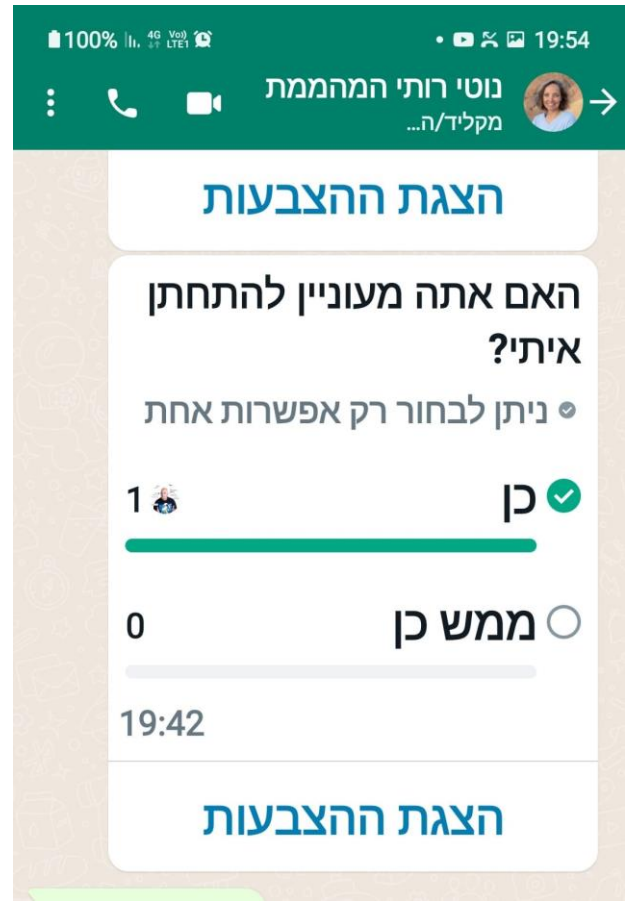
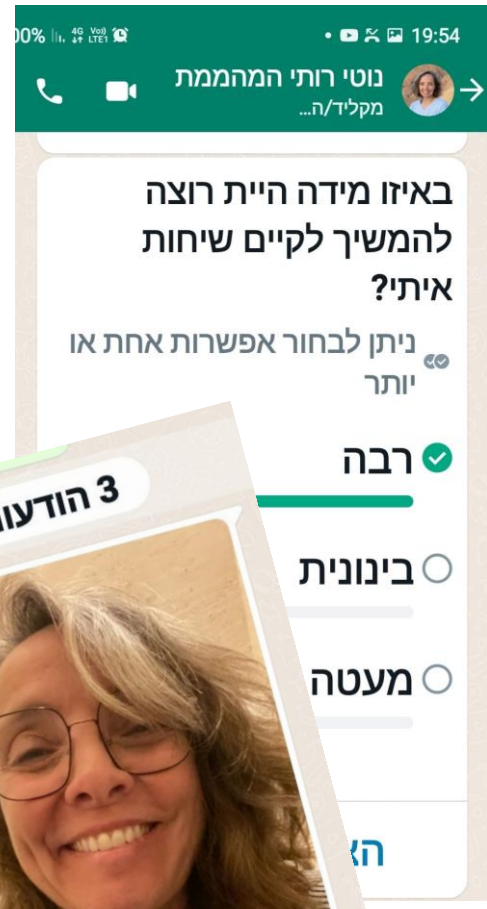
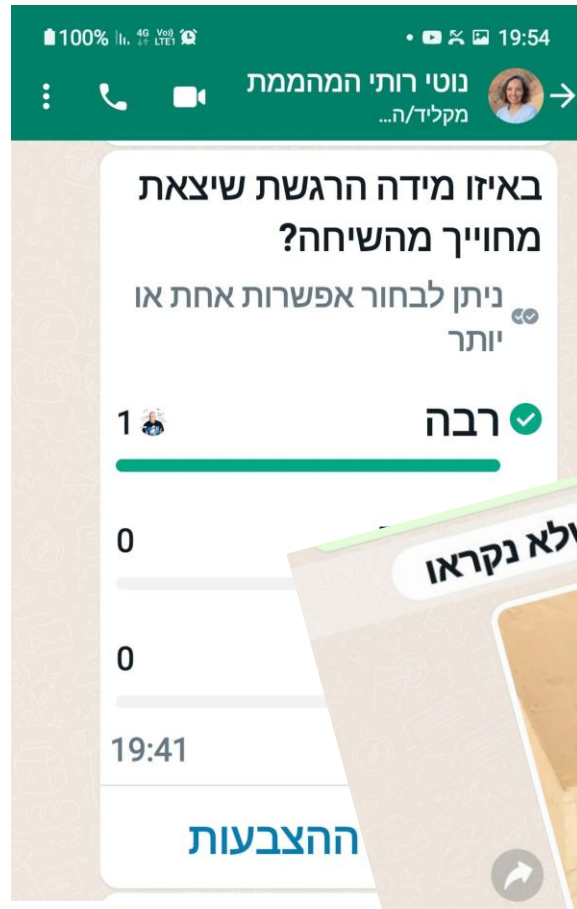
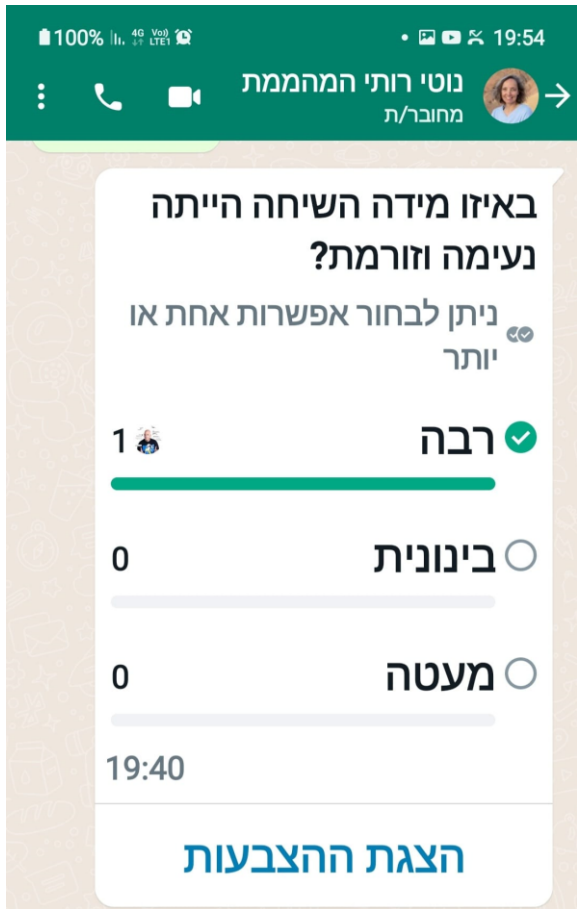
- מוזיקה שווה – שירים מגניבים
- סרטונים מדליקים בטיק טוק
- מקומות שבא לנו ללכת / שוק / ...
- ביגוד מגניב
- תראה את ההוא / ההיא – לבושים מגניב
- לרכל (בקטנה חח)
- מה כרגע יושב בעבודה? מה מאתגר? מה קשה?
- מה פאן Fun בעבודה? בטוח יש
- מה לא/פחות: תפעול ילדים לוגיסטיקה תשתיות



"
באנו ממקומות
שונים
נקים תרבות
חדשה
"

באנו ממקומות שונים, נקיים תרבות חדשה.





סוגי מגע חברי

- יד על המצח ולחץ + הזזה איטית
- אצבע באוזן / בתנוכים
- Rocking. נענוע רך של הגוף

ילדים

- לשחרר
- בלי יד קשה
- **יום של חיבוקים ויום של עידודים**
- **יש בך 1 ... 2 ... 3 ...**
- **מה הכי חשוב? לחיות.**
לקרוע תחיים! ליהנות מהעולם.
- העולם יפה. כדאי לך:
שקיעה, המבורגר, ...
- **הסכם הבנות.** אני עושה X, ואתה עושה Y. שבירת הסכם? אני מתקשה לעמוד בחלק שלי ...
- תודה שהם בבית. מתגעגעים אחרי זה
- **גיל 14-18!** לא להיות קשים איתם
- **ילד מורד? "קשה" יופי!**
עומד/ת על שלו. לתת לזה לפרוח
- אנגלית
- בגרות. ציון 80 אם אפשר ומעלה
- BA לימודים אקדמיים
- **בניית עסק/פרנסה**, מגיל 14

בעבור לעולם

החוויה, חושים, Flow

חוויה חזקה

הגברת חישה

Senses Management

הורדת שעון
חולצה מחוץ למכנסיים

מים

רוח

גופיה

יחף

שמיעה הקשבה למוזיקה

לנשום מוזיקה

מודעות לבס

מודעות לטוויטר

מודעות למהירות/קצב BPM – Beet Per Minute

מודעות לקצב חיילי / מארשי

מודעות לכלים: פסנתר, חליל, כינור, תופים

מודעות לעלייה! בפזמון

עבודה, אימון, על חישול. כוח סבל.

- מודעות לאי נוחות, עבודה על נוחות באי נוחות
- הרגשת הקושי, שהייה בקושי ללא בריחה/נסיגה
- סימון סוגי חישול: בעייפות, ברעב, בלחץ, בחום, בקור, באי וודאות, ...
- מודעות לשלב ההסתגלות, בכניסה למצב חדש. "זה ייקח X שניות, דקות, או חודשים ל"
- להגיד לעצמי:
 - קשה, אבל אני יכול/ה לעמוד בזה
 - זה יכין אותי להמשך
 - לא לוותר לעצמי

נעבור לעולם צחוקים, קלילות

הגברת חוויות, צחוקים, קלילות



- פקקים בעיניים
- בייגלה בעיניים
- עטים באוזניים
- הרמת מכנסיים
- הגלשת יד על קיר / ווילון
- לשיר בבית / בעבודה
- הודעה קולית / וידיאו
- יחף
- לשבת על מדרגות
- וואטסו
- NIA
- סנפלינג בג'ילבון
- שוק הכרמל
- רוח
- שעת השחר
- שעת בין ערביים

054-4346494
hitlahavut.com



שיהיה לך יום מצחיק

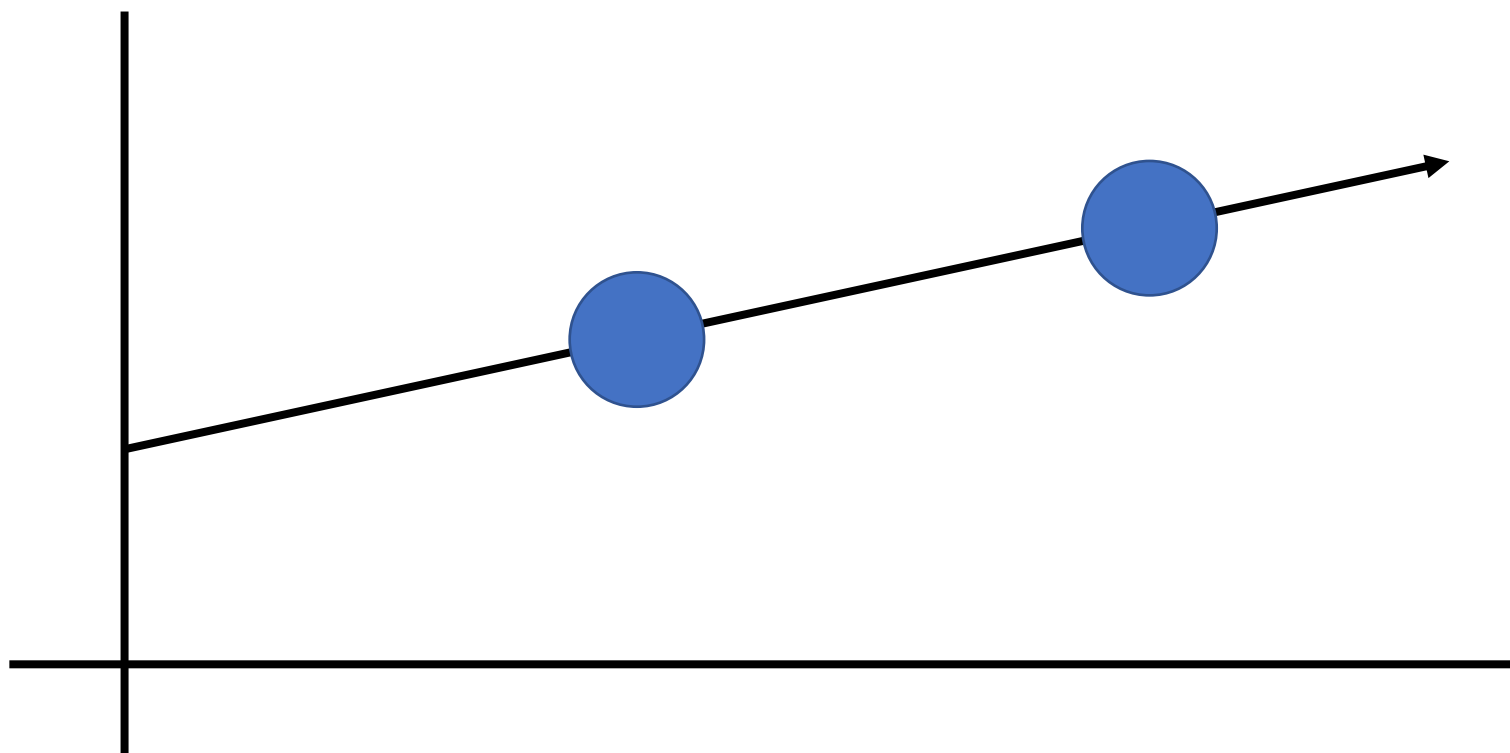
עטים באוזניים!
פקקים בעיניים!

דוקטור התלהבותTM
ערן שחר ©

נסכב ונסיים

מה לא (מה "די!")
מה כן! :)

מדידה, יעדים, תוצאות



- אומץ
- אסרטיביות
- קלילות
- רוגע / שליטה / עדינות
- נשימה, פרופורציה
- חיבוק, אהבה
- חדשנות, שיטות
- ניהול בעסה
- ...

שעורי בית

1. מודעות פי 2 לאורך כל היום. לנתח. לשפר שיטות יחסים ועבודה
2. הדלקה עצמית: להזדקף + לנשום + לדבר בראש (CBT)
3. עידוד של כל העולם פי 100
4. ספורט *4, תזונה! + מקלחת בוקר + מוזיקה ולזוז איתה
5. העברה בראש של מודה אני פרופורציה * 4 ביום – מצגת בבלוג שבאתר
6. לתרגל כל יום נוהל BM ניהול בעסה
7. בזוגיות: פי 2 מגע חברי, פי 10 חיזור מעודד, צחוקים
8. רשימת חוויות – ליישם כל חודש/רבעון משהו

1. פוד קאסט – באתר (www.hitlahavut.com)
2. קבוצת וואטס אפ עם טיפ יומי 1 ללא חפירות - מהאתר
3. דפי סיכום, מצגות, מודה אני – באתר – ב"בלוג"
4. חוג בית - אצלי / אצלכם – **חינם!** כל שבת, ב 20:30 או 21:00
5. טלפון שלי 0544-346494 וואטס אפ הכי טוב
6. התנדבות בכל עמותה – בחינם
7. התנדבות בכל יחידה בצה"ל - חינם