

1. למה כדאי לי?

אם היית מבין את התועלת המטורפת מפרויקט P אולי היית מתחיל לנסות אותו ....

- חיי HIGH
- לשפר זוגיות, אינטימיות, למנוע גירושים
- לשפר הורות + לתת חיים יציבים ומשגשים לילדים שלכם
- הורדת משקל. דיאטה. אורח חיים בריא
- בטחון, אסרטיביות
- הישגים בעבודה כולל שיפור הכנסות ורווחים
- להפחית עוצמת דיכאון ומשך דיכאון

2. מטרות צפויות, מדידה

- אנרגיות כלליות – מ 2/5 (1-10) לרמה של 7/8 ומעלה (ועייפות יורדת)
- חיות, Aliveness – עליה משמעותית
- תחושת כוח. חוזק! תעלה משמעותית

3. להיז התנגדות לתוכן כזה

ההתנגדות לתכנים כאלה	התשובה
זה חרטוטם ופסיכולוגיה בשקל	זה מדעי ההתנהגות והנדסה
זה חפירות וכבד	זה משימות וכמו פרויקט בעבודה
אין לי כוח	אז שום דבר לא ישתנה. ויחמיר. די לוותר לעצמך
ניסיתי כבר	בטקטיקה X. ואני מציע דרך חדשה. מארז כלים חדש.
כללי לא בא לי	תן לזה צ'אנס. ניסוי. 3 חודשים.

4. יש פה דיוק של כלים ומדף כלים / חגורת כלים

- **חגורת כלים:** דמינו חגורת כלים של הנדי מן / בוב הבנאי, עם כלים ברורים בפאזלים: מברג, פלייר, פטיש, ובכל פעם על פי הצורך, שולחים יד לפאזל המתאים ומוצאים כלי שבמדויק עובד על הצורך. ככה בהתנהגות גם, שולפים כלי ע"פ הצורך.
- **מדף כלי מטבח:** דמיינו שיש מדף כלי מטבח, ויש שם את הכלים הקלאסיים של כף גדולה, אן מערוך, או סיר, ובכל צורך ישר הולכים למדף ושולפים כלי. ככה בהתנהגות גם. שולפים כלי מתאים לכל בעיה.

**5. חשוב! לעשות הכול ולא רק משימה 1ת**

- רק כשמפעילים כמה כלים ביחד, דברים עובדים.
- כשעושים רק הכרת תודה או רק ספורט או רק עידוד – זה חלקי.
- כשעושים כמה כיוונים / משימות במקביל, וזה לא קשה, זה עובד 10!

**6. מה זה "טכס"? זו רוטינה**

- זה משהו שאתה עושה כל יום כמה פעמים או פעם 1ת
- זה משהו שחוזרים עליו קבוע כל יום
- זה סדירות. שגרה. קבועה. של העברת משהו בראש / קריאה / ביצוע

**7. ללכת כל היום בראש ל 5 כיוונים:**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| הזדקפות, נשימה, מקלחת, תזונה, ספורט, ... | • תחזוקת גוף             |
| כל הכבוד, מלך, מגניב, קדימה              | • עידוד של אנשים         |
| על המדינה, עבודה, אישתי, משפחה           | • הכרת תודה              |
| שום דבר לא ישבור אותי                    | • הדלקה עצמית בראש       |
| אני אחלה בן אדם                          | • תשובות למחשבות         |
| להכניס הכול לתהליך                       | • ניתוח אירועים והתרחשות |

**8. ייקח קצת זמן – עד שרואים תוצאות. זה אימון! חדר כושר כזה ...**

- בין חודש ל 3 חודשים של תהליך
- להתייחס לא מרכיב 1, אלא את כל המרכיבים

**9. להדפיס - את הנייר הזה**

- כ 6 עמודים + להדק אותם
- לשים אותו בתיק וללכת איתו כל היום
- לעבור עליו בין 2 ל 4 פעמים ביום. לדפדף. לרפרף. לחשוב עשיתי / לא עשיתי

**10. לפתוח פרויקט "E" אנרגיות**

- יש יעדים, יש משימות, יש ביצוע (עשיתי / לא עשיתי), ויש בקרת תוצאות
- רוב המשימות טכניות לגמרי
- יש מדריך / מוביל לפרויקט, ומקשיבים למשימות, ברגעים שאין מוטיבציה
- אם יש לך או אין לך מוטיבציה, אתה עושה! כי יש פרויקט ומחויבות לביצוע

**11. מקלחת בוקר (שטיף כיף) בנוסף לערב**

- משתמשים כסימן לניקוי נפש-רגש מהלילה, מאתמול, והתחלת יום.
- לא חושבים כן / לא לעשות. עושים!
- מתלבשים נוח. בדים קלים + צבעוניים + יושבים על הגוף טוב.

## 12. הגברת מודעות

- **ראיית תהליכים והתרחשויות. התבוננות**
- לנתח את עצמך ואת הפעולות מחשבות שלך יותר
- לנסות להכניס כל אירוע שקורה ל**תהליך**
- לקלוט מחשבות – מה בא? מה את/ה מכניסים בעצמכם?
- לפרק נושא לקטגוריות שלו. למרכיבים שלו. למפות אותו/מיפוי.
- לפרק מושג. להמחיש אותו. כמו פרופורציה או מודה אני.
- לחשוב על מה עושה לך טוב (סבבה) ומה עושה לך רע (בעסה)
- להתחיל לבנות שיטת התחזקות אישי, על בסיס הנקודות פה

## 13. טכס זמניות בראש – אני זמני / בדרך לקבר חחח

- תזכורת לעצמי שהחיים קצרים מאוד
- יש לי 12,000 יום מלאי
- שבריריות (הכול יכול להסתיים ברגע)
- חשיבת גיל 94 (איך אביט על הכל מגיל 94 אחורה)
- לתת לעצמי בעיטה בטוסיק וסטירת לחי לנצל כל דקה וכל שניה הייטב

## 14. טכס הכרת תודה + פרופורציה

- 40 מודה אני כללי: 7 קטגוריות + עולם, עיר, מדינה, כבישים, מערכות, אנשים, אוכל
- 20 מודה אני זוגי: 5 קטגוריות: קיצון, תפעול, חברות, אהבה, משפחה, ...
- לשאול את עצמי: **במה אני מזלזל?** בהכול. בבריאות, באישתי, בקיום הילדים שלי
- להזכיר לעצמי פרופורציה. יחסית לדברים קריטיים כמו:
  - אין לי אולי סרטן מתקדם
  - אין לי רעב, או עוני
  - אין לי ALS
  - אין לי בעיה קוגניטיבית, צרכים מיוחדים
  - אין לי שכול כפול 2
  - אין לי את כל זה ביחד חחח זה די בטוח

המצב שלי עוד תקין יחסית. ואפשר לשפרו.

- החלטה: די קיטורים די יללות. לקלוט את הרחמים העצמיים שלי חחח ולסתום קצת.
- החלטה: די עצבים. די מלחמות. זה לא שווה את זה. אין מנצחים. זה רק לוקח אנרגיות ממך, ומשאבים, כסף.

## 15. טכס "ניעור עצמי" או טלטלה עצמית

- לתת לעצמי סטירת לחי ובעיטה בתחת על היציאה שלי מפרופורציה.
- להזדקף, לנשום, להגיד משפטים בראש, להעיר את עצמי, להדליק את עצמי.
- די לוותר לעצמי! ולהגיד ש: "אין לי כוח ואני עייף." יש לי כוח! די לוותר לעצמי

### 16. טכס בניית בטחון עצמי מחדש כל יום בבוקר

- ✓ יש בי לב טוב ועיניים טובות – אני אדם טוב. שמנסה לעזור ולתת
- ✓ תמיד השתדלתי ואני תמיד משתדל. וכששיש תקלה זה לא מזלזול
- ✓ אני חם. לבבי. חבבן/נית.
- ✓ אני ערכי! יש לי ערכים. עמדות. עמוד שדרה.
- ✓ יש לי שכל. ראש, חכמה, חכמת חיים
- ✓ אני יפה! (: יש בגוף שלי גם כמה דברים מדליקים. אוזניים / אף / עיניים / מבנה פנים / כפות ידיים / חיוך / ...
- ✓ עברתי כבר המון. נפלתי. קמתי. יש לי מסוגלות לעבור משברים.

### 17. הדלקה עצמית – בניית כוח דחיפה ומוטיבציה

- כתף כתף/הדלקה עצמית: להזדקף לנשום לדבר בראש (5 משפטי חיזוק שעובדים)
- מוזיקה בכל ישיבת צוות בהתחלה ובסוף
- להזכיר לעצמי "שליחות משמעות". כל הנתינה שלי לסביבה
- הגברת אומץ מודעת: לדרוש, להגיד די/לא
- מודעות לכעס והפיכה שלו לפעולה. כעס = דלק לשינוי

### 18. דיוק תחמושת המחשבות המחזקות שלי, שאני מריץ בראש כל הזמן:

1. אני מוביל את כל העסק/חיים הזה ומרוצה לפחות שאני מוביל את זה
2. בכל מקרה אני בדרך לקבר אז עדיף לנצל כל דקה לטוב
3. בא לי חיים ואהבה
4. לא רוצה מלחמות
5. לנשום. להרגיע
6. יש לי כיוון לגבי רוב הדברים. תמונה מסוימת בראש של מה בא לי
7. יש לי שליחות, משמעות! בנתינה לאחרים
8. יש לי מקצוענות שאני עובד עליה כל הזמן
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### 19. עידוד (המעודד – מתעודד. המרפא – מתרפא)

- די להיות עסוק בעצמך. כמה אתה נותן/ת לאחרים????? עידוד = תחושת המשמעות הכי גדולה שיש.
- עידוד והרמה בקבוצת וואטס אפ שלכם בהודעה קולית, טקסט או וידאו
- לעודד אחרים כל היום
- תודה על הכול, שמור על עצמך, הכרה בקושי "זה באמת לא קל"
- להרגיע (פרופורציה, לנשום)
- קדימה: לדחוף, לנסות, להגיד די, להיות אסרטיבי, לא להסכים למשהו
- Look: תספורת, נעלים, עיניים, משקפיים, חולצה, תווי פנים, ידיים, מכנב
- עידוד להקשבה

- עידוד "להיות בן אדם מעל הכול"
- התעניינות – איך בעבודה מה קשה?
- עידוד לעצור אנשים מביקורת עצמית גבוהה
- לתת להם תוכנית עבודה לשיפור מצב
- **יחס לאנשים:** המון חמלה/אכפתיות. אין לי מושג מה עבר עליו, הוא כאב מספיק.
- **שפה עממית יותר:** כפרה, שרופה עליך, אלוף, תותח
- **תגובה (לא לייבש) + תגובה חזקה יותר:** בטח! קדימה, מדהים, מגיע, בכיף, יופי, 10,
- **שפת גוף מתלהבת:** ידיים קדימה, נענוע, פעירת גבות, קול חזק, דיבור מהיר יותר, ...

#### 20. מודעות לניסוחים בהנעת אנשים

- מה יוצא להם מזה. "אם – אז". אם נעשה X, יקרה Y
- יהיה לנו יותר שקט / נעים / פחות בלגן
- זה לא כדאי לך ככה. אתה עצמך תשלם על זה בלי שאתה שם לב
- היום זה אני מחר זה אתה
- לא להגיד "אני רוצה ש/אז"
- לא להגיד שוב "תעשו. תעמדו ביעד. זה היעד" אלא לחפש טקטיקה חדשה / הדרכה חדשה / לספק לאנשים ניסוחים ולוגיקות חדשות.

#### 21. גוף – אחיזת גוף, תחזוקת גוף

- אחיזת גוף: הזדקפות, בלי המשענת לשבת, עמידת פיסוק, נעילת ברכיים, ידיים בגובה אגן
- ספורט \* 4 בשבוע
- תזונה! הפחתת פחממות ב 50% עד 80%
- בושם
- ביגוד: נוח, בדים קלים, כפכפים

#### 22. אהבה וזוגיות – איזה אהבה וזוגיות אני רוצה?

- המון שיחות חברות והתעניינות על כל מה שקורה לשנינו
- לחבק המון ו ב 5 או 7 שלבים + 10 דרכי מגע חברי זוגי
- חיזור \* 2 ביום לפחות
- שיפור לא ע"י האשמה אלא ניסוח נכון של בקשה לשינוי: "בואי בוא ששנינו נשים לב ל" במקום האשמה
- קיצור ריבים לשעה = חוק סולחה. "סולח לך" לחחח

#### 23. הורות, ילדים – איזה ילדים אני רוצה? איזה הורות אני רוצה?

- כשהילדה שלי יוצאת לבה"ס אני אומר לה תחיי! תהני! תקרעי ת'חיים. זה הכי חשוב
- מחמיא לה על הלבוש כל היום
- כשהבן שלי מצליח בעבודה אני אומר לו: "יא תותח. אלוף. אני מעריך את זה פחד"
- מקשיב לה. מקשיב להם, כשבם מבועסים. עוצר הכול. קם, יושב, אוכל איתם, מקשיב.

- מראה להם חיות, חיוניות, אנרגיות, ספורט, אהבת עולם, אהבת מוזיקה, אהבת חיים.
- כל הזמן מכניס לפרופורציה (ציון במתימטיקה, ציונים בכלל)
- מעודד אותה/אותו להיות כמו שהיא. בלי לרצות Pleasing אחרים.
- כשהם מתבלבלים בחוסר כבוד – מאפס אותם.
- שולח להם טיקטוקים מצחיקים. מהווה המצחיקן שלהם גם.

#### 24. לחשוב זהירות

- האטת החלטות (חתונה, ילדים, קניית אוטו)
- השהיית תגובות בעת ריב. בעת בעיה משפטית.
- זהירות באכילה רגשית או משעמום
- זהירות בהוצאות והלוואות, בהשקעות
- במילים. ב-מה שיוצא לך מהפה
- בשבירת אמון והריסת מה שבנית
- בהשלכות של מעשים

#### 25. ניהול בעסה

- לחשוב על הכיוון שלי. על מה שאני רוצה/לא רוצה. יש כיוון = יש תקווה.
- תוכנית עבודה. רעיונות וטקטיקות לשיפור מצב. משימות שנגזרות מזה.
- טבלת מחשבות (מבוסס CBT)

המוח אומר לי	אני עונה לו
אני בדיכאון ורק אם יקרה X יעזור לי	ממש לא. יש מלא שיטות ודרכים כמו התוכנית הזו לשפר מצב. אני אבצע את המשימות, ותוך 3 חודשים המצב ישתפר
איך עשיתי את זה? ...	זה מה שהיה נכון ל-אז. ובכלל לא רק אתה "עשית" את זה אלא זה תוצאה של המון התרחשויות. אין "אשם" למצב. זה מה שהיה. עכשיו להביט קדימה. רק קדימה. ולאט לאט לשפר מצב.
איזה תקלה מחורבנת	קודם כל תמיד יהיו תקלות. דבר שני ללכת על העיקרון "מתקלה לתהליך". ישר לחשוב על תהליך מתוקן לעתיד. וזה מנחם.
היה טוב אז / היה רע חשיבת היסטוריה	להיסטוריה אין משמעות יותר כרגע רק להווה ולמחר. בואו נעסוק בהייטבת ההווה מאשר לשקוע בעבר שכבר לא כאן עכשיו.
זה נורא עכשיו	עוד X שעות זה נגמר

- לחפש נקודת אור ביום הזה (קפה, חבר, ספורט)
- בפיק/בשיא של דיכאון
- לעצור לאכול. לשתות קפה. לשחרר כפתור בחגורה / במכנס. להוריד נעלים. להישאר יחף. לשתות פנים. לשבת על ספסל.
- בדיכאון מתמשך / איבוד שמחת חיים
- לעבוד נקודה נקודה על פי תוכנית / פרוטוקול דומה לזה שכאן
- יציאה מהבית קבועה, לספורט + עבודה – חובה!

- לשלב עם כל זה טיפול פסיכולוגי CBT. כ 10 מפגשים. אצל מטפל מוסמך. לשקול גם מספר מפגשי NLP – מאוד מומלץ!
- לשקול בחיוב לקחת עזרה של כדור נגד דיכאון לכמה חודשים. להקל על הסבל.
- לזכור שהאחריות שלנו היא להוביל את המצב הזה לשיפור.

## 26. בעבודה ומקצוענות

- **דיוק שיטה** בעבודה (נקודות) + כתיבה שלה/גלויית מקצוענות + הפצה בוואטס אפ
- **משחיקה לגיוון** (מחקר, שיטות, מצגות, פרויקטים)

## 27. צחוקים שטויות

- לשיר, לרקוד, למשוך, לדחוף, להתחכם, עטים, בייגלה, הרמת מכנס, הגלשת יד, ...

## 28. חברים, לצאת החוצה, אירועים

- לחפש **קבוצות ספורט** של שחיה / ריצה / הליכה / פילאטיס / מכירים בקבוצה אנשים חדשים
- להגיד "כן" להזמנות גם נגד האינסטינקט שלך
- לצאת לעבוד עם **לפטופ מבית קפה**. ליד אנשים. נוצר שיח עם מלצר/ית ועוד.
- אם פנויים – להצטרף לקבוצת **פנויים ולאירועים** שלהם. כמו קבוצת "הגימלים"

## 29. רשימת חוויות + הערת חושים / הערת הפרא / הערת הילד שבנו

- רוח, שעת השחר, שעת בין ערביים, שקיעה, זריחה, טיפול וואטסו במים או ג'הרה או וואטר דאנס, לרקוד NIA, שחיה בים TI, פסטיבל נטראז' בנובמבר במצוקי דרגות, שוק הכרמל/מחנה יהודה, לרוץ בגשם בחורף, להריח יותר אדמה/פרחים/אקליפטוס

## 30. טכס ערב בראש סגירת יום

- עשיתי, קידמתי, השתדלתי, יאללה די, Next

## 31. מדידה, הערכה, תוצאות

- אנרגיות – משתפר?
- התאוששות מבעסה – משתפרת?
- קיטורים – יורדים?
- מנהיגות והובלה שלך – שופר?
- כמות עידוד של אחרים אתה מבצע – שופרה? אתה מעודד/ת יותר?
- כמה אתה עסוק בעצמך / באחרים – השתפר לכיוון של עיסוק באחרים?