

הכלים בכללי:

מודעות כל היום: פירוק של מושגים, צ'קליסטים, צומת T
להדלקה עצמית: הזדקפות + נשימה + לדבר בראש
פרופורציה, הכרת תודה, שליחות משמעות, גאווה יחידה
לעידוד של אחרים
לאומץ ולנצח מבוכה
לנצח בעסה, קושי, ודיכי
לדבר למחשבות
לקלילות

פירוט הכלים:

• התועלת

- שיקוף התועלת ממודעות
- כלי חשוב לוידוא שאנשים מיישמים, זה הסבר חוזר שוב ושוב של התועלת ממודעות:
 - שליטה במצב רוח
 - שמחה
 - פחות לחץ
 - משיגים יותר דברים שרוצים (כי מקבלים אומץ)
 - עושים יותר מה שאתה מבקש בזכות האנרגיות והעידוד שמוקרנים
 - שיפור של 30% - 50% בביצועים (מוכח מחקרית)

• דף וביצוע

- למידה עם דף, והתחייבות לביצוע משימות
- להסתובב בכל מקום עם נייר מקופל ועט, ולרשום תובנות. מחשבות. מסקנות.
- לבוא לכל ישיבה ופגישה על כלי כתיבה.
- להתחייב לביצוע באישי, במשפחתי, בזוגי, ולעשות. כמו שמתחייבים ועושים בעבודה!
האישי משפחתי חשוב כמו העבודה!

• **טכניקה – לא סיסמאות של מילים שלא מבינים מה לעשות איתם**

- להסביר שזה טכני
- להסביר, שהכלים פה מגיעים מטכניקה. מהנדסה. לא מגיעים מרוחניות ולא סיסמאות כלליות
- התנהגות בגישה הנדסית. פרויקט. תוכנית עבודה.
- **מה לא לעשות - דוגמא להוראות/משימות/"סיסמאות" שלא מבינים איך ליישם, ולא מדויקות:**
 - תחשוב חיובי
 - תבחן מציאות
 - טפל באמונות שלך: ערכים, רוחניות
 - תשתמש בדמיון שלך, בהומור, ...
 - תאהב

• **גלימת המנהיגות**

- בכל מצב אני מזכיר לעצמי שאני מוביל את העסק את הבעסטה של החיים שלי למקום שקט ובטוח
- בנשימה, ברוגע, בכל מצב, אני אסתדר. תהיה בעיה? נפתור אותה. אבל אני מוביל/ה את זה. אני מנהיג/ה את זה
- זה כמו גלימה, של מנהיגות והובלה, שאני שם/ה בבוקר. על הבוקר. כל בוקר.
- פסיכולוגית קוראים להובלת מצבים "מוקד שליטה פנימי", כלומר, אני מוביל/ה את החיים שלי. יש לי שליטה ומוקד פנימי, שמוביל את כל העניינים.
- יש בכל הדרך הזו נחמה. שקט. קצת אחריות, אבל בטחון ושקט מתוך האחריות הזו.

• **הגברת מודעות**

- **קודם כל זה לא קשה להגביר מודעות – זה כיף**
 - זה מנוחה - הסבר שחשיבה על מה שקורה, והתבוננות, זה סוג של מנוחה. כי לרגע לא עוסקים בשוטף
 - זה Action - מוח חושב. עובד. וזה כיף. תחושת גאווה של חשיבה.
- **איך**
 - **הגברת החשיבה על "איך" מבצעים דברים ואיך דברים מתרחשים**
 - תמיד עוסקים ב-מה לעשות – מטרות ויעדים
 - כשכדאי הרבה לעסוק גם ב-איך לעשות.
 - גם אם נגיד 100 פעם לאנשים לעשות משהו, אם דרך הביצוע תהיה זהה, דבר לא ישתנה.
 - **כמה פעמים ביום את/ה חושב על "איך" אתה עושה דברים? בכל תחומי החיים. ככל שנגביר חשיבה על "איך" ככה הבכל משתפר.**
- **מודעות לתהליך**
 - לחשוב על ההתנהגות שלך ושל אחרים – מה נראה לך שעובד/נכון ומה לא?
 - **לפרק ולהמחיש כל דבר**
 - **מה התהליך/צ'קליסט שקורה לך מול הפנים כרגע? איפה הוא מוטעה/נתקע?**
 - יותר תשומת לב לנקודות בתהליך שיש בהן בחירה. צומת ה Z.
 - קליטת נשימה. תשומת לב לנשימה
 - יותר לדייק איזה ניסוי יש כרגע באוויר. מה אתה מנסה כרגע שונה מהרגיל.

- תשומת לב ל-השהיית תגובה
 - מודעות לשפה
 - תשומת לב ללוגיקה שלך. להיגיון של הטיעונים שלך
 - תשומת לב לגובה שפה
 - קליטת שפת גוף, יציבה, מנח פנים, פעירת גבות, תנועות ידיים מעגליות רכות או חדות
 - מודעות למחשבות
 - תשומת לב למחשבות – מה בא כרגע? מה אתה מכניס בעצמך?
 - קליטת פחדים באופן ספציפי, ומה אפשר לענות לפחדים האלה.

• הבנת חיים

- הגברת הבנת חיים, הודיה, ופרופורציה
 - אני מפרק את המילה הודיה ופרופורציה. זה "הסוד". לא להיות כללי:
 - הכול זמני – יש לך 12 אלף יום לחיות ו 960 דקות ביום. אז לנצל
 - הכול שברירי, ויכול להסתיים ברגע. אז עוד יותר לנצל כל יום ודי עצבים מלחמות
 - לדעת להגיד תודה ("מודה אני"/"הכרת תודה) על 40 סעיפים ולא על 3. רשימה מקיפה יש באתר – בבלוג. חשמל, מים, כבישים, מורות, מדינה, ביטוח לאומי,
 - ניהול אופטימיות. קם באופטימיות 5 (מ 1 עד 10) מעלה אותה על ידי רשימה ל 8 (יש אנשים טובים, תמיד בסוף דברים מסתדרים, ...)
 - פרופורציה – אני מפרק את המילה, ואז היא הופכת למוחשית.
 - באופן יחסי לקושי גדול, כל הצרות שלי קטנות ופתירות
 - סיפורי הטלטלה שלי: רונה רמון, מרים פרץ, חבר שמת, כימותרפיה של חברים (סרטן), מישהו על כיסא גלגלים, אנשים על סף רעב ועוני שיש במדינה, קבצנים

• שאלות בסיס / החלטות שכדאי לקחת, ככלי לכיוון ברור יותר

- איזה אדם אני רוצה להיות? טוב / קשוח / חמוד / לא מוותר / מקצועי / אמין טוטאלית /
- איזה זוגיות בא לי? חברית / תומכת / שמחה / ריבים / לחץ / שקט /
- איזה חיים בא לי? לחוצים / הגיוניים / מלחמות / שקט /
- מה בא לי יותר? שקט, תזונה, ספורט, שמחת חיים, קלילות
- מה בא לי פחות? ריבים, מלחמות, להיות פראיר, לבזבז כסף על בגדים ומסעדות
- מה "די!"? אני לא מוכן יותר? שספקים ינצלו אותי, שידברו אלי בחוסר כבוד, ...

• ניהול מצבי רוח – State of minds – SOM

- באיזה מצב אתה של מצב רוח? נח / לוחם / מבוועס
- מודעות למעבר ממצב למצב ו"כניסה למצב" של מנוחה / לוחם.

• הדלקה עצמית

1. שטיף כיף (מקלחת בוקר. בנוסף לערב)
2. כתף כתף (להזדקף. פחות הישענות על משענת כיסאות)
3. לדבר בראש
 - לחפש משפטי חיזוק קבועים
 - דוגמא: שליחות משמעות, שום דבר לא ישבור אותי, חיים פעם 1

4. ספורט * 4 בשבוע בקבוצה + תזונה קלה
5. מודעות להפעלה/לרזולוציה: כל כמה זמן תעיר את עצמך? רבע שעה? חצי שעה?
6. טלטלה עצמית: פרופורציה, די לילל לקטר, לקלוט כשאני מרחם על עצמי

• הגברת חישול מודעת

- מודעות לשיפור רמת החישול שלי. לציון העצמי שאני נותן לעצמי.
- מודעות לסוגי חישול: רעב, עייף, לחוץ, לא ברור/חוסר וודאות, ...
- מודעות לויתור עצמי, ולנקודת השבירה. לא להישבר כשאני ממש עוד שניה נשבר.

• הגברת שליטה, הכנה, תכנון

- חשיבת קוקפיט – במה צריך לטפל? כמו לוח שעונים. ליצירת סדר ושליטה
- יצירת גיבוי לדברים קריטיים: מחשב, טלפון, ...
- לשים סלסלת חפצים קבועה, ששם שמים ושם מוצאים את הדברים
- מעקב דוחות כספים אישיים ובנק

• הגברת "חיילות"

- דיוק משימה, הכנה למשימה
- עבודה עצמית על משמעת ביצוע ואי דחיינות

• הגברת בטחון עצמי מודעת

- אמירה פנימית של מה יש בי. החוזקות. מתוך "תפריט" חוזקות
- אמירה פנימית על דברים שעברתי, ומייצרים אצלי מסוגלות

• הגברת תחושת שליחות משמעות

- להזכיר לעצמי שבכל שיחה עם אנשים עני עודד אותם
- להשקיע יותר בעידוד של אנשים
- להזכיר את המשמעות שיש בעשייה שלי בעבודה שלי בהשקעה במשפחה שלי
- לנשום את המילה הזו ולהזכיר אותה 4 פעמים ביום

• הגברת אומץ מודעת

○ לחשוב על מה זה אומץ?

- אומץ להגיד די
- אומץ להגיד לא
- אומץ להסכים עם הצעה ולהגיד כן
- אומץ להגיד את דעתך
- אומץ לדרוש דברים מספקים או קולגות או לקוחות
- להחליט על הגברת אומץ! להתאמן על זה ולדרוש יותר לפחד פחות
- לנצח מבוכה, לנהל מבוכה – ללמוד תשובות למבוכה: זה רק פנים חמות, קצת אי נוחות בגוף, קצת נשימה. להזדקף ולנשום. אין מחיר אמיתי על זה. דווקא מעריכים בטחון ופתיחות.
- לנצח פחד – ללמוד תשובות לפחד: זה עובר. זה יסתדר. אני מסוגל לעבור את זה למרות שזה לא נעים, ...

• **יחס לאנשים**

- לבוא לאנשים נקי ללא דעה קדומה
- להגיד בראש: אין לך מושג מה עבר עליו
- כולנו זהים בכאב שהחיים מביאים, וברצון לאהבה ושקט
- כבוד לאדם מתוך כבוד להוריו שרצו בשבילו טוב

• **המקום הנכון להתחיל איתו עם אנשים (הניווט לאנשים)**

• **הכרה בעשייה**

- תמיד להתחיל עם הכרה בעשייה. חריצות. השקעה. לדמיין יום של אדם. הבנת מורכבות מערכת (חשיבה מערכתית) ופירגון לבנייה שבנתה.

• **הכרה בקושי ובמורכבות**

- הכרה בסיסית בקושי של אנשים: עייפות, ברוטינה, בשחיקה, בכאב/צער

• **תדאג לעצמך**

- לדאוג לעצמו, לנשום, להטעין, פרופורציה, ...

• **עידוד**

- עידוד מייצר אצלך עצמך – להתעודד. ונוצר חיבור חזק מאוד עם אנשים
- סוגי עידוד:

- עידוד לחיות. רעיונות
- עידוד להכרה בקושי. זה לא קל.
- לא רק תפעול / יעדים
- לשים לב להורדות – בקרת פה
- להכרת תודה + די לילל. מודה אני פרופורציה. עבודה + אישי
- רוגע (לנשום) / קדימה (כתף כתף)
- סוגי עיניים
- Look / אופי
- איך אפשר לעזור
- תנסה / סומך עליך
- זה נורמלי. כולם מרגישים ככה. הרוב.
- לחשוב על מה חוזק בעידוד שנכון לאדם? חזק / בינוני / חלש
- כמה אנשים מעודדים בקבוצה? 1 מ 20? 1 מ 10? כדאי שהרבה יותר יעודדו. זה לא פייר שזה יפול על 1 או 2
- כמה פעמים ביום אתה מעודד? 1? 2? כל שעה? לשים לב לזה
- צורות עידוד: וידיאו / הודעה קולית / פודקאסט / ...

• **ניהול קושי/דיכוי (DM, BM) – חקירת בעסה**

- בניית צ'קליסט של ניהול בעסה (מודה אני, פרופורציה, רשימת יש לי)
- **ניהול מחשבות**
 - תשובות למחשבות, הכנסת מחשבות
 - מחשבות לוקחות אותי החוצה – ואני חוזר פנימה

- להגיד לעצמי: יש כיוון אז יש תקווה. עכשיו בטח בתהליך TTP – Trust the process
- תוכנית – יצירת תוכנית לשיפור מצב עם פעולות מתקנות
- הכרה בבריחות שאנו מייצרים מעייפות (אוכל, וויד, אלכוהול)
- להמתין – עוד X זמן זה ישתנה. זה גל
- לא לעשות נזקים
- מתקלה לתהליך: תקלה? למדתי. תהליך משופר
- צוות תמיכה. לשתף בקושי אוטנטי.
- שהייה והכלה: לתת לה לשהות לבעסה, הקשבה, דיבור, פריקה, בכי
- לקלל מצב כפריקה. וונטילציה

• הרגעה עצמית

- ישיבה על ספסל
- מדיטציה 15 דקות עם אוזניות
- האטת תנועות והליכה, הורדת טון דיבור, קיצור משפטים

• כלים לעבודה

- לראות יופי של ארגון וחוזקותיו – לא להתכחות למיוחדות של הארגון שלך
- כל הכבוד לנו על ההשתדלות
- לזהות DNA של ארגון: חביבות / כבוד / מקצוענות / דיוק / ממלכתיות / ערכים / לבביות / ... /
- שליחות משמעות - לפרק את התועלות של השירותים מוצרים שלנו ללקוחות
- אומץ לדרוש להגיד
- חדשנות יומית - פיתוח תהליכים ושיטות יומי! כל יום חדשנות
- מיתוג עצמי מבוסס ייחוד: לתת למשו שלי (לייחוד שלי) להוביל את בניית המותג שלי.
- לחזק את המשבצת שלי את הראש שלי, בשיחות עם אנשים: ילד בנשמה / אנליטיות / קור רוח / גישת אנשים / ... /
- במקום לנצח – לחפש לבנות את המותג המקצועי שלי עוד ועוד. עתיד הקריירה שלי
- גישת היעד כשומר עלינו, וחיבור אליו מתוך זה
 - שומר על היציבות שלנו, והביצועים שלנו
 - יעד כמשחק ספורט. משחקים הכי טוב שיכולים. בלי הלחץ. בכיף כזה
- לנתח הצלחות
 - של מצטיינים (מה אומרים/עושים) ולשכפל את זה. לרשום את זה.
 - מה עונים לחששות של אנשים? לחלק ולשתף בינינו תשובות

• הובלת זוגיות

- החלטה על היסוד/חזון של זוגיות: עידוד, לשמח, לחבק, להכיל, שירות, ...
- הכרת תודה על זוגיות: רשימת יש לי עם 20 סעיפים
- חיזור, עידוד – כל היום כל יום: תישארי את, לא לוותר, קדימה! לתת ביס במה שצריך
- שותפות מלאה בענייני הבית התפעוליים
- פתרון דברים ביחד, דיבור נכון, סולחה נכונה ומהירה, ...

- המון **מגע חברי**: להחזיק ידיים, לחיצת עורף, לחיצת מצח, עיסוי קרקפת, עיסוי רגליים, קיצי בשיער
- וואטס אפים חמודים / הודעות קוליות / וידיאו / **שיחת וידיאו**
- **סקר** משוב על שיחות טלפון חחח – היה נעים? זורם? מצחיק?

• **בית שמח + אהב**

- לשים דובי בסלון
- ספות צבעוניות / כריות צבעוניות
- לפתוח חלונות תמיד לרוח ולאור
- נר כל כמה ימים בערב. סתם ככה
- פחות חפצים ויותר פתוח
- ספר אהבה או שיר אהבה בשיחות מוכן לקריאה

• **מנהיגות הורית**

- לשחרר ילדים, לחיות. לנסות
- הערכה, כבוד לילדים, הקשבה, האדרת האני שלהם והאמת שלהם
- טפטוף מתמיד של ערכים ושיחות ללא הרמות קול ואיומים
- ללמד חיים. לחיות. להריח / לרקוד / לאהוב / להיפתח / טעמים / רוח / שקיעה / זריחה / חיים שפויים
- ללמד חיטול. כוח סבל. עמידות.

• **העצמת חוויה – יצירת Flow**

- הגברת חישה: רוח, חושך, בדים קלים, בישום, שעת השחר, שחיה, ...
- עצימת עיניים בריקוד, תנועה, או מדיטציה
- מוזיקה קצבית, עם ווליום שמרגיש לך נכון ומעיר/חודר
- תזוזה על המוזיקה. עם הקצב. רגל דופקת על קצפה, ראש זז.

• **מודעות לצחוקים. קלילות. KL.**

- הרמת מכנסיים / בייגלה או עטים בעיניים / עטים באוזניים / ...
- להתחכם ... בחיך ולא בסרקזם וציניות
- לשיר במקומות
- תנועות ידיים מצחיקות של צעירים שלומדים מהם ועושים

• **מודעות לעשיית כסף**

- לשים בצד, לחסוך, לשים מקדמה על דירה, דירה להשקעה
- ערך שעת הייעוץ שלך – לשפר. לבנות שיטה.

• **תזונה**

- תפריט יותר בריא בראש ומוצרים בבית שיותר בריאים
- ירקות שטופים מוכנים כל השייש – עגבניות ומלפסונים
- דגים מוכנים במקפיא + במקרר סט 1
- החלטה להוריד 80% פחממות

- לעשות תוכנית אורח חיים בריא – תזונאית / אבא אמא חטובים / ...
- לפתוח קבוצה עם חבר/ה שמדווחים שם "על מה וויתרנו"
- כל הזמן לחשוב על הרצון שלך בגוף רצוי, מול הרצון שלך בפיצה / צ'יפס / ...
- המון מים. כל הזמן.

• מידת התנהגות, מגמות, מדדים, KPI

- לשער בעצמך מה הרמה של הכוח שלך מ 1 עד 10, של האומץ, של החישול, של קלילות, של אנרגטיות, של שליטה בבעסה, ועוד ...

• יישום

- **חוגי בית חנים** – מגיע לכל קבוצת חברים ללא תשלום! אליכם הביתה לתאם בוואטס אפ דרך 0544-346494
- **הדפסת דפי העבודה האלה**, קריאה, מירקור, שאלות שאלות
- **קבוצת וואטס אפ לטיפ יומי:**
- <https://chat.whatsapp.com/LdFYE71Gx8H8ZUp3tCkt6H>
- **פוד קאסט:** <https://open.spotify.com/show/6p3Z8pK3TzxwbhefXSc41N>

• תובנות נוספות

- **כלים נוספים לעיבוד / שאלות מכוונות – בתפוזרת. ללא חלוקה לקטגוריות**
 - יש לי המון פירורי השפעה על אנשים = משמעות
 - **לאן אני נצמד** כדי לקבל כוח
 - כל אדם זקוק ל**בסטי/BFF "רדוד"** חחח. חמוד. מצחיק. קליל
 - לזכור שתמיד, **לא כולם יהיו מרוצים**. תמיד יהיה מי שמשהו לא מתאים לו/ה
 - **נעלי שורש** לא בטוח משמחות בנות זוג כשאתה בבית קפה ואולי כדאי קצת להשקיע יותר
 - **מקנא?** תזכור מה יש לך. רשימת יש לך. ושאין לך מושג מה יש שם באמת במקום שאתה מקנא בו.
 - לעבור בראש על **דברים ש-כן עשיתי היום**. לא מה לא (עשיתי). בסוף היום לראות **הישגים/ביצועים שכן נעשו**, קידום עניינים שכן נעשה, ולהיות גאים בזה
 - איזה פלייליסט מרים אותך?
 - עידוד הכי פשוט: לשאול מישהו "**מה נשמע? מה קורה?"**" איך בעבודה? מה קשה? ה מאתגר כרגע?"
 - לקחת תמיד **מקדמי בטחון** בזמן, כדי לא להיות בלחץ. לבוא קודם, לקרוא/טלפון, אבל בלי לחץ.
 - יחס של אנשים יותר טוב מכסף. **יחס < כסף**.
 - לעשות פורמטים / טפסים / **תהליך**, שהוא **אוטומטי**, מול לקוחות. שתהיה תשובה מוכנה בטופס, לכל שאלה.
 - **איך תומכים באבל? בשכול?** הכי חשוב לקום בבוקר מהמיטה. מקלחת! ולצאת לספורט/מועדון כושר. קבוצה. אנשים. תנועה. אחרי זה לעסוק המון בלעודד אחרים. להרים אחרים. ללמד אחרים פרופורציה. לחיות. במותם ציוו לנו חיים. אחרי זה, הנצחה כמובן של המורשת. של הערכים. הרצאות בבתי ספר. ועוד.
 - לעדכן תמיד: קיבלתי, מטופל. כשמסיימים לטפל לעדכן: **טופל!**

○ מה ש-"דחוף", לא מנוהל. מה שמנוהל, לא מגיע ל-"דחוף".