

התלהבות ליועצות בבתי ספר

עוד X ימים

ל 20 ביולי

חזרה

יש תקווה

קלילות

חפשי קלילות
גופייה, גלבייה, יחפה, על הדשא
ים, חוף, יחפה, מוזיקה! אוזניות
לרקוד, NIA, צחוקים
שטויות, רוח שטות, סרטונים דביליים

להיזהר מ RD גבוה

$RD =$ רמת דודתיות חחה

בזכות הממלכתיות, והסדר, והערכים

והשפה הספרותית

לעיתים היועצת קצת נופלת, לאפקט הדודה

רק לשים לב לזה. שלא יתדרדר חזק מדי

חחה

להוריד קצת גובה שפה לפעמים
משפה ממלכתית:

היא יושבה על החלון וסורקה שיערה
איפה זה פוגש אותך? מודלינג ופיית ההקשבה והחמלה

לרמת גובה עיניים של:

יא אלוף / מלכה / מהממת / מי תותחית מי? / מי גאון של אמא
מי? יש שועלת שמשון / נשמה אחת / מי קשת בענן מי?
אין אין אין עליד אין

רשימת חוויות

שוק הכרמל, היווניה שם, רוזה רוזה, פיתה פנדה, שוק
מחניודה, שקיעה, הפוך עם קינמון, וואטסו, ג'הארה,
וואטרדאנס, פסטיבל נטראז' 9/11 במצוקי דרגות, עם אופניים
לשוק/לקפה, שעת בין ערביים, כוס יין אדום, לבן, לשתות
מהברז, לאכול משהו עם רוטב, להתקלח בחושך, להתנגב לאט
שיעור קייאק, שיעור תופים

פתחי קבוצת וואטס אפ
עם עצמך שקוראים לה:
"לעשות חיים"
ותרשמי בה
רעיונות כדי לחיות

מה החזון שלך לגבי בני האדם?
מה האג'נדה שלך לעולם? לבני האדם?
תכתבי את זה במצגת / נייר
זה כלי מדהים שממקד
את הדרך ואת המשמעות
ואז תעדכני את זה כל שבוע (זה כיף)
ושלחי את זה לאנשים סביבך
הטבעת חותם = משמעות = התלהבות

ללכת תמיד על 2 רמות חלום
חלום הגיוני להשגה
וחלום משוגע כמו מרכז הדרכה על מאדים
משהו שלכאורה לא יכול להיות מושג
אבל בעצם כן
לשדר לסביבה 2 רמות חלום
רמת שוטף, ורמת איילון מאסק כזה
יועצת על בה"ס במאדים

אם תיפלי רק ל-שוטף
לכיבוי השרפות
ולא תשאירי לעצמך 5 דקות ביום
ל-"מבט מלמעלה"
לחזון, לאג'נדה, לפיתוח התהליכים
אז השחיקה מנצחת.
אם יש הגנה על 5 דקות "מלמעלה"
יש תחושת חיים

אני פנתרה

אומץ להגיד את דעתי
אומץ לעמוד על שלי

אומץ לדרוש את הבסיס שמגיע לי
לא לפחד לדבר. לפחד, ובכל זאת לדבר

חחח

את מוגנת

הדלקה עצמית

להזדקף 100 ביום

לשבת בלי משענת

לנשום עמוק

ולהגיד בראש:

שליחות, משמעות, גאווה יחידה

שום דבר לא ישבור אותי

תחזוקת גוף

תזונה – הפחתת פחממות, ירקות, דגים, מים
ספורט * 4 בשבוע, עם חבר/ה או קבוצה
ריצה / שחיה - בקבוצה! זה מטורף. ספורט בחוץ. לא בחדר
ביגוד נוח קליל
מקלחת בוקר! חובה. בנוסף לערב
חוט דנטלי בצהריים – לרעננות
מי פנים לרעננות בימי שרב

המעודדת – מתעודדת
המרפאת – מתרפאה

להרים לאנשים (תלמידים, צוות, הנהלה) כל היום
להיות האנרג'ייזר של כולם:
קדימה, כן, יאללה, NEXT, פרופורציה, מודה אני
די לילל ולקטר, תנו בראש, לא לוותר, יותר עמידות
להיות ה CEO של הבה"ס
Chief Energy Officier

TTP

בטחי בתהליך. Trust The Process

זה לוקח זמן

ישר כוח

התמדה :) :

את בכיוון הנכון

זה לא שדברים לא קורים

הם פשוט קורים לאט

התלהבות זה פייט. זה קרב על החיים
זה להיות אסרטיבי ולא לוותר ולא להוריד אחיזה
מזוגיות, הורות, חיים, חוויות
במיוחד לא להרים ידיים מאהבה
למרות העומס
חיזורררררררר
מילים טובות: חתיכי, אלוף, יפה שלי, חבר שלי
מי אוהבת מי?, תביא נשיקה, משהו

עיסוי קרקפת לפני השינה

מול הטלויזיה כל יום 15 דקות
עושה פלאים לזוגיות
זה מוריד מחשבות, לוקח מחשבות
זה מגע חברי מחבר

לצחוק על החרא. על הקושי

על ללמוד לערבב כוס קפה ב 10 דרכים שונות
ללא כפית חחה

או על עומס, קנאה, רעיונות הזויים של רפורמה
או על הורים שרק חצי מחוברים

או על ילדים, או על נחירות, או שאין זמן לפיפי / אוכל
על דוחות אירוע, או השתלמויות, או על כמ"ל: כמות משברים ליום חחה
לצחוק על = לפרוק

מוזיקה, רשימת שירים

לעדכן

לשמוע

לזוז איתה

גם סתם בערב בבית, גם בשישי לפני כניסת השבת

ספוטיפיי, רמקול טוב, וקדימה