

- להזכיר לעצמי **שהחיים יפים** (שקיעה, זריחה, מוזיקה, אוכל טוב, ביגוד, אנשים חמודים יש כאלה לא רק ... , צחוקים, חיבוקים)
- **פרופורציה!** ציונים ובה"ס משפיע מעט מאוד על החיים. לתת ת'נשמה כדי לסגור בגרות על ציון ממוצע +80 וכן לכונן לתואר ראשון BA מינימום. אבל באיזי. בלי הלחץ. מקלחת בוקר מעלה אנרגיות ב 80%, ממקדת + עוזרת לציונים
- **הדלקה עצמית: להזדקף לנשום + לדבר בראש** (יש לי כיוון, אני אחלה בן אדם, שום דבר לא ישבור אותי) 100 פעם ביום.
- **אתה חכם. את חכמה!** אין קשר בין "חכמה" לציונים או למתימטיקה. חכמה זה כמה אתה מנתח/ת דברים. מנסה להבין איך דברים עובדים.
- להגיד לעצמי כל בוקר מחדש ש-**יש לי ויש בי** ראש. לב. אני משתדל/ת. אני אחלה בן אדם. ומפה, יש לי את הבטחון העצמי לדבר, להציע, ולדרוש. הרמת בטחון עצמי כל יום מחדש.
- **אומץ!** כל הזמן אומץ. להגיד מה שאת/ה חושבים. לא לסגור את הפה. כל רעיון / דעה – לבטא. בכבוד, אבל לבטא. להתאמן על אומץ. אומץ להגיד. אומץ לדרוש. אומץ להגיד די. אומץ להגיד לא. אומץ להגיד כן.
- **ספורט * 4 בשבוע.** בחוץ! ריצה / שחיה / כדורגל / ... עם חברים. לא לבד. לא רק חדר כושר סגור. לשים לב לנשימה בספורט ולידיים פתוחות בריצה. לזרימת התנועה.
- **חישול. עמידות. כוח סבל. סיבולת.** אפשר לשפר את זה. להתאמן על זה. להרגיש קושי של עייפות, רעבים, חם לי, קר לי, קשה לי, עייף – ובכל זאת. לקום! לעשות. להתאמן על מבחן. לא לוותר לעצמי זה אימון. זה משתפר. עם הזמן הופכים לחזקים. מחושלים. כשמתאמנים על לקלוט את נקודת השבירה, ולא נשברים.
- **תזונה:** לשים כעדיפות גבוהה. להפסיק את הקשר בין בעסה דיכוי ושעמום, לאכילה כפתרון. להרגיע בעסה על ידי חשיבה, הזדקפות, נשימה, ותשובות למחשבות. להפחית פחממות. ירקות + דגים. המון מים. להישקל = מודעות לא פאנטיות.
- **לנהל בעסה.** לעשות לבעסה ודיכוי צ'קליסטים. לנתח את זה רציונלית ולא אמוציונלית. הצ'קליסט: לנשום, להזדקף, להתקלח, לענות למחשבות (קובץ נפרד), לעשות תוכנית/כיוון לשיפור מצב (הרחבת מעגל חברתי לדוגמא).
- **אנרגיות! לשבת ברבור** (זקוף, בלי משענת) ולא לויתן (נזילה אחורה).
- **אנרגיות! לדבר עם הידיים.** להזיז אותם בדיבור. להביע.
- כשמעודדים אחרים, מעודדים בעצמנו. המעודד – מתעודד. המרפא – מתרפא. כל היום
- **להרים לאחרים.** על האופי / יופי / להרגיע / לדחוף קדימה / לא לוותר / לעמוד על שלך / ועוד.

• עבודה וכסף

- לעבוד מגיל 14. לפתוח עסק עצמאי לקיפול כביסה / סידורים למבוגרים / דוג ווקינג. לקחת נושא שמדליק אותך ולפתוח עליו עסק. להתאמן בלהיות עצמאי. להכיר מושגים ושיטות. מגיל 21 לעשות במלצרות/חנויות + מהעסק שלך, מינימום 6,000 ש"ח בחודש ולשים 2,500 ש"ח בצד עד שיש 400,000 ש"ח אחרי 10 שנים לתשלום ראשון על דירה + לקחת משתכנתה ויש לך דירה
- בעבודה ובפיתוח שיטות בעבודה, כל הזמן לחשוב על הכל בקטע של "בעיות - פתרונות". מה הבעיה? מה הפתרון. **לפתח ידע! תהליכים. לכתוב אותם!**

- **להעמיד אנשים שלא מכבדים במקום.** לעצור כל התעמרות בי. כל ניסיון לערבב אותי ולהכניס אווירה ש ריכולים ודיבורים, לעצור את זה. לשקף את ה"לא להיות בן אדם" שזה.

- **לדבר רגשות נטו דוגרי:** קשה לי / אין לי כוח ל / שונא את / בא לי למות / אין לי כוח יותר ל / .. ככה לפחות יודעים. משתפים. לכולנו יש כאלה מחשבות הרגשות, כשחרא לנו. לדבר על זה! חופשי. זה אוטנטיות. זה משחרר. זה פורק את זה.

- **אין חוקים (לחיים).** החוקים של פעם של כל אחד מתחתן, עושה ילדים, גר בעיר, עובד בעבודה אחת, ... כל זה, זה לא חובה/חוק. זה אופציה. תחשבו מה בא לכם! מה נכון לכם.

- **זהירות (ניהול סיכונים).** מ-וויד. MD. אלכוהול. סמים. נהיגה שיכורים. כל הבלגן הזה יכול להביא לאסונות. או לתקופה שהמוח שלך פירה. לא עובד. זה יר ו ת. לא אומר לא לנסות מי שחייב, אבל אפשר בלי זה ולחיות טבע ריגושים אהבה ספורט. ואפשר לנסות בקטנה ו/או להיות בשליטה. לחכות. להמתין. לעשות דברים מינון נמוך מאוד. **זהירות = מנהיגות = אחריות = בגרות = חיים הגיוניים ובלי רכבת הרים נוראית ומתישה.**

- **להתכונן לבלגנים של החיים.** יהיה קשה לפעמים. בגרויות. הורים. חברים. הסתגלות בצבא. פיטורים בעבודה. זוגיות של 10 שנים. הכול. מתכוננים. לא נבהלים. מטפלים. וצולחים משברים. לומדים כישורי חיים על הדרך ובדיבור עם אנשים ובקריאה.

- **גישת קוקפיט** לשליטה במשימות. חפשו בבלוג באתר. זה בכללי לחשוב על החיים והמשימות כ 6 או 8 מסכי מחשב, ובכל מסך נושא לטיפול. זה מסדר דברים.

- **מה בא לי** מה לא בא לי (בחיים). מה בא לי זו שאלה שווה לשאול כל יום מחדש. מה הכיוון שלי? מי אני? מה נכון לי?

- **מדיטציה** סופר כדאי לכם כל יום/יומיים, לשים אוזניות, לשבת בחדר על המיטה רגליים על הרצפה, לשמוע איזה 15 minutes guided meditation ביו טיוב. זה משנה חיים! זה פסיכיי. מרגיע אש.

- שלכם, ערן שחר. **0544-346494**

- **אתר:** www.hitlahavut.com