

התבוננות + ניתוח

זה הכל התבוננות ולמידה

תקציר

- מטרות החוברת – שיטה לכוח
- כל החוברת לוקחת יומית – 5 דק' (למעט ספורט)
- הבעיה? עייפות / טראומות (משברי חיים) / בדידות / הזנחת גוף
- מדע: מטה קוגניציה, CBT, ACT, מיינדפולנס, חוויה מייטבית
- כלים: צ'קליסטים, נהלים, תרשים זרימה, ניתוח
- 3 שאלות יומיות:
 1. מה חשוב באמת?
 2. מה אני רוצה מהחיים?
 3. איזה בן אדם בא לי להיות?
- מודה אני
 - כללי (ערסלים, עובד ניקיון)
 - רשימת מודה אני זוגי
 - רשימת ניהול אופטימיות
- התפעלות, התפעמות, מה יפה ב?
 - בזוגיות: רשימת חיזור, די ציניות
 - יחסים רצויים: שמירת חברים, אוטנטיות, חיזור, פרלמנטים, לגנוב אנשים לתוכי/להיטען מאנשים
- משפחה מתעניינת ומפרגנת, לכידות משפחתית
- ניהול בעסה - צ'קליסט, נוהל
 - לעצור, כיוון, תיקונים, השלמה, האטת קצב, מנעד רגשות)
 - טבלת מחשבות
- בעבודה
 - לקצר, הכרת תודה, שב"ת שיפור ביצועים תמידי, לעשות EXTRA, לגדל עצמאות, WBP, זמן גמיש
- חסמים: טכניקות מיומנות / טלטלה / כאפה /
- בחינוך: SEL, כישורי חיים, רפלקציה, חפ"ח, WBP
- עם ילדים: לשחרר, לכוון, לעודד
- עם פנסיונרים: מערכת שעות, משמעות התנדבות
- עם בני 25: כלכלה חכמה, לאט עם חתונה ילדים

מטרות החוברת

1. כוח. לתת כוח
2. לספק כלים ושיטות להתחזקות נפשית רגשית
3. לתת כלים ותרגילים שמגבירים כוח, התלהבות, אופטימיות
4. הגברת קלילות שחרור
5. לתת רעיונות להדרכה בבתי הספר – לתלמידים ודור העתיד של הילדים
6. לשפר זוגיות, לשדרג זוגיות, לחזק זוגות
7. לתת רעיונות להורות קואצ'רית לילדים

הצורך, הבעיה

שחוברת זו מנסה לטפל בהם:

1. החיים הרבה יותר קשים לדעתי ממה שנראה לאנשים. אין מספיק יחס לקושי שאנשים עוברים במהלך החיים שלהם. ההשפעה של קושי בחייו של אדם, היא פי 100 יותר ממה שחושבים, ומחרישים את זה.
2. סוגי קשיים: חברתית בבתי ספר, יחסי הורים, צבא וטראומות, עבודה ופיטורים, כסף וחובות, בריאות, הזדקנות/בלות, ...
3. אין מספיק כלים והדרכה לאנשים, לכישורי חיים. לסיטואציות חיים
4. האדם עסוק בשטויות יחסית לדברים החשובים. הוא עסוק ב AI, בסייבר, בכסף, בעוד שהבעיות נפש רגש ויחסי משפחה, פי 100 יותר חשובות
5. אפשר ללמוד בקלות המון שיטות, כלים, צ'קסליטים, לשיפור חיים
6. אדם יכול ללמד את עצמו (אוטודידקטים) את הדברים האלה בעזרת ניירות עבודה

הגדרת מושגים

מה זה בכלל התלהבות? מה אני כולל במושג הזה?

- תחושת High

- אנרגטיות גבוהה
- כוח לדחוף דברים חשובים ולעבור יום עם קשיים ועייפות. Drive.
- מוטיבציה. כוח רצון Will power
- יכולת התאוששות Recovery ועמידות – חוסן
- קלילות ושחרור

העולמות המדעיים ש"התלהבות" חלק מהם

- הגברת מודעות, רפלקציה, מטה קוגניציה, מדעי ה"למידה", CBT
- מדעי האושר, פסיכולוגיה חיובית
- כוח רצון Will power, Drive, מוטיבציה
- ריגוש גבוה, חוויה מייטבית Flow (של החוקר מיהאי)
- חוסן
- Social Emotional Learning – SEL בעיקר בבתי הספר
- פיזיולוגיה, אחיזת גוף, ארגונומיה
- מיינדפולנס, Focusing

רקע למחקר

- במשך 16 שנים הייתי קרוב למחקר ועסקתי במחקר צרכנים וסוציו דמוגרפיה, דרך ארגונים מובילים כמו חברת שטראוס, כתר פלסטיק ו NOKIA העולמית. התחברתי למחקר עמוקות.
- אחרי 15 שנים של עבודה בארגונים בינלאומיים גדולים, ראיתי שבארגונים יש המון עומס, לחץ, קושי, ואין כלים להתלהבות / הדלקה
- יצאתי בשנת 2006 למחקר דרך מכון מחקר גיאו קרטוגרפיה (פרופ' אבי דגני) ולאחר התייעצויות עם פרופ' שלמה קניאל מאוניברסיטת בר אילן על מטה קוגניציה (מודעות להתנהגות, מחשבות, הרגשות) בהקשר הזה.

כל תוצאות הסקרים וניתוח התכנים מפורסמות באתר בכפתור "מחקר":

www.hitlahavut.com

שאלות מחקריות ששאלתי:

1. מה המרכיבים של התלהבות? מיפוי שלהם.
2. כמה מודעות יש לזה בארגון? 7.4 (מתוך 10)
3. האם אפשר ללמוד את זה? או שזה רק תורשה/סביבה (האם זו התנהגות נרכשת ונלמדת? התשובה היא – כן!)
4. כמה אנשים מעודדים מתוך הסה"כ? לא מספיק
5. כמה עידוד משפיע? 30 עד 50% ומעלה על התוצאות!
6. מה מוריד התלהבות ומוטיבציה?
7. מאי 23 חקרתי פירוק לכידות, תוצאה של מאבק הרפורמה (ללא קשר לעמדה) על התלהבות של אנשים. פורסם בערוץ 11
8. היום אני בעניין של חקירת
 - מה החסמים של התלהבות? למה לא עושים?
 - השפעת ציניות על התלהבות
 - השפעת הריחוק החברתי על מצב רוח ומוטיבציה
- בשנים האחרונות יצאו לאור: כ 2 ספרים גדולים בנושא בצומת ספרים וסטימצקי, ספרונים קטנים בנושאים שונים, ו 2 משחקים בסטימצקי ("הגיבושיסטים" ו"ערכת דוקטור התלהבות")

- מה חשוב לי באמת? מה חשוב לי יותר? (מדברים אחרים)

- להיות בן אדם
- רוגע ושפיות
- להשאיר אחרי עולם טוב יותר
- בטן קטנה יותר < פיצה, פסטה, לחם, ...

- התפעלות והתפעמות (דופק) ממה שאני רואה

- השתדלות של אנשים לעשות אירוע טוב בתקציב לא בשמים
- אנשים שמתלבשים יפה לאירוע
- אנשים שמחויבים לעבודה
- אחוות רעים/ות לעבודה – אחוות חברים לעבודה
- מקצוענות ושאיפה למקצוענות
- ארגון שנבנה ועובד לאורך שנים
- שאנשים מסתדרים ביחד: מכל העדות / לאומים / מגדרים / עמדות

- יחסים רצויים עם אנשים

- עומק, פתיחות, כנות, אוטנטיות, להתראות יותר כל חודש, לשתף
- What you give = what you get
- מאמץ לתת אמפטיה/להבין, יותר חשוב מההבנה עצמה
- ככה נוצר אמון, מוגנות
- רגישות לניסוחים פשוטים יותר ולא דו משמעיים/מבלבלים
- תיאום ציפיות
- להיטען מאנשים סביבי: גונב את העיניים הטובות שלהם לתוכי (:)

מודה אני (כ 50 סעיפים)

1. על מדינה / המקום שאני גר / שליחי ציבור
2. על העיר. השלטון המקומי
3. על בית, קורת גג, ותזונה
4. על משפחה חברים
5. על עבודה פרנסה
6. על עצמי (: חחח
7. על בריאות

• על המדינה שלי

- על כבישים, גשרים, מנהרות, משרד התחבורה
- חוקים
- צפון ירוק / דרום עוצמתי, אילת, תל אביב
- קניונים מדליקים
- שוק הכרמל, שוק מחנה יהודה – זה לא מובן מאליו!
- על אשכנזים, ספרדים, ערבים, יהודים, רוסים, אתיופים – כל המגוון היפה שיש אצלנו
- על החוצפה הישראלית! החדשנות, החשיבה מחוץ לקופסא
- על רוח הלחימה שלנו על החיים של כולנו
- על הרוחניות והפילוסופיה שיש בנו

• על שליחי ציבור

- צוותי חינוך: גננות, סייעות, מורים/ות, מנהלים/ות בתי ס, שפ"י, מתי"א
- על כל השיפורים ש-כן עושים במדינה, במשרדי הממשלה, בבית הספר, העיצוב של בתי הספר, המגמות SEL, היועצות, רכזי השכבה - על שי"ל לדוגמא – שירות הייעוץ לאזרח
- על עיריות, אגפים, שליחי ציבור
- לוחמי אש

- מד"א
- שוטרים
- ביטוח לאומי, קיצבאות, עזרה
- משרד הפנים
- רווחה, עובדים סוציאליים
- אחיות, רופאים, משרד הבריאות
- חיילים/ות, אנשי קבע, משפחות שלהם
- משפחות שנתנו בניהן למען שלום ישראל
- אנשי ממשלה שאוכלים קש וקורעים להם ת'צורה
- חשמל + 10,000 שעושים אותו
- מים + 7,000 שעושים אותו
- כיפת ברזל, כור אטומי

• על העיר שלי

- על גזם שמורידים בחורף כדי שיהיה לי חשמל
- על ניקיון ופרחים בכיכרות
- על כיסאות שמפזרים ברחובות – חדש!
- על גישור בין שכנים שמקבלים חינום
- על שי"ל – שירות יעוץ לאזרח
- על כיסאות שפיזרו ברחוב הראשי לישיבה של אנשים ומנוחה האטה

• על בית ותזונה

- על האוכל - מקרר מלא, גבינה במקרר, חלב, ירקות. על זה שאנו לא רעבים.
- על קורת גג / דירה. שאנחנו לא ברחוב / בית מתפרק

• על משפחה וחברים

- ילדים
- משפחה מורחבת, הורים, אחים/יות
- על אישתי * 20 דברים מקסימים שיש בה
- על חברים! פיזיים ובפייסבוק

• **על עבודה**

- לקוחות ופרנסה. זכות לפגוש אנשים
- התמקצעות וניסיון
- אקשן

• **עוד**

- על הפינה שלי בבית
- על הכלב שלי
- על הבית בצבעוני שמח שלנו

• **על עצמי**

- על הלמידה שלי, ההתפתחות
- הרגישות
- על הנתינה שלי
- השמחה שיש בי
- על הצבעוניות לבוש שלי
- היכולת לראות דברים יפים ובמשקפיים וורודים

• **על בריאות, גוף**

- על נשימה
- על רגלים שמזיזות
- על עיניים שרואות דברים מרגשים
- על ריח, ידיים, חשיבה
- על זה שאין לי כימו / סרטן

תפילה:

שזה לא יהיה לי מובן מאליו

שלא אזלזל בזה

בחיים

מודה אני, הכרת תודה על בן/בת זוגי

- על אהבה
- על חברות: היא מבינה אותי, מקבלת אותי כמו שאני, מקשיבה, יש למי לדבר, לבכות
- על תפעול חיים משותף
- על בניית משפחה ביחד
- על תמיכה במצבי קיצון
- על חוויות
- על שותפות גורל (שבחרת לתת לי X שנים מהחיים שלך)
- על גדילה ביחד והתפתחות
- על צחוקים וחיוכים
- לא להרוס ולא לשבור אמון

• על אהבה

- על מישהו לחבק **בלילה**. על כפיות / אנרגיה של אדם בלילה. יש למה לחכות. יש אור בקצה היום שלי
- יש לי ולך מישהו **להתרגש** ממנו. מהעיניים שלו. מהלבוש שלו. מטוב ליבו. מהחריצות שלו. מההתנהגות שמיוחדת לי.
- שיש מישהו **שיפה לי**. שאני אוהב/ת לראות את הדמות שלו בבוקר, אחר הצהרים, או בלילה

• על חברות

- שמישהו מבין את **האופי הייחודי והמורכב** שלי. שידע ומבין מי אני, ואת זה הוא/היא רוצים.
- על מיליון **שיחות נפש**, חיבוק במילים. הקשבה, אכפתיות, ופריקת כאבים.
- על **קבלה** שלי כמו שאני. עם השטיקים / מאניברות שלי. עם השטויות שלי והקיצוניות שיש בכל אחד מאיתנו.
- על תחושת **מוגנות**. ש-כאן, אני לא צריך לחשוש. ש-כאן, אני לא צריך לפחד. ש-כאן, לא יגנבו אותי, או יעבדו עלי. כאן, אני מוגן.

- על החופש שאני מקבל/ת לצאת, לחזור, לצאת, לבלות. בשעות שיגרתיות ופחות שיגרתיות
- על החופש שאני מקבל/ת, על האמון
- על השותפות גורל שיש לנו, בעתיד משותף. קושרים אחד בשני את העתיד. מישהו מוכן לתת לי את החיים שלו, לעוד X שנים קדימה
- על זה שמישהו שואל אותי: מה נשמע? ואיך את/ה? שמישהו בכלל זוכר שאני קיים/ת, ובודק אם אני עדין חי חחח
- על חברות. את/ה החבר שלי. יש לי חבר/ה.
- על זה ש-אני יכול לטעות. ולהפסיד. בלי שהורגים אותי. בלי שמתחרים לי את זה לאורך זמן.
- על זה שלקחו אותי בכלל מהתחלה, עם כל החבילה שלי.
- על זרימה עם רעיונות משוגעים שלי. התחביבים ההזויים שלי חחח
- על קבלה שלי עם נחירות. או סנטר כפול. או נפיחות חחח
- על "לך לנוח". או קיצי בשיער, כשאנו שפוכים. גמורים. מרוסקים מעייפות.

● על תפעול חיים משותף

- יש לי מישהו/י שעוזר לי עם טפסים, ביורוקרטיה, ותפעול
- על הסעות, סנוויצ'ים לילדים, רישום לחוגים
- על ארוחות, בישולים, אוכל, מסעדות, בתי קפה, אוכל, צלחת חמה, חביתה, שניצל, סלט, פיתה שרופה, טוסט גבינצהובה, ...
- על סבון שפתאום נגמר, ומוחלף על ידי גמד פלאים/קסם ... על סדין שפתאום מוחלף, ולא על ידי החסידה אלא על ידי המלאך שלי
- על 4,000 מכונות כביסה, ו 4,000 קיפולים. 4 בשבוע * 50 שבועות בשנה, = 200 מכונות בשנה. 2,000 ב 10 שנים.
- על ניקיון, של מטבח. של חדר. של סלון.

● על בניית משפחה

- על הבניה ביחד, של משפחה. חיים. ילדים. בית

- על **חינוך ערכי משותף, ערכים משותפים, לאורך שנים, של ילדים. של הפלא הזה שנקרא ילדים. של בני אנוש חדשים לעולם. על תיקון עולם משותף דרך בני אנוש חדשים.**
- על **המשפחה שלו/ה, המורחבת. יש שם תמיד הפתעות טובות שקיבלתי**

• על תמיכה במצבי קיצון

- על פתרון בעיות **בריאות ביחד, על ליווי למוקד, למר"מ, לניתוח. על בדיקות ביחד, כשהדאגה מעלינו, והחיבוק מרגיע.**
- על **האיזון שאני מקבל/ת, מזה שלידי, כשבא לי להרוג מישהו/י**
- על **ביחד בקורונה. ובטילים. ובכמעט רעידות אדמה.**
- על **חיבוק, ותמיכה, כשמאבדים ונפרדים מההורים.**
- על **תמיכה נפשית, ברגעים שאני מתרסק/ת. על היכולת להיות פגיע/ה בלי להתבייש יותר מדי.**

• על החוויות

- על **החוויות, הטיולים, השבתות, החגים, חו"ל, סרטים, ... ביחד**
- על **צחוקים. והתחכמויות.**

זה לא יהיה לי מובן מאליו

ואני אבדוק שאני לא מזלזל/ת בזה.

מודה אני על מקום עבודה – 10 נק'

- על האנשים
 - לא לבד לי, יש לי עיניים, זזים לידי, אוכלים איתי, צוחקים, מקשיבים, ...
- על האקשן והעניין
 - בלתמ"ים, פרויקטים, מאתגרים, יעדים, מערכות חדשות, טכנולוגיות, מגמות, שירות, חשיבה עסקית, מבנה ארגוני ותהליכים זה דבר מרתק
- על למידה, ניסיון
 - קורסים, מספר לקוחות שרואה, שנים שצובר, ...
- על משמעות
 - השירותים שאני נותן לבני אדם, תחושת סיפוק בלילה
- על קורות החיים שלי CV
 - שמסודרים לפעם הבאה שאחפש עבודה
- על מזגן, ואור, וכיסא ושולחן, וקורת גג, מקום עבודה, משרדים, ...
 - לבד זה היה עולה לי 2500 שח בחודש ...
- על המשכורת
 - שמביאה לי - בגדים, אוכל, בילויים, אוטו, הכל
 - קבועה. יציבה. לא צריך כמו עצמאי לא לישון בלילה ואין וודאות
- לא מתאים לך? לך לחפש משהו חלופי ותגלה כמה טוב לך

ניהול אופטימיות

- זה אומר שאני עובד על הגברת האופטימיות שלי כל בוקר מחדש
- קם אופטימיות 5 ומעלה אותה ל 8 חחח
- אני מדמיין בכל רגע **צינור**, מהלב והמיינד/מחשבות שלי, שיכול ללכת לתלונה, מירמור, קיטור, או להודייה וראיית הטוב והשיפורים
- חכ"ם (חכם) = **רואה כוס מלאה**

סיבות לאופטימיות – 90 סיבות

ממשלה, ומשרדי ממשלה

1. את כל ה 70 שיפורים שיוצגו כאן, יזמו **משרדי ממשלה**, צוותים ניהוליים של הממשלה, וראשי ממשלה. למרות כל המחלוקות, אל כת השיפורים שמצ"ב, הובילו נציגי ממשלה שרים ומנכ"ל משרדים.
2. תוכניות ממשלתיות שנקראות **תרש"ם – תוכנית רב שנתית**, הביאו ליישום של הדברים הללו. יש בקרה על תר"שים.
3. **משרדי הממשלה**, למרות הביקורת התמידית עליהם, עובדים קשה. **שעות ימים**. עם ביקורת והטחות מטורפות מולם. עם דפיקות של הפגנות על דלת באירועים. יש בכל משרד עשרות עד מאות אנשים, שעמלים מלא, בשביל היישום של מערכות המדינה.

אופטימיות מדינה - במדינה ובשלטון המקומי

4. יש שיפורים בהמון משרדי ממשלה
5. נראות ערים-הערים נראות טוב יותר
6. פרויקט קהילה מייטיבה – ליצר חוסן עירוני הערים ומועצות.
7. פרויקט קהילה תומכת – לעזרה לקשישים להיות עצמאיים ולייצר חיים מלאי חוויות. מרכזים פעילים מאוד לקשישים בכל עיר. הסעות. הרצאות. עזרה.
8. **בכל הלוואה יש * ששומרת על האזרח ומכינה אותו להחזר הלוואה**
9. יש יותר פעילות של רשות להגנת הצרכן + הצינור + **אופציות לתלונה ודרישות נגד עוולה**
10. כשמתגרשים המדינה מחייבת אותך לעבור **גישור**, למניעת גירושים נוראיים ומלחמתיים
11. בכל עיר יש **שי"ל** – שירות יעוץ לאזרח
12. **המוקדים העירוניים הכניסו גישות שירות ומדדים KPI מדדי שירות**
13. הרבה יותר דגש על **תחבורה ציבורית. נת"צים – נתיבים ציבוריים. ושבילי אופניים.**
14. **עובדים סוציאליים** עושים עבודה מטורפת לרווחת הנפש, למשפחות עם קושי כלכלי התנהגותי. הם חווים קשיים מטורפים בעבודה, מתסובבים בין בתים וחווים טראומות בעצמם של אלימות,

- במשכורת סופר נמוכה, ובכל זאת ממשיכים בתפקיד שלהם מתוך אמונה בדרך ורצון לעשות שינוי.
15. יש מהפכה כבר 15 שנים של נגישות בישראל, לנכים וצרכים מיוחדים. רמפות. אמצעי האזנה. תמיכה לעיוורים בצמתי תנועה. חוקי נגישות בארגונים.
16. כ 5 מתקני התפלה. ישראל נצחה את בעיית המים. מהנדסים, טכנאים, חולמים, ממציאים, פתרו את בעיית המים. במזרח התיכון רק אנחנו ניצחנו את זה.
17. גז – ניצחנו.
18. בכל עיר יש התרחבות מגורים לטובת הכלל.
19. בכל עיר צומח מרכז תעשייתי מסחרי לטובת התושבים והארנונה שמביאה להשקעה בעיר.
20. משרד המדען הראשי תומך במאות אלפי שקלים בעשרות רבות ומאות של סטארט אפים.
21. עליה של כמות ראשות עיר (נשים) מ 0 ל 14 ועכשיו ל 20 ומעלה
22. בכל עיר יש ערבים להורים מיוחדים. להורים עם צרכים מיוחדים
23. בכל עיר יש כנס עסקים מקומיים שנתי שמנסה לתמוך ולעזור
24. בכל עיר יש ניסיון לתמוך במשפחות חד הוריות
25. חוקים חדשים מנסים לקבוע יעדי שיקום לאסירים בקהילה. לא רק לאסור אסיר, אלא לשקם אותו. חוק 40 אני חושב קוראים לזה.
26. בכל עיר יש יחידה למלחמה באלכוהול סמים ו אלימות. יש תקציבים לזה. יש סיירות הורים מתנדבים. יש הדרכות.

צבא ובטחון

27. ים של אנשים בוחרים מחדש כל שנה לעשות שירות צבאי משמעותי, לשמירה על המדינה שלנו
28. הגישה לאנשים במערכת הבטחון הרבה פחות הפחדה והתעמרות כמו בעבר, והרבה יותר HR והון אנושי. שומרים על ההון האנושי. משקיעים בו. מכבדים אותו יותר מבעבר.
29. חיל שלישות שינה שמו לחיל משאבי אנוש.
30. בכל אירוע בצבא, יש השקעה באיכות של האירוע פי 100 מבעבר.
31. יש דאגה הרבה יותר גדולה למשפחות החיילים/ות והקבע. בתנאים. בדאגה. בתמיכה.
32. יש יחס ל WLB בצבא – איזון חיי עבודה/צבא, עם חיי משפחה. לא עושים ישיבות אחרי 4 או 5 אחר צהרים בהרבה יחידות.
33. יש יחס הרבה יותר טוב לתומכי לחימה, שמעמדם, זהה ללוחמים. כולם חלק מהתמיכה.
34. הצבא דומה בהדרכות שלו, למבנה ארגוני קלאסי של ארגון. לומדים בו חזון, ערכים, תהליכים, מערכות CRM, מערכות ERP, התייעלות, ליון, קייזן, חדשנות, ועוד.
35. החומר האנושי הפיקודי הצעיר (גילאי 30 עד 40) לבביים! חמים! מחבקים! שובבים. לא רק מפקדים "קשים" כמו בעבר.
36. חצי שנה עבודה מועדפת עם השחרור
37. שירות צבאי משמעותי, תומך מאוד בקריירה העסקית שיש ל אחרי. אתה ניזון ומרוויח, מההישגים שלך בצבא.

במשרד החינוך

38. יש פיתוחים של: כישורי חיים, Social Emotional Learning – SEL, למידה רלבנטית, למידה משמעותית, רפלקציה, ומבינים שפדגוגיה זה לא (רק) העיקר
39. יש מלא מסלולי לימוד ומגמות: נחשון, מבר, אומץ, דמוקרטי, בה"ס יער, ... מלא דברים שלא היו בעבר. מגמות נהל עסקים, משפטים, מוזיקה, ריקוד, מדע, סייבר, AI, ...

40. **מורים ומורות עובדים בפרך**, מיליון שעות, בשביל משכורת על הפנים. מתוך שליחות ורצון לתת לילדים. מתוך רצון לגדל בני אדם. חובטים בהם. מאיימים עליהם. אלימות. הנהגות הורים נכנסות בהם. הפיקוח דורש מהם. השתלמויות. לא רואים בית בערבים מלא פעמים. ועושים ת'עבודה.
41. בתי הספר נראים כמו **בית מלון**. מדהימים. מעוצבים.
42. אי אפשר **להתעלל** בתלמידים כמו בעבר
43. יש יותר עבודה נגד **חרם** על ילדים
44. מודדים **אקלים** כיתה בסדר אקלים שמפורסם לכלל
45. **הנהגת הורים ומעורבות הורים** – משפיעה יותר, ובעליה
46. **קשר ישיר יותר לאגפי חינוך (מיילים, טלפונים)** – לתלונות / בקשות / צעקות / עצירת עוולות וגם **ללישכת ראש העיר**

בריאות גוף ונפש

47. יש יותר מודעות לנזקים של **עישון** ואיסורים בוטים על קופסאות סיגריות
48. יש **מדבקה אדומה על עודף סוכר ונתרן**, ומדבקה ירוקה על מוצרים בריאים
49. **בבתי הספר נאסר על קפיטריות** שמוכרים מזון בוטה באי הבריאות שלו
50. **חוסן** (התמודדות, חישול, עמידות) עלה על הפרק בגדול, בכל הרשויות. יש מרכזי חוסן בכל עיר.
51. יש הרבה יותר **שילוב והכלה**
52. יש הרבה יותר **מוגנות** לאדם מטעם רשויות ההרווחה של עיר
53. בבתי הספר יש תוכניות "**אפשרי בריא**"
54. יש יותר **קיצבאות לצרכים מיוחדים** מטעם המדינה
55. **מוגנות** יש הרבה יותר **מוגנות** לנשים Me too אפקט
56. יש מגמה מדהימה בבתי החולים שנקראת **תו תקן – אקרדיטציה**. זהה ל ISO בתעשייה. יעדים מחמירים ובקרה בינלאומית, למניעת זיהומים, נפילות, ושירות ללקוחות. בקרות מחמירות שכל 3 שנים צריך לחדש.
57. יש הרבה יותר מרכזים ובתים **לנערים/ות בסיכון**
58. **טיפולים משלימים** בכלום כסף: פסיכולוגים, טיפול מים, רפלקסולוגיה, מסאג'ים, בקופות החולים כמו מכבי טבעי וכל זה.
59. **טיפולי שיניים** כמו סתימות בשיניים ושיננית, ב 30 שח דרך קופת החולים שלך ...

התנדבות

60. **התנדבות** - יש המון מתנדבים בארגונים, בעירויות

אופטימיות בקשר לאנשים. בני האדם

61. יש **המון אנשים טובים** עם עיניים טובות. המון
62. יש המון אנשים **שרוצים טוב** למען הכלל
63. יש המון אנשים **רגשיים ורוחניים**
64. יש המון אנשים **מחבקים**
65. יש הרבה יותר **אומץ להגיד את דעתך** בכל מקום
66. **יותר להיות הרבה יותר מי שאתה**: הומו / אוטוטיידר / מגדר לא סגור / נווד דיגיטלי / ...
67. **יש CBT**. שיטת טיפול מדהימה שעובדת
68. יש **מיינדפולנס** שעולה ועולה

69. הספר שירים של נעם חורב, שכולו רגישות אהבת אדם וקבלה אחד של השני, מתקבל מדהים אצל 90% מהאוכלוסייה. יש אהבה באוויר. והמון. עדין. ולתמיד.
70. קבוצות גרושים שתומכות בגרושים – "הפלוסים", "הגימלים" – קבוצות לחוויות ותמיכה
71. קבוצות להיכרות בזוגות לטיולים – "השבט"

בארגונים

72. יש דיבור אמיתי, אוטנטי, ברוחה משאבי אנוש ואצל ההנהלה, על ערכים. על אנושית. על יחס לאנשים. על יצירת עידוד ותמיכה אמיתיים באנשים. בעובדים.
73. בארגונים אי אפשר להתעלל בעובדים כמו בעבר. התעמרות קטנה. HR יותר על הדופק. יש חוקים נגד התעמרות.
74. יש אחריות תאגידית שעולה ועולה
75. יש יותר הקשבה לעובדים מבעבר. מבינים את החשיבות
76. יש יותר ניהול טלנטים – כבוד והקשבה לכישרונות שונים
77. יש יותר עבודה מהבית וגישה של WLB איזון חיים עבודה
78. יש יותר תשומת לב וחוקים, להעצמה נשית ושוויון מגדרי. הדרך ארוכה, אבל יש שינוי
79. יש המון מתנדבים בארגונים
80. יש חזון, ערכים – היה פחות דגש על זה בעבר
81. יש שיותר שקיפות של לנתונים
82. יותר נשים מנכ"ליות. מנהלות כלליות. בכירות בארגונים. זה בעליה.
83. אתה עובד בד"כ במזגן! עם שולחן. פרקט. לובי יפה. והמון פעמים גם עם ארוחת צהרים.

כלכלה ותעשייה

84. מה שדלתא טכסטיל עשתה בעולם, לא יאמן. מה שכתר פלסטיק עשתה בעולם – לא יאמן. מה שטבע עשתה. מה שיישכר עשתה. מה שצ'קפוינט עשתה.

פריפריה וסוציו דמוגרפיה

85. ערים כמו שדרות, נתיבות, ירוחם, מצפה רמון, טבריה – מקבלות הרבה יותר תשומת לב מבעבר
86. תקציבים רבים מוקדשים לניסיון לתת הזדמנות שווה גם בפריפריה

פסיכולוגיה, מדעי ההתנהגות

87. יש של התקדמות לעבר העולם הפרקטי. CBT. קואצי'נג. זו מהפכה של ממש עולם הקואצי'נג.
88. יש ירידה בנתינת כדורים אוטומטית במקרים של פסיכיאטריה.
89. יש איזון של הפרוטוקולים והרחבת פרוטוקולים לכ 10 כיווני תמיכה בהתמודדות נפש.
90. יש יעדים של הפחתת טיפולים קיצוניים של "קשירות" אנשים במרכזי בריאות הנפש
91. יש הכוונה של הטמעת המתמודדים בבתיים עירוניים ולא במרכזי בריאות נפש. הבראה בקהילה.

עמותות

92. יד שרה מצילה אותך עם כיסא גלגלים וקביים או אינהלציה, כשאיך לך

אופטימיות בקשר לעצמי

93. אני מתפתח לומד מקשיב למה נכון / לא נכון לי

94. יש היום הרבה יותר **אופציות לצאת ממצבים** שמסכנים אותך נפשית ורגשית
95. אם **חסר לי כסף**, בהרבה פעמים אני יכול לחיות בפחות כסף

יופי המדינה

96. צפון, גליל, גולן, ראש הנקרה, קצרין, ישובים, הרים, ...
97. דרום, מצפה רמון, נגב, דרום אדום, ים המלח, אילת!, מצוקי דרגות, נחלים במדבר יהודה, כפר הנוקדים
98. ים. חופי ים. צוק דרום. מכמורת. חוף הכוכבים הרצליה. בצת. שדות ים. אשקלון. חופי ים מטורפים. געש!
99. מזג אוויר קלאס. לא שלג כמו ניו יורק. ל מינוס 30 כמו שיקגו מונטריאול. לא מונסון. לא אמה רועדת קבוע. לא טייפונים / ציקלונים / ...
100. בנייה מדהימה. ארכיטקטורה מפילה לסת.

שפע

101. קמעונאות עשירה. מיליון מכל דבר. 100 יוגורטים. 200 חברות אופנה.

דף הטענה / Recharge / הדלקה עצמית - כ 25 משימות

לא בוצע	בוצע	משימת הטענה	
		מודה אני כללי * 5 קטגוריות ו 20 סעיפים מודה אני זוגי * 5 קטגוריות ו 20 סעיפים	1
		מקלחת בוקר חמה רגילה (שטיף כיף)	2
		טכס פרופורציה: אני על הרגלים, החיים קצרים (מלאי 12,000) ושבריריים (יכול להיגמר ברגע), יחסית לבלגנים גדולים החיים שלי דבש, יש לי 960 דקות שוות ביום לנצל	3
		הגברת שליחות, משמעות, גאוות יחידה (7 משימות) 1. אנשים זה העבודה שלי להרים אותם מ 7 ל 8 בכל אינטראקציה 2. בזכותי אנשים: חיים, מתפקדים, ומקבלים 1,2,3 מהשירותים שלי 3. אני חלק מקבוצה מקצוענית. מחוייבת. 4. להרים סנטר קצת. להזדקף בגאווה. 5. להרים שקית של במבה או משהו מהרצפה ולשים בפח 6. התנדבות כמה שאני יכולה. במקצוע / באהבה שלי. שעה בשבוע. 7. טכס סיום יום "היה שווה לחיות תיום הזה כי יש לי משמעות"	4
		ספורט תזונה 1. ספורט * 4 בשבוע. עם קבוצה! בחוץ באוויר / בים 2. תזונה: מופחתת פחממות ב 50% עד 80%. ירקות דגים במקום וחלבונים	5
		הדלקה עצמית: להזדקף + לנשום + לדבר בראש 5 משפטים מחזקים. כל זה - כל רבע שעה / חצי שעה	6
		יש לך 5 משפטים מחזקים? שום דבר לא ישבור אותי, חיים פעם 1, שליחות משמעות, ...	7
		שיפור יחס ואהבה לאנשים: 1. מה שמחבר אותי לאנשים זה הידיעה שהם עצמם כולם מחפשים אהבה, שקט, ועברו דברים בחיים. אנו חולקים את אותו אתגר. 2. לפתוח את הלב ואת האוטנטיות. לשתף בול ומדויק מה מרגיש, כולל כאב או לבד לי / רע לי / שונא ת'חיים היום (:) 3. לבוא באהבה, נקי, ללא דעה קדומה שמבוססת מעמד / מגדר / תיוג כלשהוא 4. אין לי מושג מי האדם הזה באמת 5. אין לי מושג מה עבר עליו, הוא לא זקוק ליותר בלגנים בחיים (ממני), לבוא ברכות, פחות ציניות. 6. להישאר בן אדם מעל הכול.	8
		מוזיקה: רמקול חזק תמיד זמין, טיפוח רשימת שירים מחזקת, בכל ישיבה שיר כניסה ויציאה	9
		להכיר כ 15 סוגי עידוד של אנשים יופי / אופי / רוגע / קדימה / תגיד תעשה אומץ 1. כעס = דלק / יש משמעות / ... 2. שפת גוף מתלהבת יותר עם הידיים, עיניים, קול, ...	10

		<p>3. לא להוריד עם מילים מעצבנות: התחלת? ... אתה תמיד ... למה? ... אתה נראה עייף ... נא! ...</p> <p>4. לשלוח הודעות קוליות / וידאו – לצוות שלך בוואטס אפ</p> <p>5. שואלים אותך מה שלומך – להגיב/לענות חזק יותר: שפיץ, טיל בליסטי, מהממם, בשליטה, ...</p> <p>6. התעניינות</p> <p>7. פרופורציה</p> <p>8. לנסות</p> <p>9. לביטחון עצמי גבוה יותר (יש בך 1,2,3)</p> <p>10. לחישול</p> <p>11. לחשיבה רציונאלית</p> <p>12. לעשות שינוי</p> <p>13. לספורט תזונה</p> <p>14. לפעמים פחות הכלה ויותר טלטלה / לטלטל</p>	
11		<p>הפחתת קיטורים ויללות</p> <p>1. לראות את מחשבות הרחמים באות, ולחשוב על ודה אני פרופורציה, ולעצור את זה. ואם קיטור אז בהומור לצחוק על הקושי</p>	
12		<p>לעשות יותר מנוחות של 10 דקות במהלך היום את/ה עם עצמך עם נייר מחזק כמו זה.</p>	
13		<p>ניהול קושי - שימוש ב 2 דפים נגד בעסה</p> <p>2. דף ניהול מחשבות: הכנסת מחשבות + טבלת מחשבות "המוח אומר אני עונה לו"</p> <p>3. דף צ'קליסט לניהול בעסה</p>	
14		<p>כל הזמן להחליף כעס על תקלה, בגאווה על תהליך שנשפר. ותמיד רציונאל ולא רק רגש.</p>	
15		<p>הגברת עמידות מודעת – לראות כמעט שבירה ולא לתת לה</p>	
16		<p>תזונה מופחתת פחממות ב 50% עד 80%, דגים ירקות חלבונים, המון מים</p>	
17		<p>השקעה בחברים + הרחבת מעגל חברתי כל הזמן לחפש חברים, לצאת, פרלמנטים</p>	
18		<p>רשימת חוויות וביצוען: שקיעה, זריחה, NIA, וואטס, פסטיבל נטראז' 9/11, שוק הכרמל חמישי צהרים,</p>	
19		<p>לרשום את שיטת העבודה שלך את המקצוענות שלך. את ה 1,2,3 שלבים שלך. ולהדפיס. לתת/לשלוח לאנשים. לשפר כל יום את הדף.</p>	
20		<p>לצחוק על הקושי על הילדים, נכדים, הזדקנות, זוגיות, קנאה, גבריות דבילית, כל דבר</p>	
21		<p>לעבוד על האהבה העצמית שלי את עצמי</p> <p>1. אני אחלה בן אדם. טוב. משתדל. רוצה טוב. וגם עושה ניסיונות אז עושה טעויות.</p> <p>2. די לבקר את עצמי חזק. מותר ללמוד מדברים, אבל די ביקורת עצמית חזקה. לאחרים לא הייתי עושה את זה.</p> <p>3. לחפש את השלמות עם עצמי. עם הטוב והפחות טוב. עם העבר ועם מה שיצרתי.</p>	
22		<p>הרגעה עצמית</p> <p>1. מדיטציה, עם אוזניות על כיסא בחדר שינה או דומה</p> <p>2. האטת קצב דיבור, הליכה. הורדת טון דיבור. פחות מילים במשפט</p>	

		<p>חברים. השקעה בחברים, הרחבת מעגל חברתי</p> <p>1. קביעת מפגשים, הזמנה אליך הביתה גם! קביעת מפגשים קבועים (פרלמנטים), הצטרפות לקבוצות חברים (השבט, גימלים, פלוסים) 2. סימון של חברים שהם "היעד שלך" כרגע להשקעה. שמות בראש</p>	23
		<p>לעשות סדר עדיפות חדש לחיים שלי (לדוגמא):</p> <p>1. אני: תזונה, ספורט, משמעות, חוויות, אנרגיות, הורדת סטרס 2. זוגיות שלי: חיזור, עידוד, זמן ביחד, מגע 3. ילדים 4. עבודה</p>	24
		<p>לעשות רשימת משימות</p> <p>של הטיפול בבית, ומה קורה עם כל דבר: שיפוץ, תיקונים, אוכל, כביסה, קיפול, ביטוחים, אוטו, ...</p>	25
		<p>הגברת התפעלות והפעמות</p> <p>מטבע, פריחה, עיצוב של בגד, עיצוב פנים, כבישים חדשים, תחנות רכבת, בניין מדהים, ...</p>	26
		<p>הגברת חישה</p> <p>צומי חושים, מבט ממוקד חשיבה ממוקדת, הזזת טרדה, חזרה לגוף ITB</p>	27
		<p>הגברת מודעות</p> <p>○ לתגובות, לקלוט התנהגות כההליך, לקלוט צומת בחירה ומת T בהתנהגות, לקלוט שלבים של ביצוע, לקלוט את הצ'קסליט של אירוע וביצוע, ... ○ חלוקה של נושא לקטגוריות שלו (מיפוי מרכיבים)</p>	28
		<p>ניהול אופטימיות</p> <p>- מתפאורת 2 הצינורות: בכל רגע לדמיין 2 צינורות. אחד שמתחבר להמון עובדות טובות שמתרחשות, והשני שמחובר לבלגנים לעובדות השליליות לחשוב, על ניתוב של החשיבה, חיבור שלה, דרך הצינור החיובי, לחדר או קערה ענקית עם עובדות חיוביות - איסוף עצמי של עובדות טובות על שיפורים שקורים ומתרחשים במדינה, בערים, בקהילות שונות, במערכות, באנושות בכלל, במשרדי ממשלה</p>	29

רעיונות לחיזור - בזוגיות

• על האופי

- מהמם שלי / מהממת שלי / אין עליך יא אלופת על חלל
- את מותק את. מזל שאני ישן איתך בלילה
- כמה את חכמה, את מבריקה, את שנונה, את פומה / לביאה לא מוותרת / הערכים שלך זה אש / אתה הברק שלי נשמה

• על יופי

- המכנס הזה הורס / נעלים מדהימות / תספור מקסימה. אבל ממש
- אתה חתיך.
- יפה שלי

• אהבה

- אוהב תך ילדה שלי / יש לי קראש עליך /יש לי פרץ של אהבה
- רוצה להתחתן איתי?
- איפה אתה? (היא שואלת). בלב שלך (אני עונה)
- אוהב אותך
- אני אייחר אותך. נראה לי שזה מה שאני עושה לך כבר שנים ולא ידענו. אני מוציאה לך שורשים קטנים ...

• לבוקר


- בוקר טוב לאבר בוי, בוקר טוב אהוב נפשי

• מה המצב /מה נשמע

- מה קורה יפיוף/יפיופה?
- מה שלום בעלי המדליק? מה שלום אישתי המדליקה?
- איך את? מה הולך? כמה את 10-1?
- באי נברח חחח
- מה קורה נסיך?
- מה המצב חבר שלי? מה המצב חברה שלי? מה שלום חבר שלי?
- סמס אחד ממך ואני מתעוררת

• מקבצים

- קוקי שלי
- יא נסיך, יא מלך
- אתה אריה, פומה
- חתיך הורס
- אבא מושלם
- בעל אמיתי

חולה עלייך
אוהבת אותך 

• **כשנוסעים**

○ תהני אהובתי. תחזרי מהר

• **הזמנה ל**

○ קפה אחרי העבודה

• **משימות**

1. לשלוח לה/ו **שיר** - שיר עדין לאישתי העדינה. קבלי ...

2. לשלוח לו/ה **תמונה** שלך, **וידיאו**, **הודעה קולית**

3. **עיסוי** קרקפת/רגלים/ידיים, מול הטלוויזיה לפני השינה

משפטי התעניינות ופירגון במשפחה מורחבת

• פרצוף

- נעים, לא ביקורתי בודק

• פירגון

- יא אלוף, מלך, תותח, אין עליך

• התעניינות

- מה קורה בעבודה? מה הולך?
- מה קשה? מה מאתגר? איזה פרויקטים באוויר?
- תספר ... תלמד ... מה למדתם בתחום הזה? השנה? במה את מתרכזים?
- איך הולך עם הספורט? עם התזונה?
- איך מרגיש? מה נשמע?

ניהול בעסה/קושי - משימות לניהול בעסה

1. לאפס את עצמי:
 - די לרחם על עצמך! שטוף פנים בהרבה מים בכיור, אין לך ALS, אין לך כימו, אתה לא על כיסא גלגלים במצב קשה, אתה לא רעב ללחם, אתה לא מנקה רחובות, יש אנשים שעובדים פי 100 יותר קשה ממך (נהג משאית, סייעת, אחות, חיילים), צא החוצה, תסתובב, בערב כוס יין אדום "מתנה" לעצמך, ...
2. לעצור + לא להגיב
 - פיזית את העבודה/פעילות – לנשום, לחשוב, להעריך מצב
 - לעצור שניה / להאט. בית קפה / שולחן כתיבה. מקלחת. אבל לעצור שניה.
 - לא להגיב
 - לא להגיב במקרה של עצבים
 - לא לייצר נזקים. לא להגיד דברים שאצטער עליהם
3. להיעזר במגשר / מסבירן מטעמי – אישתי / חבר
4. משעה לשעה. לא לחשוב קדימה. מיום ליום. חוסם מחשבות קדימה וחוזר לעוד שעה.
5. לסדר מחשבות / לתכנן
 - הבעיה? מה אני רוצה לשנות?
 - פתרונות אפשריים? לתכנן קדימה אפילו אם זה 3 שנים קדימה. לתכנן תוכנית, ואז מהיום כל יום משהו קטן בכיוון הזה.
 - איזה תהליך אני יכול לשפר כדי שזה לא יחזור?
6. חברים: רשימת חברים ברשימת תפוצה + לשלוח במכה: מי פנוי עוד שעה לקפה?
7. השלמה: החיים לא מושלמים, משפחה לא מושלם, זוגיות לא מושלם. תשלים. תקבל.
8. לפרוק/וונטילציה: משתף / מקלל ת'מצב / לכתוב בפייסבוק על ההרגשה.
9. לא "לברוח" חזק מדי לאלחוש (הכחייה) של חושים ומחשבות, על ידי וויד אלכוהול וכל זה.
10. אולי טיפול פסיכולוגי/CBT/NLP/אחר. זה בעיניים שלי "פיתוח אישי". לא טיפול. אולי כדורים במקרה של דיכאון מתמשך. ציפראלקס והאחים שלו.
11. או לצאת לרוץ. ללכת בים.
12. מדיטציה אולי?
13. לא להרים ידיים – לנסות שוב ושוב ושוב (בדרך אחרת, במנעד אחר)

מחשבות שאני מכניס למוח שלי - אקטיבית

מחשבות הרגעה

- אני רוצה יציבות. לעבוד על היציבות שלי. על הפחתת הגלים / השפעות הגלים.
- תאכלס החיים יפים (בין הבלגנים חחח)
- יש אנשים טובים. יש מקומות יפים. יש חוויות. יש סיבה לאופטימיות.
- הכרה באירוע - יש ימים ושעות קשות. זה עובר
- להרגיע את הכל
- הכול זמני
- הכרת תודה
- פרפורציה
- לא רוצה עצבים ולחץ ברמה גבוהה מדי
- מה חשוב באמת? (משפחה, בריאות) ולא השטויות שאני עושה מהם סצנה
- החלטה להיות יותר רציונלי: להחליט שהטיפול העצמי באירוע הזה, בנפילה של המצב רוח, יהיה רציונאלי גם ולא רק אמוציונאלי.

מחשבות דחיפה / התעוררות

- רוצה לחיות
- להוביל את הכל. אני אוביל את זה לפתרון
- הכי חשוב לי משמעות. נתינה לאנשים. חותם על העולם. יום שווה לחיות אותו.
- להעיר חושים: יחף, בושם, ...
- תן בראש! תקדם. לא לפחד. להגיד ולעשות. לדרוש.

לענות למוח – טבלת תשובות למחשבות

מנסה לאתר קטגוריות וסוגים של המחשבות שחוזרות ומטרידות:

1. אין לי כוח לכלום. די. נמאס.
2. בריאות. מה יהיה עם הבריאות? עם הכאבים? עם המוות?
3. אני אמא אבא חרא / מה קורה עם הילדים שלי? מתרחקים?
4. מקנא – בכסף/בתים/ מכוניות/ של אחרים
5. לבד לי
6. מה עם הכסף
7. חרא לי
8. איך עשיתי?? (ביקורת עצמית על החיים / היסטוריה)
9. יצר. תשוקה. רוצה ריגושים

המוח אומר לי	אני עונה לו
אין לי כוח ליום הזה	<ul style="list-style-type: none"> • תודה שקמתי בכלל • הסיבה הכי טובה ליום הזה זה לעשות סבבה לאנשים סביבי ולעודד אותם • לא חייב 200% אפשר גם להתחיל באיזי עם קפה • לחשוב התלהבות מפיתוח השיטות שלי בעבודה וכתובה שלהן • לעשות הכול עד שאתאושש, בפחות מאמץ. לדבר יותר לאט. טון נמוך יותר. לזוז פחות.
ביקורת עצמית איך עשיתי את זה? ...	זה מה שהיה נכון ל-אז. ובכלל לא רק את/ה "עשית" את זה אלא זה תוצאה של המון התרחשויות. אין "אשם" למצב. זה מה שהיה. עכשיו להביט קדימה. רק קדימה. ולאט לאט לשפר מצב.
תקלה איזה תקלה מחורבנת	קודם כל תמיד יהיו תקלות. דבר שני ללכת על העיקרון "מתקלה לתהליך". ישר לחשוב על תהליך מתוקן לעתיד. וזה מנחם .
היסטוריה היה טוב אז / היה רע חשיבת היסטוריה	להיסטוריה אין משמעות יותר כרגע רק להווה ולמחר. בואו נעסוק בהייטב ההווה מאשר לשקוע בעבר שכבר לא כאן עכשיו.
חרא עכשיו זה נורא עכשיו	עוד X שעות זה נגמר להפעיל זיכרון של החוויות הקודמות: טיולים, מסעדות, מסיבות, ...
אני שמן איך אני נראה יאללה השומנים שלי	אני עובד על זה. הורדתי פחממות. יש כיוון. 3 עד 6 חודשים אני במקום אחר.
אני אבא חרא איזה אבא אתה! לא מספיק טוב	אני אבא סבבה. שמשתדל. שמחבק. שרוצה להיות ביחד. שלומד. מקשיב. ועם השנים השתפרתי.
אין לי כוח לאנשים אין לי כוח לאדם הזה שמילל לידי	חמלה. הכלה. לא כולם חזקים. יש כאלה שיותר קשה להם. זה המצב. לקבל. יש להם גם המון דברים טובים.
כסף מה יהיה? איך נסתדר?	<ul style="list-style-type: none"> • 90% מכל הדאגות שלי לא מתממשות • אני חוסך. אמשיך לחסוך. לא לבזבז

מיינדפולנס + אחיזת גוף

- האטת קצב הליכה
- מודעות לגלגול כף הרגל בהליכה
- נשימה תוך כדי הליכה
- נשימה תוך כדי הקלדה על מחשב
- מדיטציה מונחית של 15 דק' Guided meditation לחפש ביו טיוב
- לשבת זקוף כשיושבים על כיסא – בלי המשענת
- רגליים מחפשות לתמוך בישיבה – לשים אותן מתחת לכיסא וקצת אחורה
- נשימה מהאף והוצאה מהפה
- נשימת תסססס שחרור איטי נשימת האאא (קרחצן)
- התנגבות לאט, בתיפוף על הגוף ולא רק משיכות קשות ומהירות
- לקפל כביסה באיזי ובמודעות לנשימה ולתנועות
- לנקות כלים בכיור או לשים ולפרוק מדיח, לאט. במודעות לתנועה
- לעמוד פיסוק יותר ומודעות לכפות רגליים מקבילות
- לרוץ מדי פעם עם ידיים פתוחות/ארוכות למומנטום גבוה יותר
- שחיה או חתירה בקייאק או ריקוד, עם זרימת תנועה. מעגליות תנועה
- פחות ריצות בכבישים/קניון, בשעות 17:00 – 19:00
- להתחיל בוקר רגוע בבית. בלי עצבים
- להוריד גז בערב. נר להדליק בסלון. לפתוח חלונות לאור ורוח
- הליכת Grounding קרקוע בים, בדשא, ביער, ...

שאלות / או למה לא מבצעים

חסמים של שינוי להתלהבות

- לא קולטים את התועלת (HIGH, ריגושים, חיים מדהימים יותר)
- לא קולטים את המחיר (גירושים, השמנה, שנאה עצמית, דיכאון)
- טרם חטפת (כימו / מוות / פיטורים / גירושים)
- עייפות / הרמת ידיים
- וויתור עצמי (יכול. אבל לא עושה)
- אין לי זמן
- זה שעה ספורט + 10 דקות למידה + 10 דקות עיסוי קרקפת (סה"כ 20 דק')
- לא תשקיע את זה עכשיו – תשלם פי 100 אחרי זה (המחיר)
- חוסר התמדה – מתחילים ומפסיקים. זה אמור להיות תחביב
- לא עובדים עם דף עבודה. עם חוברת / ספר
- או שיש לך את זה או ש-לא. תשובה: לא נכון. זה נלמד / נרכש
- זה לא טכני מדי? איפה ספונטניות? תשובה: במקביל.
- מה אתה עושה כשמישהו לא כזה? נישאר אתה / מרפה מזה / ממשיך להיות אתה
- ציניות/בריחה/ייאוש: היא תחשוב שאני משוגע / יאשפזו אותי

היגדים שעולים ממחקר על ציניות

- **השליליות ייאוש שבציניות**
 - אין לציני אמון באנשים
 - הציני חושב ש: "אי אפשר לשנות אנשים"
- **הומור לכאורה**
 - הציניים חושבים שציניות זה הומור, שנינות. אלא שיש הומור אחר גם. של לצחוק על עצמך. או על החיים.
- **ריחוק שמייצרת**
 - ציניות נתפסת על ידי אחרים כ: יהירות, סנוביות, שיפוטיות, חוסר טאקט
 - ציניות זה **תוקפנות** כתוצאה מהגנה. זה משהו אכזרי באיצטלה של הומור
- **זו חרדה מאינטימיות**
 - זה מחפה על כישורים רגשיים נחותים
 - זה מתפתח בגיל צעיר מחוויית דחייה
 - זו תפיסת עולם הישרדותית
 - זו אלימות מילולית
 - זה אדם לא נגיש
- **זה אופי?**
 - אנשים ציניים מגדירים אחרי זמן שזה "אופי" שלהם וזה לא נכון. אפשר בקלות להיגמל קצת מזה
- **ציניות - בזוגיות**
 - ציניות מקפיאה מערכות יחסים
 - זה קור רגשי
 - זה מרחב שיפוטי וביקורתי במקום מרחב אוהב
 - היא מצננת התלהבות
 - ציניות מכבה בני זוג ומקטינה אותם

• **הפתרון להפחתת ציניות?**

- לסמן להרים יד "הנה ציניות" כשהיא מגיעה: "הנה אחי. רואה?
נפלנו שוב ..."

לצוותי חינוך

1. **שפת גוף:** שפת גוף מלהיבה של מורה להחזקת כיתה
2. **חפח – חיים פדגוגיה חיים**
 - התחלת שיעור עם משהו על אתמול / על החיים / רגש / אוהבת לא אוהבת
 - שיתוף של מורה – יש קובץ של רעיונות שיתוף באתר
 - טיפ לחיים – ממני אליכם / ממכם אלי. אני נותנת אתם נותנים.
3. **שיחות מודעות**
 - ללמד מודעות גבוהה יותר כל היום לתגובות, ושלבים (תהליך התנהגות).
 - ללמד מודעות לצומת T – נקודת הבחירה
 - ללמד ניתוח עצמי
4. שימוש במוזיקה בכל התחלה וסיום של שיעור
5. **תכנים לתלמידים**
 - להיות ב אדם מעל הכול
 - פירוט של הכרת תודה פרופורציה
 - למידת שיטות עידוד והרמה
 - למידת ניהול קושי + תשובות למחשבות
 - אימוני עמידות
 - למידת הגברת אומץ
 - אימוני צחוקים קלילות
 - שיחות תזונה וספורט מנטלי / מחזק – על בסיס יומי
6. **אג'נדה של אשת חינוך**
 - חשיבת "מה האג'נדה" של מורה ויישומה בכל שיעור בדקה בהתחלה

דף שעורי בית לתלמידים

- 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 לכוון 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 הפכים 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, מתעודדים 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**

קווים לפרויקט, להטמעה

1. לימוד שפה, דיבור על השפה והעקרונות שכאן
2. פימפום / טפטוף אינסופי כל יום של ערך 1 מפה, בקבוצת הוואטס אפ של הארגון
3. דיבור יומי על ספורט, תזונה, לנשום, פרופורציה, מודה אני, חדשנות, לדחוף, להדליק ת'עצמך, אומץ, ...

4. מדידה:

- כמה אתם 1-10?
- רמת שליחות משמעות גאות יחידה? (חיבוריות)
- רמת עידוד והרמה בארגון?
- אחוז חדשנות ליום? 10 מתוך 100? 10%? ציון 10 מתוך 100? נכשל? עובר?

איך אני הגעתי לזה?

נקודות שבנו לי את הראייה הזו:

- אני בן/ילד, להורים גרושים. זה לא היה קל / נעים. זה היה מאתגר שנים.
- בבה"ס, ביסודי, חברתית היה לי מאגתר מאוד
- בצבא, כלוחם, טראומטי מאוד. הבדידות, הקושי עם הדרך הזו.
- בעבודה. התעמרות של בוסים. הפחדות. פיטורים. התחלות. סגירות. פתיחת סטארט אפים.
- באישי. בזוגי – עברתי גירושים. זה חותך את הנפש לשנים.

- אני אבא לילד עם אוטיזם בתפקוד גבוה. אפסרגר. היו שנים קשות מאוד לשנינו. ניצחנו את זה.
- חבר קרוב נהרג. חברים אחרים עברו סרטן.
- אירועים לידי שהשפיעו עלי: רונה רמון, מרים פרץ, הגיס שלי יובל ווגנר על כיסא גלגלים ומקים "נגישות ישראל". המפגש עם משפחות שכולות, והורים לילדים עם צרכים מיוחדים. בתי הספר שנמצאים בתוך בתי חולים.