

• למודעות

- תקלוט. תקלוט אח שלי. תקלוט את עצמך. זה מודעות. להביט בעצמך מהצד. כל הזמן.
- "אייך" זו המילה הכי יפה בעולם. לחשוב על אייך. על אייך מגיבים / עושים. זו מודעות. לחשוב על אייך מביא לך שקט, אהבה ופרנסה.
- סתכל על עצמך מהצד. תמיד. תנתח את עצמך. תייעץ לעצמך. תעמוד מטר מעצמך, מהצד, מופרד מההרגשות והמחשבות, ותן לעצמך טיפים מה נכון / לא נכון לעשות. קוראים לזה הפרדה. Separation.
- כל התנהגות ניתנת לשיפור. זה לא רק ש"נולדים עם זה". ממש לא. אפשר לשפר רגישות. אסרטיביות. הכל. אם רק מתאמנים.
- מה החסמים? את זה צריך להבין. למה הם לא עושים את מה שאתם חולמים שייעשו. תבדקו. תשאלו. כמה שכולנו נחשוב, מדויק, על למה דברים לא קורים, אז ככה יעלו לנו רעיונות אייך בכל זאת לעשות את זה.

• ללמידה וחדשנות

- תחשוב אייך לשכפל הצלחה? אייך לשכפל את הכוכבים שלך? מה עושים המצטיינים שלך? תתחקר את המשימות והנוסחים שלהם כדיבור
- תעשה כמו אתמול – תקבל כמו אתמול. תעשה חדש – תקבל חדש
- לא הורגים אצלנו על טעויות. לא כאן. תנסו. תנסו 100 פעם. בלי ניסויים אין חדשנות.
- לשים לב לניסוחים. לניסוח מבוסס תועלת. אם ... אז. אם נעשה X .. נקבל Y ... למכור לאנשים מה התועלת ממהו.
- מיקוד. כל הזמן. לקלוט בלגן במחשבות, ולחשוב רק על משהו 1 חזק בכל פעם. לסדר מחשבות על נייר. לחשוב על התמקדות בנקודה. על מבט שיוצא מנו קרן לייזר לנושא / נקודה בקיר מולך. מיקוד. Focus.

• יחס לאנשים

- גיבוי בין בוסים לעובדים, זה הכי חשוב. שהעובד ידע שיש לו גיבוי מהמנהל/ת.
- המוצר והתפקיד מס' 1 שלך בעבודה זה אנשים. הרמת אנשים. יחס לאנשים. שום דבר אחר הוא לא יותר חשוב מזה. once הבנת את זה, הכל טוב. ויש לך משמעות בעבודה.
- אין לך אף פעם מושג מה עבר על אדם. אז Relax. לא לתקוף. לנשום. יש לו את הבלגנים שלו.

• עידוד לעודד

- אם אתה המשפחה, הסבא, האבא, של העובד – הוא יבוא אלייך ולא לאחריים
- על כל 10 אנשים, או 20, 1 מעודד ומרים, והשאר עציצים / טפילים / לא תורמים / סטטיים. למה ככה? תעזרו! כולם אמורים להיות פעילים בדחיפה לחדשנות, תהליכים, ואנרגיות. לאקלים שיש פה.
- המעודד מתעודד. המרפא מתרפא. להרים אחרים, זה מרים את עצמך

• להכרת תודה

- די לילל ולקטר! נמאס! תגיד תודה שיש לך עבודה קבועה. מקסימה. קורת גג. מזגן. אנשים להיות איתם. משכורת שאיתה אתה חי ומגדל משפחה.
- תגיד תודה שאתה עובד פה. שה CV שלך מקבל את המותג שלנו בקורות חיים שלך. בעבודה הבאה שלך כשיראו את המותג שלנו בקורות חיים שלך, אתה תהיה מסודר, כי יבינו שנבדקת כבר
- שום דבר לא מובן מאליו. תקלוט, שאנחנו מלא מזלזלים, בהמון דברים שיש לנו
- תגיד תודה שיש לך בוס/ית, שמלמדים אותך. מכוונים. עוזרים. פותרים. מגבים.
- אל תגיד לי: מה לא. תגיד לי: מה כן. בכל דבר יש לא. אתה-לא אני מבין. תגיד לי מה כן טוב. מה כן יש לנו. מה כן עשינו טוב.

• לראות את היופי / פלוסים

- יש פה המון מחוייבות של האנשים בצוות. בארגון. כל הכבוד על זה. 24/7. מאמץ. עושים. נוסעים בשעות לא שעות. זה מטורף הקטע הזה. שיש פה כזו מחוייבות. זה לא מובן מאליו.

- יש המון השתדלות פה. המון. לראות את זה. את הרצון שיש להרבה אנשים פה לעשות טוב. לעשות אירועים. לעשות מפגשים. לעשות דברים יפים לעובדים. השתדלות זה משהו שצריך לראות ולהעריך.

● לביטחון עצמי

- אל תוותר על הערך שלך. אתה סטלה. פורש. אתה מתנה שווה. תזכור שאתה שווה. תזכור שיש בך 1 ... 2 ... 3 ...
- את מתנה. אתה מתנה. ומי שלא מכיר בזה או מעריך את זה – יאללה ביי. אנשים צריכים להעריך את מי שאתה.
- תהיה אתה כמו שאתה. ככה זה טוב. תישאר בול כמו שאתה.
- תיתיחס לעצמך כמו מכונה שווה. כמו סטלה. שעולה אמנם 230 אלף שקל, אבל מחזירה את ההשקעה. יש בה ROI (Return on investment) גם אתה שווה. גם אתה מביא ערך (אנרגיות / הובלה / פתרונות / תמיכה) ולכן שווה את המשכורת שלך.

● נגד ביקורת עצמית

- די לקרוא לעצמך דפוק/משוגע. אתה לא כזה. אתה בסדר! ממש בסדר! עם הניסיונות / טעויות, והדרכים השונות. ככה זה. אתה קסם! מתנה. ואחלה בן אדם. לא מוכן לשמוע שאתה ככה מדבר על עצמך. כולם מורכבים. אבל אין מצב שאדם, ידבר ככה על עצמו.
- טעיתי = ניסיתי. כישלון = ניסיון. זה הכול ניסיונות. לא טעויות/כישלונות.
- אי אפשר לרצות את כולם (Pleasing). תמיד יהיה מישהו שלא מרוצה. אז מה? זה החיים. זה לא אומר שאתה לא בסדר. לך עם האני מאמין שלך כמו שהוא.

● לדחיפה, מוטיבציה, הובלה ומנהיגות

- לדחוף כאילו זו הפרנסה היחידה שיש לך. ברעב! ברעב, כאילו זה האוכל היחיד שיש לך
- אתה המנכ"ל של התחום שלך. את. את המנכ"ל. אתם אחראים על הכול. ככה לראות תפקיד ותחום אחריות
- תקשיב. יותר טוב תמיד להריץ עניינים לבד, מאשר שרצים אחריו. תעשה רשימת משימות, וסמן V על מה שבוצע. ככה כל יום מחדש. זה הכי חשוב. הובלה עצמאית שלך את עצמך.

● למשמעות

- כמה שיותר תתעסק בעצמך – לא יהיה לך ממש מדהים. כמה שתתעסק באחרים – יהיה לך 10. מה עשית היום למען אחרים? למען אנשים סביבך?
- משמעות. פה הקטע. בלעשות טוב לאחרים. לחייך אליהם. להרים להם. לעודד אותם. זה עושה יום למדהים.
- די לברוח לשיחות סתמיות. מותר ורצוי גם עומק. רגש. לפתוח. לדבר אמיתי. להגיד קשה לי רע לי לבד לי. שנדע פה בצוות שלנו לפתוח. לשים על השולחן. לא למכור לאבי דאבי ואגדות.
- מה האג'נדה שלך? תחשוב על זה. מה הדעות שלך על העולם ולעולם? מה היית רוצה שיקרה בעולם? לדעת את זה - זה מחזק.

● שפת גוף, ופיזיולוגיה

- תמיד תחפשו את הפיזי קודם. את הכוח מעמידה ישיבה הזדקפות. שבו זקוף. ברבור. או קדימה כזה. נמר. לשבת אחורה = מרדים. מאבדים פוקוס ב 50%
- תדבר בטון חזק. מעיר. תדבר קצת כאילו בכנס. בעצבים. זה מעיר את הטון/קול שלך. חיזוק קול וחיתוך דיבור, מעירים אדם טילים. את עצמו.
- ידיים קדימה שכשמדברים. שפת גוף של הבעה. ככה מייצרים כריזמה. ידיים שמביעות ומדברות

● לתזונה בריאה

- לאכול בריא. די פחממות. די. לגוף שלך מגיע דלק נורמלי. משהו טוב. לא בררה / פיח. תנו לגוף אוכל בריא
- לא תאכל בריא? תשלם על זה בענק. הגוף שלך ידאג לעצור אותך, ויעשה לך בה"ס
- הגוף שלך זה הלקוח מס' 1 שלך. הוא המכונה הכי חשובה. הוא המקדש שלך.
- אכלת? שתית? אתה דואג לעצמך? הרבה מים. כל הזמן.

- **לטיפוח**
 - טיפוח חברים. טיפוח. דיאודוראנט. חולצה ספייר. קיץ ... מזיעים ... משרו על רעננות.
- **לאומץ! והפחתת פחדים**
 - זה הכל בראש שלך. אז די. די להאמין למגבלות / לפחדים. ללכת על יעדים משוגעים. והם מושגים במידה רבה
 - די לפחד. דיייייייייי. די מבוכה. דיי. לראות אותה. להרגיש אותה. ועם המבוכה – לדרוש! ליזום! להציע.
 - אסרטיביות זו מנהיגות. גם בהורות. גם בעבודה. לדעת להיות רציניים וחותרים כשצריך. להעמיד אנשים במקום. לקבוע גבולות. זו! מנהיגות. ולהיות גאים בזה. להתאמן על זה.
- **לחישול, עמידות**
 - תעבוד על העמידות שלך. על החישול. על היכולת לאכול קש ולהתגבר
- **תודה + כל הכבוד**
 - תודה
 - כל הכבוד
 - שיחקת אותה
 - אלוף, אלופה
- **על חברות. חברים.**
 - תודה שאת בחיים שלי. זכיתי.
- **נגד קושי**
 - אוטנטיות. לשתף. לגלות לב. להיות נקי ואתה כמו שאתה. זה מדליקקק
 - תשתף נשמה. תספר. תשתף מה קורה בפועל ביום שלך. איפה הקשיים / אתגרים.
 - תחזיקי/ 10 משפטים שמחזקים אותך. שהם העמוד שדרה שלך. החיזוקיסיים שלך. כמו חיים פעם 1. שום דבר לא ישבור אותי. אני רוצה לחיות! מגיע לי לחיות (טוב)!
 - לענות למוח. לא להקשיב לו. לא לאכול את הקש שהוא מספר לך. זה רק אוטומט של תת מודע מעצבן
 - יש לך מחשבות מטרידות? קחי טבלה, בוורד, 2 טורים. תכתבי בטור אחד "המוח אמר לי". בטור השני "אני עונה לו". ותתחילי לרשום תשובות למחשבות שהמוח שלך שולח לך. להתאמן על תשובות למוח.
 - תמיד יש דרך מילוט. תמיד. תמיד יש אופציה להיפטר מלחץ על. תמיד יש רשויות ורווחה וקופת חולים או פסיכיאטר, שישמור עליך, וימנע ממך סבל. תמיד יש אופציה לקבל טיפול ועזרה.
 - איך אפשר לעזור לך? תן לי משימה, ואני מבצע אותה. תפעיל אותי. קדימה.
 - תמיד להתכונן לבלגנים שיבואו. והם יבואו. למה להיות מופתעים ולהתבעס? קצת בקטנה, להתכונן. גם לדברים הקשים באמת, שבטוח שיבואו. לשים איזו פינה של המתנה בראש. של משאבי רציונאל ועמידות, לרגע שבו משהו ישתבש.
 - עוד X שעות זה נגמר. כל קושי, זמני. כל תקלה – זמנית. כל נסיעה ארוכה באוטו / פקק תנועה – זמני. עוד X שעות אתה במקלחת, ואחרי זה עם כפיות. אז Relax חח. עוד X שעות זה נגמר.
- **לרוגע. להרגיע**
 - לנשום 100 פעם ביום
 - מדיטציה אח שלי. 10 דקות. כל יומיים או פעמיים בשבוע. סתם יושבים על כיסא עם אוזניות ושומעים guided meditation מהיו טיוב. זה פסיכי. מרגיע אש.
 - בוקר? להתחיל באיזי. לא ב-בום! תתחילו בוקר באיזי.
 - יום ראשון? פעמיים באיזי על הבוקר. להתחיל לתת גז רק ב 10. להתחיל לאט. זה קשה אחרי שבת.
 - די עם בהול / דחוף / קריטי. 90% מכל הדברים, יסתדרו גם בלי הלחץ הזה והטירוף הזה של הלחצה. להפריד בין מלא דברים שהם לא קריטיים/בהולים, לבין המעטים ממש, שהם באמת כאלה.

• **נגד עצבים ותקלות**

- הבריאות שלך יותר חשובה מהכל
- אח'שלי. אחותי. די דרמה חדל סצנות. פרופורציה. הכל הבל הבלים
- יש תקלה? חדל עצבים. זה אומר שצריך לשפר את התהליך. תחשוב על התהליך המשופר שימנע את זה לפעם הבאה. ואז יש גאווה של למידה.
- בין גירוי לתגובה – יש חלל. יש Space בין ניצוץ לתגובה, שאפשר להרחיב אותו.
- לקלוט את העצבים שלך. כשהם באים. ולעוף החוצה להירגע. לא להגיב בעצבים

• **פירגון**

- על חריצות
 - יא חרוץ! חרוצה. זה מדהים. איך את מג'נגלת ככה? בין הכל. כל הכבוד.
- על תהליך שאדם עשה
 - זה מדהים השינוי שעשית. הדרך. מה היה אז, ... ואיפה אתה היום. אתה תותח אמיתי, וזה לא ייאמן, ואני מעריך אותך טילים וגאה בך בענק.
- על עוצמה והובלה
 - אתה פומה. יא פומה. את לביאה
 - שועל שמשון
- על מדהימות
 - יא מהמם/ת
 - אין עליך
 - יא מלכה
- על אופי
 - יא שובב
 - איזה עיניים טובות יש לך / איזה עיניים אח שלי. מה זה ...
- על מראה
 - אתה נראה 10
 - איזה פוני הורס יש לך
 - נעלים הורסות
 - חולצה מדהימה
- על חברות
 - את עוגן בחיים שלי
- על נחמדות
 - חיוך שלך עושה לי את היום
 - יא שמש בענן. יא קשת היקום. תודה לאמא שלך לחשבה על להביא אותך לעולם

• **לטלטל אנשים להתעורר על החיים שלהם**

- חיים פעם 1. הכל זמני ושבירי. כל יום זה נס.

• **לביצוע. ביצועים**

- תקתק אח שלי. סגור פינות. סגור טיפול. ולוודא! שהדברים סגורים
- מקצוענים מרוצים שהם לא מרוצים. שניה אחרי משהו טוב, הם ישר חושבים איך היה אפשר לשפר את זה. זה מגניב החשיבה הזו. זה מקצוענים.
- סגור פינות אח שלי. אל תשאיר דברים פתוחים. אין אישור שמשוהו בוצע? אז הוא לא בוצע
- אין כזה דבר לאחר. אין כזה דבר פקקים. יש כזה דבר שלא לקחת מספיק מקדם בטחון. זה הכול. די תירוצים. תמיד יש פקקים ותאונות. פשוט קחו מקדמי בטחון גדולים יותר, ובחיים לא תאחרו יותר.
- להבין את האילוצים והקושי שיש של אדם בתפקיד. מה קשה לו ביום העבודה? מה מורכב? מה האילוצים? איפה כואב ממש? לנתח את יום העבודה שלו. לרדת לפרטים. איפה הוא יושב. מה אוכל. ולחפש פתרונות קטנים.

• **לזהירות**

- בטיחות מעל הכול. סולם? עולה על כיסא? חשמל?! להזהרררררררר. בין מכוניות? ברוורס? להיזהר
- לשמור על הציוד שלנו. בלאי = כסף שבמקום ללכת לצ'ופרים בשבילכם, הולך על ציוד.
- **לשירות פנים ארגוני**
 - טיפלת? שלח למישהו: טופל! מטופל!
 - לכולנו יש פה מטרה 1. לא להתבלבל. בלי קרבות בינינו. יש בלגן? משהו לא ברור? נבהיר.
 - נסדר. נעשה תיאום ציפיות. תהליך. וסדרי עדיפות. אבל לא נילחמים אחד בשני. יש לנו מטרה 1.
 - תאם ציפיות. תמיד שוב ושוב, לנסות לדייק, את התיאום ציפיות. זה קצת מביך. קצת לא נעים אולי לפעמים, אבל עושה מלא שקט, להמשך. דברו. דבר! תאמו ציפיות.
- **לזוגיות ואהבה**
 - להשקיע בזוגיות שלך בחיזור, במילים מעודדות, בהקשבה, בהחזקת ידיים וקיצו בשיער, בקפה ביחד = משימה מס' 1 שלך
- **למשפחה וחברים**
 - להשקיע בזמן איכות אישי, 1 על 1, עם הילדים שלך. לקבוע איתם דייט אישי
 - קבעת עם חברים השבוע? הכי חשוב. חברים = בריאות. קבעו דייט / יציאה. מיד.
 - הורים זה מעל הכול. ההורים שלך בחיים? טלפון אליהם. קבעו קפה. כל דקה זה נס.
- **לקלילות. קצת שטותניקיות**
 - אם שם החברה שלכם ארוך, תקצרו אותו. תעשו לחברה שלכם שם חיבה. תבחרו לארגון שלכם שם חיבה של מילה אחת חמודה.
- **להתמדה, יישום, תהליך**
 - TTP. Trust The Process. התחלת? יש עליות ירידות? זה לא אומר כלום. המגמה, בשיפור. זה מה שחשוב.
 - לא לוותר. לא להרים ידיים. להמשיך עם רעיונות שוב ושוב, גם אם נחים באמצע. מקבלים כוח. ושוב מתחילים לדחוף.
 - קחו תהליכים והטמעה, ברצינות. זה העתיד. תהליכים והטמעה. גם ככה GPT יחליף 80% מכל מה שנעשה. אז לפחות שהובלת תהליכים, תהיה עלינו. הטמעה. לא לוותר על יישום. שוב ושוב.
 - לא להתחיל ישיבות בעבודה. בבלגנים. להתחיל ישיבה בתזכורת לנשום. לחיות. לאכול בריא. ספורט. לשאול מי עושה מה למען איכות החיים שלו. לוודא שיש לכולם חיים / תחביבים / עוד משהו חוץ מעבודה.