

מה היחס שלי לאנשים? לבני האדם

1. כל אדם בכל גיל, הוא ילד בעצמו. רגיש. קצת שברירי. מגיע לו רגישות.
2. אני רואה אדם – רואה את השוני שלו ממני – עולה לי תיג/תנוית – אומר לה: שקט. די. לא מתאים לי יותר.
3. אין לי מושג מה עבר על האדם הזה בעבר. בבה"ס. בבית. עם ההורים. טראומות. תבוא רגיש
4. אין לי מושג מה עובר על האדם הזה היום – אולי אמא סיעודית. אולי ילד חולה. תבוא רגיש
5. על כל אדם יש 500 קילו שהוא סוחב. עייפות. יש עליו מספיק. הוא לא צריך עוד משקל ממני.
6. שנינו דומים. שנינו עברנו. שנינו כאבנו. שנינו אהבנו ואוהבים. שנינו רוצים שקט וחיי בריאות. אנחנו די דומים.
7. אין לי מושג אם האדם שמולי יכול לספוג עוד. לספוג עוד לחץ/בלגן. זהירות.
8. אני אתן לאדם הזה הגנה, מתוך כבוד להוריו. שרצו בשבילו מוגנות. בריאות. מגיע להם. ולו.
9. רואה אדם עם דת/אמונה/דעה, אחרת משלי, ואומר בראש: זה בסדר. ממש בסדר. זו התרבות והאמונה איתה גדל. ואני אכבד את זה. אולי לא אסכים עם הכול, אבל נכון יהיה להכיר את זה. להסתקרן לגבי זה.
10. המטרה שלי זה לעשות לאנשים טוב. לעודד. להרים. לפרגן. לגרום להם לאהוב את עצמם קצת יותר ממיקודם. לתת להם תקווה. אופטימיות.
11. על הבוקר, לעשות טכס "תנשום" ואל תיתן לחיה שבך (לעצבים ולתוקפנות) לצאת חזק
12. אני שולח לאנשים גל של אהבה, מהחזה שלי. מהלב שלי. גל של ניקוי כאבים שלהם.

מה חשוב לי שיהיה לבני אדם? מה הייתי רוצה לתת להם?

1. אהבת אדם: את הבייחד. צחוקים. אוכל ביחד. ריקוד.
2. אהבת עולם: טבע, מקומות, טעמים, צבעים, ...
3. אהבה את עצמם! את החוזקות שלהם. את הייחוד שיש בהם.
4. עצמאות כלכלית. בטחון כלכלי. מקצוע. כיוון. ידע. ערך, לשם פרנסה.
5. סבלנות. איזון. רגישות. איפוק.
6. עמידות. חישול. כוח סבל. חוסן. יכולת התאוששות.
7. רוגע. נשימה. פרופורציה. הפחתת לחץ.
8. תקווה. אופטימיות. הכרת תודה על: מדינה, עיר, בני אדם, עובדי ציבור, מורות, גננות, סייעות, מחנכות, עובדים סוציאליים, חשמל, מים, ...
9. שליחות, משמעות. תחושה ששווה לחיות את היום הזה. שהיה שווה לקום בשבילו בבוקר.
10. קלילות. צחוקים. יכולת להשתחרר. לעשות שטויות. הערת חושים. יכולת להיות קצת פרא.
11. אומץ! להגיד דעה. לעמוד על שלך. לדרוש מה שחשוב לך ומגיע לך. להגיד "לא" או "די!". לזרום ולהגיד כן. להציע. ליזום. לפתוח עסק/פרויקט.
12. חמלה עצמית. ביקורת עצמית נשלטת. לא גבוהה מדי
13. כלים נגד בעסה ודיכוי. כמו CBT (לדבר למחשבות). כמו לזכור שיש לך תמיד דרך מילוט. כמו לחכות כמה שעות. כמו להתייעץ.
14. כבוד לבני אדם. לכבד אנשים. לא להעליב. להיות רגיש. שפה נעימה. לבקר בדרך ארץ. לא להכניס לאנשים.