

## طريقة الحماس للتعزير، المتانة، ومزاج جيد

عيران شاحار 0544-346494 أيضا على واتس أب المكتب (شيرلي) 050-645-8848

### الأهداف، الأساس المنطقي

1. الاعتراف بالصعوبة: الجميع متعب جدا، يتواجدون تحت ضغوطات. الشحن (خطة للتعزير) - هي مهمة جدا
2. لدينا نوعية حياتنا، الرفاهية النفسية، والمتانة - يجب أن نتلقى المزيد من الاهتمام
3. يمكن تعلم معظم السلوكيات وهناك ثورة في هذا الموضوع
4. تؤدي زيادة الوعي إلى تحسين أداء شخصي وتنظيمي بين 20% وأكثر من 50%.

المصدر العلمي: CBT تحليل القيادة، Mindfulness، وعلم النفس الإيجابي  
مستشارنا الأكاديمي: د. شيري دانيالز، المديرية المهنية لعيران ومؤلفة كتاب "قوة الاصغاء"

## صفحة عمل - قائمة مهام

### زيادة الوعي

1. النظر إلى نفسك من الجانب (فصل Separation، تقاطع T)، توقيف شريط حياتنا لثنائي / دقائق طوال اليوم للتعلم
2. البحث عن / وضع علامة لنفسي: أين أنا في آلي الخاص بي؟ متى اكون عصبي؟ أين نخفف من التعب؟

### الاسترخاء. الراحة أكثر قليلا - بشكل واعي

قل في رأسك "كفى!" كفى للحروب. كفى فوضى. اريد هدوءاً! اريد الهدوء في الحياة. هذا ما أختاره.  
الراحة! خذ بضع دقائق هنا وهناك فقط للراحة. تقصير المواعيد الشخصية والعمل لمدة 40 دقيقة. قلل من مقدار "المراكضة"، والأغراض، والأشياء التي تسلبك الهدوء. تحدث أكثر ببطء. أقصر. مشي بطيء. لتشغيل أقل أعصاب. تنفس كثيرا.

استثمار في الجسم: التنفس، والاستحمام صباحاً، والتغذية: الحد من الكربوهيدرات، والرياضة، والتدليك، ...

### الامتنان

تناسب. تفكك إلى: المؤقتية، الهشاشة، النسبية، قصة تناسبية  
أنا ممتن. تفكك إلى: شكرا على الكهرباء والمياه والصحة والدولة والمكاتب الحكومية، العمل / الرزق، شقة ..  
التعلق بالخير بشكل واعي. النظر الى شيء، والبحث جاهدا عن نقطتين جيدتين به  
قائمة لدي: عندما تكون غيرور. غاضب. تشعر أنك لا تمتلك شيئا. اصنع قائمة لدي في ذهنك.  
الإنسانية: الحساسية تجاه الناس فوق كل شيء. زيادة مستوى الإنسانية Compassion Level في المنزل والتنظيم  
التراحم: "ليس لدي أي فكرة عما مر به" عن شخص ما، واحترام الشخص احتراماً لوالديه، واحترام الشخص كطفل بلغ  
الحد من الشكاوي، والانتحاب (مي"أ، م ك"أ) نقد، والحكم على الآخرين. انه سام ومحبط.

### إعادة تشغيل ذاتية Re Start

الانتصاب + تنفس بعمق + التحدث إلى نفسك (نعيش مرة واحدة 1. تناسب. ممتن أنا. لدي اتجاه)

### رفع مستوى الشجاعة (Courage Level)

العمل على شجاعتك في قول "لا"، الطلب، وقول رأيك. حتى عندما لا يحبون سماع ذلك.

### اتجاه، صورة

شحن اتجاهك. ما تريد أن يحدث لك في الحياة أكثر / أقل. ليس بالضرورة أهداف مع جدول زمني، ولكن الاتجاه العام الذي تريد اتباعه.

## طقوس معنى ومهمة يومية

فكر في عطاءك للناس. استماع. محاولة المساعدة. ترك بصمة (حتى صغيرة) على محيطك

## تشجيع = الابتهاج

- كم مرة في الساعة (شكر، أحسنت، نجحت، رائع، أنت ساحر، لديك الحق في التفكير الصحيح، اعتمد عليك، يجب أن نستيقظ! لا تستسلم، لا تستحق الغضب، هيا امض إلى الامام، ...)
- لغة الجسد المتحمسة، والكاريزما أمام الناس
- وجه لطيف وناغم. غير متجمد / بارد. لاحظ أن شفيتك تسقطان إلى اسفل (فم حزين) – ارفعهم
  - الجسم إلى الأمام (الانحناء)، واليدين إلى الأمام (تعبر، ترتفع وتنزل)، فتح العينين / الحواجب، مقياس نغمة قوي

## إدارة صعوبات منظمة. على مراحل:

1. تعرف على حالات فشلي (التعب والإرهاق) تعلمها. تنبئ وقوعهم
2. الاعتراف بالصعوبة. والمشاركة بالصعوبة (حديث صادق ومفتوح عنه) يخلق الثقة. يفكك الوحل وينتج الشفاء
3. نسأل أنفسنا أي نوع من الصعوبة قادم (وحدوي، تعب، مال، ممل، لا املك قوة، ...)
4. ابحث عن إجابات / برامج لكل نوع من أنواع الصعوبة. تتكرر الأنواع نفسها، كما تفعل الإجابات.
5. اضحك على الصعوبة. على نفسك. على العالم. على الزوجية. على الاطفال. قل: " مجنون من ... "

زيادة الخفة والتخلص من الضغوطات (KL): الغناء مع الموسيقى، والتحرك معها، قليلا من الهراء / الضحك عندما يكون ذلك

مناسبا

تحسين الانتباه إلى البيئة / الجمال من حولك

الزهور، والأشجار، والسماء الجميلة، والقمر الكامل، والبناء المثير للاهتمام، والألوان، والملابس المثيرة للاهتمام، والعيون الجيدة

## عائلة

- العلاقة / الحب - الاستثمار فيها كل يوم. اتصال. عناق. اصغاء. نحل معا، وليس بحرب.
- الأطفال: لنعلم اقل ولنعلم الحياة اكثر! حب الحياة. تخلص من بعض المبالغة في الحديث. اختصر. الحدود تأتي من الثقة. من احترامهم. من تشجيعهم. من المحادثة. لا تهديدات ولا عقوبات ولا رفع الصوت. قل شكراً (وتناسب) لكل دقيقة يتواجدون فيها معك.
- أبوك وأمك (حتى في سن 50/40) أكثر أهمية من كل شيء. كل دقيقة معهم = هدية ومعجزة. اتصل كل يوم.

## في العمل

إبلاء اهتمام للعمليات الإجرائية وقوائم التدقيق 10 اضعاف. الاستثمار في التحليل كل يوم بالتوازي مع العمل. هذه الخدمة الزامية اليوم في أي مجال. تعزيز / تسويق عملك كل يوم. جهز نفسك للاستقلالية.

## قياس النجاح + التنفيذ للسنوات القادمة

قراءة مثل هذه الصفحة كل يوم. تنزيل تطبيقات حماسة من دكان جوجل. أسئلة للفحص الذاتي:

1. هل أشعر بتحكم كبير جدا في واقفي / أحداثي (AL)؟ هل لدي أكثر هدوء بداخلي؟
2. هل تزداد قوتي وتدعيمي ومتانتي (PL)؟

اللغة / قاموس: تشيتا، رقبة مامي، متخصص نحس، كتف كتف، شجاعة شجاعة، ممتن أنا، تناسب، ووايبساي ...

\* \*\*\*\*

**ورش العمل (عدد اللقاءات):** تطوير المديرين والفرق، وزيادة الحوافز، وتحسين الخدمات، والتشكيل، والسلامة ، وتمكين المرأة، وإدارة التغيير، لمنظمات الأعمال، وجيش الدفاع الاسرائيلي (مورد مسجل) ، والوزارات الحكومية ، ووزارة التربية والتعليم. (مئات المدارس وآلاف رياض الاطفال) 09-9509451 دورة موجهين / محاضرين! التفاصيل على الموقع