



# תפתח/י לעצמך שיטות התחזקות

- **אפשר ללמוד - להדליק את עצמך, ואחרים.**  
אפשר להתאמן על זה. זה משתפר. היכולת הזו.
- **התועלת? מה מרוויחים? HIGH רוב היום. כוח!**  
יכולת לדחוף דברים שחשובים לך.
- **זה ממש להיכנס לראש/Mode/Vibe/סטטוס**  
או **State of mind – SOM של פייטר/ית. של מוביל/ה. של מנהיג/ה של אחרים.** זה כיף לאללה. רוב האנשים בסטטוס/SOM רגיל. קצת מבועס. וצריכים יותר אנשים שמרימים.
- **לקום בבוקר בשעה נורמלית דומה לרגילה. כמו 7/8.** לנסות לשמור על סדר יום.
- **מקלחת בוקר! (שטיף/כיף) רגילה. חמה. כל יום.**  
זה מביא ים אנרגיות. בדוק!
- **ביגוד שמח צבעוני פרחוני או עם הדפסים צבעוניים.** לא רק שחור / אפור. לביגוד יש השפעה על עצמך ועל אחרים. התגובות לצבעוני משמחות.
- **לפרצוף יש השפעה מטורפת על כולם ועל עצמך.** פרצוף סגור/קשוח/רציני/חמוץ, זה מוריד אש. לך ולכולם. לרכך פרצוף. להיות חמודים/רכים. להטות צוואר. (צוואר מאמי). להרים גבות.



# תפתח/י לעצמך שיטות התחזקות

- **להזדקף. כתף כתף (כתפיים אחורה).** גב תחתון קדימה. רגליים מתחת לכיסא. בלי המשענת. **ולנשום עמוק.** להכניס מהאף, להוציא מהפה.
- **לדבר בראש (CBT).** למצוא לחפש 5-10 משפטים שמחזקים אותך. להכיר אותם בע"פ: חיים פעם אחץ. דום דבר לא ישבור אותי. יש לי משמעות (הרמה של אחרים). מותר ליפול, קמים אחרי זה. זה יעבור. X זמן וזה יעבור. **להגיד למוח סתום.** די לחפור. חומה. אני הבוס/ית של המחשבות. Relax. אין לי כוח לשמוע אותך. אני מחליט מה להכניס למוח שלי.
- **לדבר עם הידיים.** לתת להם להביע. טון דיבור חזק יותר. חיוך. דיבור מהיר. שפת גוף אנרגטית.
- **להרים (לעודד) חברים:** כל הכבוד! תותח, שועל, תמסח, גאון של אמא, פרפר של אבא, גוזל של ברבור, 10 עליך אפר לנעליך, לא נוותר, יש כיוון = יש תקווה, לחפש 10 משפטי עידוד לאנשים.



# תפתח/י לעצמך שיטות התחזקות

## • סוגי התנדבויות/עשיית טוב:

### • לחיילים

- סנוויצ'ים טריים טעימים
- משהו טעים מבושל
- איסוף ביגוד בשכונה שלך, חפצים תומכי לחימה
- אריזת מזון בקרטונים, במרכזים עירוניים
- הסעות של ציוד לשטח

### • למפונים מהבתים שלהם

- לשחק עם הילדים, לחלק להם משהו
- לגשת למרכזים שתומכים במפונים

### • לעיר שלך

- לחלק בקניון פתק עידוד + שוקולד

### • למשפחה שלך

- טלפון לסבא סבתא וידיאו
- לנקות משהו בבית

## • מותר להישבר או להיות בבעסה/דיכי, ולהיפרך!

להגיד את זה לדבר את זה דוגרי ישיר בלי סינוני מילים. להגיד חרא לי / שונא את / אין לי כוח ל / בא לי ל / ... הכי פתוח וישיר שיש. לפרוק את החרא החוצה. כן. מותר כשחרא לך להגיד חרא לי. בלי מילים יפות. אחרת, הקושי נשאר בתוכו.



# תפתח/י לעצמך שיטות התחזקות

- כל הזמן לעשות דברים: לשחק במחשב, בינג' סדרות, לבשל, לאפות, לסדר מגרה של דברים
- ספורט בסלון, 20 דקות. 10 דקות ריצה במקום, ו 10 דקות תרגילי בטן (פלאנק) וסקוויטים. עם ההורים. או בחוץ, 20-30 דק' ריצה. או קפיצה לחדר כושר לשעה.
- לחתוך סלט, דק דק דק (: זה מעביר זמן ומגניב לאכול ככה.
- לשתות יותר מים. צמודים לבקבוק כל הזמן.
- לעשות במוח Split. הפרדה. בין הקושי, העצב, החרא, הכאב ראש, הדיכי, לביין תפקוד וביצוע כמו שצריך. לדמיין את ההפרדה הזו.
- להכין את הפעילות שלך של "היום שאחריי". יש לך זמן עכשיו לשפר, לשפץ, את מה שאתה מתכוון לעשות ביום שאחרי המלחמה. לשפר שיטות בתחביבים/בעסק שלך.

• בשוטף קוראים לי "דוקטור התלהבות"  
0544-346494 טל [www.hitlahavut.com](http://www.hitlahavut.com)  
שאלות לשלוח בוואטס אפ!