

שיטה לחיזוק עצמי ואחרים

שם לכיוון הזה, או לתוכנית הזו:

- להיות פומה
- להיות מנהל מצב רוח
- להיות משקית ת"ש של הבית והמשפחה שלך

שאלות? שלחו וואטס אפ ל 0544-346494

- לינק לערוץ יוטיוב: להיות פומה (כ 15 סרטונים)

<https://www.youtube.com/@user-fi3qe3oq3e/videos>

- פלייליסט הורסט (רשימת שירים) ומחזק

<https://open.spotify.com/playlist/55aepM3J6drPjhJ8ZtGaAP?si=nSrSBfCvTg-JMmFdwv2OhA&nd=1>

- להתכונן לטווח ארוך = 3 חודשים. מתכנן קדימה

- להחליט איך אני מנהל את זה, איך אני רוצה שזה יהיה
- חושב על מה אני הולך לעשות, ואיך אני אתנהג
- רואה נקודה באופק (כמו אור או פנס רחוב בקצה של שביל) של סיום 80% מהאירוע, עד ה 1/2/24.

לתת מקום לרגשות ◀ ואז להפעיל נוהל התאוששות והתחזקות

- להשקיע 2 דקות ביום בקריאה ועדכון של המודל/שיטה שלי להתחזקות

- מה זה עבודה של התחזקות? זה כמה דקות של קריאה והתכווננות של איך אתה מנהל את המצב הזה?
- תעשה = תקבל כוח. לא תעשה = תהיה מובל על ידי המצב רוח שלך ושל אחרים.

- מקום להרגשות

- בחר שצריך לתת מקום לרגשות.
- לתת שם/מסגרת, לסוגי הרגשות:
 - פחד ממה שיהיה ויכול להיות
 - כאב וצער על מה שהיה והיה יכול להימנע
 - דאגה ותסכול מהחטופים
 - תסכול מהנהגה / מדינה, שיכלה למנוע את זה. וכעס גדול
 - אי ידיעה/חוסר וודאות, לאן זה הולך



- עכשיו, לתת לזה מקום: זמן. שיחה. לשתף עם חברים. לבכות. לשתות תה ירוק. לקחת רגיעון.
- ואז ללכת לשיטת ההתחזקות: שלך שמפורטת כאן. להתאושש.

● **לשים גלימה וכובע של לוחם חיים. של מנהיג/ה של כולם!**

- אני חזקה? / או חלש?
- מוביל ת'יום שלי? / או מובל?
- מרים (אנשים)? / או יורד איתם?
- לראש של החזק והמוביל, אני קורא "להיות פומה". לביאה. חזקה! קשוחה. מובילה.

● **מדליק את עצמי, מייצר התנגדות - לקושי ולבעסה**

1. **מכריז קרב על החיים בראש.** מתרגז על כל המצב, ועם הרוגז, עם העצבים, מתנגד!
2. **מייצר קונטרה** לחרא. לניסיון להוריד אותי
3. **מביא לעצמי סטירה / כאפה** – להתעורר. לא לוותר לעצמי! ולעשות! מה שצריך
4. **להתמתח (ידיים למעלה) או להזדקף ולנשום + לדבר בראש/הכנסת מחשבות**

- שום דבר לא ישבור אותי
- יש לי כיוון, החלטות, ראש, ומשימה להרים אחרים
- זה יעבור
- פרפורציה. יחסית, המצב של עוד טוב
- די לילל ודי לקטר

○ **מחשבה + החלטה: במה יהיה המיקוד הכללי שלי היום?**

1. בלהיות חזק אופטימי לא מדכא
2. בבנייה ומיקוד ודיוק של השיטה שלי להתחזקות
3. בתחזוקת גוף
4. בתחזוקת בית
5. בהרמת משפחה
6. בהרמת אנשים אחרים

● **רשימת פעולות להיום**

- מקלחת בוקר = שטיף כיף
- **מקלחת צהריים!**
- **בושם**
- **ליפסטיק**
- לבוש צבעוני מדי פעם = זה הסוד שלי. כולל גרביים / נעלים חחח

○ **עידוד - הרמת אנשים**

● **בטלפון**

- עונה שמח לטלפון: שלום שלום שלום שלום (כמה פעמים)
- שואלים אותי "מה נשמע" עונה: פגז, טילים, בשליטה, חזק

- **בזום / פנים אל פנים - אנרגיות**
- לובש חיוך קטן מטה צוואר מרכז + מדבר עם הידיים + בטון עולה יורד + גוף קדימה

- **לחפש שיטות הרמה**
- **תגובה חיובית לרעיונות**
 - כן / יופי / קדימה / אחלה / אחלה רעיון / מקסים אתה / ...
 - לא לייבש את השני (כשלא עונים לרעיון)
- **יופי / אופי / רוגע / קדימה / הקשבה**
 - משהו על ה look חולצה פוני משהו על האופי של האדם העוגן שהוא או עיניים טובות, משהו לרוגע כמו פרופורציה או לנשום, וקדימה לא לוותר ולדחוף
- **עידוד קדימה**
 - אל תוותר, תן בראש. תרים לאנשים. פתח מצלמה. לך לספורט, די לוותר לעצמך! תגיד מה שאתה חושב
 - אם לא תעשה אתה תראה שיש על זה מחיר (לטלטל)
- **סוגי עיניים של אנשים**
 - טובות / שובבות / חכמות / עם Power. עוצמתיות

- **שיחת וידיאו** לאמא או אבא

- **בקבוצות משפחתיות**
 - על הבוקר לשלוח סרטון וידיאו של 10 שניות בלחיצה ארוכה על המצלמה
 - לשים בקבוצת וואטס אפ עננים / שמים / עץ / פריחה

- **חוקי התלהבות בזום**
 - להנהן, או לסמן V ו like וכפיים. סימן שאתה בחיים ושומע ועידוד למדבר
 - בהמתנה לזום אני שם להם שיר ועושה ללל / טננג איתו. שר להם.
 - כל אחד שנכנס, אני אומר לו תודה. כל אחד שפותח מצלמה – עוד יותר תודה.

- **מיקוד תזונה**
 - קנית פירות, סלט לחתוך, לחם 70 קלוריות, פחות פחממות
 - היצמדות לבקבוק מים, תה ירוק
 - לא לאכול מרק עדשים. זה כבד אש

- **ספורט**

- לשים נעלים ולצאת – מחשבה: בשביל הרגע שאחרי (הספורט)

○ תנוחי יותר

- פאוור נאפ Power nap של 20 דק' מנוחה

○ לפרוק רגשות וקושי

- לדבר עם אנשים לשתף חופשי בחרדות / פחדים / פאניקות

○ שטויות וקלילות

- לעשות שטויות בזומים
- לשים דובי בסלון ולחבק אותו

○ מגע אוהב

- **חיבוק מושקע**

- גורגורו מושי מושי + להתרפק על השני / לשים ראש + מאחורה + לעצום עיניים + עוד 1.5 שניות (סה"כ חיבור של 5 שניות)
- **חיבוק מאחור - ונשענים על הגב של חבר שלך**
- קיצי בשיער

○ מורל - איורור

- לקפוץ לבית קפה – כל יום – רבע שעה – לפני קניות

○ מורל – שיפור אווירה

- נר אווירה ריחני
- לפתוח חלונות ובלי תריסים
- חגיגות חיים: **טכס קרמבו**, טכס פתי בר
- בינג' סדרות

• ניהול מחשבות (הכנסת מחשבות + תשובות למחשבות שהמוח מכניס לי)

○ הכנסת מחשבות

- **העולם יפה. החיים בסה"כ כן יפים.**
- **תודה/מודה אני:** מקרר חשמל ומים. מודה אני
- **פרופורציה – יחסית ל ... אתה במצב אש. אני מוגן יחסית.**
- כל דקה = נס. לנצל.
- די לילל די לקטר. פה לא מקטרים. קשה אבל אני יכול
- להרים ת'משפחה זה היעד שלי
- ביחד ננצח
- אל תוותר לעצמך יא חלש חחח
- מה אני אוכל טעים היום?
- המצב רוח בא והולך בגלים

○ ניהול מחשבות מטרידות שהמוח מכניס לי ללא רצוני

- **ניתוק רגשות. חומה.**
 - לחשוב מחשב. 0 רגשות. ברזלים + מעבד צ'יפ פשוט. מנתק כבל רגשות למוח. חושב רק כן / לא / 0 / 1. קר רוח לחלוטין. זה אימון.
- **לקלוט יותר סוג מחשבה שבאה. למקד את איזו מחשבה באה.**
- **יש לי אין לי שליטה**
 - יש לי שליטה על זה? אז ממשיך לחשוב
 - אין לי שליטה על זה? מסיט לנושא אחר.
- **תשובה כללית**
 - סתום יא טמבל (אני אומר למוח). אני הבוסית. אני מחליט על מה לחשוב. אתה תמיד שלילי ואני לא סופר אותך. 99% ממה שאתה אומר, לא קורה. אז ד'. תרגיע.

לחיילים ולמילואימניקים/יות

- תגיד לעצמך בלב, כל היום, שאתה **משמעותי!** כי זה נכון. אתה **השראה ותקווה**, לכולנו. לכל הציבור שמאחור.
- העובדה שהלכתם, שאתם שם, היא השראה לכולנו על **רעות, מחוייבות** הדדית, והקרבה למען הכלל.
- **כשתחזרו/י מהמלחמה**, אתה חוזר עם **שק של סיפורים, תובנות, וידע** שאנו מחכים לו. **שתדעו שאנו מחכים לסיפורים שלכם**, גם אם לא נבין חלק מהם כמוכם, כי לא חווינו את זה.
- **תנו כל ערב, 5 דקות, למעגל שיתוף ביניכם. סבב שיתוף**, של מה אתה מרגיש. "אני מרגיש ש..." תכינו אפיק פריקה רגשי כבר עכשיו, למה שאתם עוברים שם.
- **תנצלו את הזמן, לחשוב על החיים.** על איזה חיים חדשים/אחרים אתם רוצים לעשות, כשתחזרו. איזה אבא אתה רוצה להיות קצת יותר? איזה בני זוג/זוגיות אתם רוצים? איזה סגנון חיים אתם רוצים? פחות עומס ולחץ אולי? תעצבו בראש, את החיים העתידיים שלכם, לאחר המלחמה. קחו ניירות/פנקס, ותרשמו לכם נקודות, בהפוגות מהקרבות.

כללים למצב רוח טוב ☺ ☀

(פתק לדלת של המקרר בפונט גודל 20)

בוקר טוב

כל אחד "אחראי/ת מצב רוח בבית" (לא רק אבוש'לים כמובן)

להזדקף ולהגייד בראש: שום דבר לא ישבור אותי! (:)

לדבר עם אנרגיות !!! חזק כזה, עולה יורד, חיייייי

פרצוף חמוד באמא שלכם ולא רציני עייף גמור מוטרד

מודה אני מקרר אוכל חשמל מים בחיים נושם

פרופורציה. יחסית, המצב של דבש. פה לא מקטרים!

מקלחת בוקר שטיף כיף + צהרים + בושם + ליפסטיק! + ביגוד צבעוני

סרטון בוקר בקבוצת משפחה / תמונה / הרמות !

צחוקים / שטויות / הומור / טכס קרמבו או פתי בר

מוזיקה. כמה שירים. פלייליסט. רמקול בסלון.

אמא !!! להגייד "כן" על כל רעיון + "זה רעיון אש!" לא להוריד

כל יום ב 18:30 יוצאים לחצי שעה - להתאוורר

חסימת מחשבות שאין לי שליטה עליהן

ספורט חובה! כולנו! פילטיס / חד"כ / יוגה

לא רק פסטה פיצה. ירקות. להיזהר מ-עוד 5 קילו

חיבוק – מאחור, ולשים ראש.

בינג'

עבר חצי יום? יופי. נישאר לשרוד רק עוד חצי חחח (:)

לילה טוב כפרות (: חלומות - על סופגניות