

TM

דוקטור התלהבות  
ערן שחר

©

שיטת כוח

Power System

להיות פומה

הקע

מטרות

תוצאות

בעוד 5 ימים  
אם תעשו  
את מה שכתוב  
כאן  
אתם תרגישו  
שהכוח שלכם  
ה Power Level  
לעשות הכול  
עולה!

# אתם תקבלו מחמאות

אנשים יגידו לכם:  
מה אתה לוקח?  
מאיפה האנרגיות  
האלה?

וייהנו להיות  
לידכם

בבקשה תיבנו

רוטינה

הרגל

שכל בוקר

עם הקפה

מדפדפים

בדף עבודה

כזה

של התחזקות

# השלב של שיטת כוח :Power System

- 1 להתאפס
- 2 להרים ת'עצמך
- 3 להרים אחרים
- 4 לנהל נפילה
- 5 חדשנות
- 6 צחוקים

# דוגמא לצ'קליסט של השיטה:

1. ק.ם. בוקר טוב
2. מקלחת בוקר
3. מודה אני
4. פרפורציה
5. לנשום
6. להזדקף
7. שום דבר לא ישבור  
אותי
8. לעודד אחרים

**שאלות?**

**לא מבינים**

**משהו?**

**לשלוח לי**

**וואטס אפ**

**ולשאול על מה**

**שלא הבנת**

**0544-346494**



**איפוס  
ומיקוד**

עם הקפה  
של הבוקר  
כשאני חצי  
הפור/מעור

אני יושב/ת

ומדפדף

בחוברת

התחזקות הזו

**עושה**

**מודה אני**

**הכרת תודה**

**על חשמל, מים,  
אנשים שעושים  
את זה, חיילים,  
גננות, סייעות,  
מורות, בריאות,  
משפחה, פרנסה,  
גבינה במקרר**

**עושה**

**מודה אני**

**הכרת תודה**

**שלא אזלזל בזה**

**שזה לא יהיה לי**

**מובן מאליו**

**כל דקה זה נס**

**אם אני רואה**

**זה נס**

**עושה**

**מודה אני**

**הכרת תודה**

**נותן לעצמי**

**סטירת לחי**

**להפסיק לילל**

**להפסיק לקטר**

**ולהגיד תודה**

**שאני חי בכלל**

**פרפורציה!  
מזכיר לעצמי  
פרפורציה**

**הכול הבל הבלים  
העיקר הבריאות  
כל השאר בטל  
בשישים  
כל השאר פחות  
חשוב**

# פרפורציה! מזכיר לעצמי פרפורציה

די להתעסק עם  
ריבים בעבודה

די עצבים

די Stress

רק בריאות,

משפחה, ואהבה

**כל דקה זה נס**

**כל דקה בחיים  
שווה 10 מיליון  
דולר**

**50 מיליון דולר  
לתת לה כבוד  
להצדיע לה**

**לכוון אותה לשקט  
ומקום טוב**



שואל/ת את עצמי

שוב ושוב

כל יום מחדש:

מה אני רוצה?

(בחיים)

ומה אני לא רוצה?

מה בא לי שיהיה

יותר ממנו? ומה

שיהיה פחות?

אולי אני רוצה

יותר

שקט

אהבה

רוגע

חיבוק

ריגושים

ופחות

פקקים תנועה

לחץ

ריבים

מה אני לא מוכן  
יותר שיקרה?  
על מה אני אומר  
די!

לא מוכן יותר  
שיתפסו עלי  
לא מוכן יותר חברים  
שמורידים לי  
לא מוכן יותר שלא  
ישלמו לי את מה  
שמגיע לי

# לחשוב על האג'נדה שלי

על מה אני רוצה  
לשנות בעולם  
על איזה אנשים אני  
רוצה להוציא ממני עם  
איזו חשיבה  
ולתמקד רק בזה  
ב-אייך אני מעביר/ה  
את זה לאחרים

# בעבודה לא ליפול למלחמות בין אנשים

להתרכז באג'נדה שלכם.  
בחזון. בערכים. במטרות  
של הארגון.

לא במלחמות ובריגשי בין  
אנשים. אין כוח לעוד  
מלחמות פנים ולהתשה.  
המטרות של כולנו כצוות,  
זה העיקר.

מזכיר לעצמי  
להישאר בן אדם  
מעל הכול

להישאר  
עם רכות ורגישות  
לבני אדם  
ולא לתת  
לעצבים/ללחץ  
ולחיה שבי  
לצאת על אנשים

להרים  
ת'עצמי

**מקלחת בוקר**

**חמה**

**רגילה**

**קצרה**

**מרימה אנרגיות**

**בקטע פסיכי**

**מכניסה מצב רוח**

**טוב**

**מוכח מחקרית**

**24**



**בושם**  
**ליפסטיק :) :**

**להכניס טיפוח**  
**שמחה**

**חיים**

**גם אם לא רגילים לזה**  
**לתת לזה צ'אנס**

# לגברים שיער קצר או קרחת

קרחת מכניסה אנרגיות  
מטורפות

ואם אתה מקריח  
אולי שווה להוריד את  
הכול כבר ולהיות  
אווירודינמי. פומה

# ביגוד צבעוני ובדים קלים

זה מכניס אנרגיות אש  
מביא חיים לעצמך  
ולסביבה  
חולצות פרחוניות,  
צהובות, כתומות  
נעלים צבעוניות  
גרביים שמחות

# לנשום

המון לנשום  
ולחייך לאנשים

## נשימה

😊 + חיור קטן  
= רוגע

יאללה. לנשום

כשנושמים

אז

להכניס מהאף

לעשות בפה

חריץ קטן

ולהוציא

נשיפה ארוכה

דרך החריץ

פפפפפפפ

לתת לאנשים  
מבט של אהבה

לשלוח אהבה  
לאנשים.

אכפתיות  
מבט של דאגה  
לכולנו  
רצון שיהיה טוב

# לחפש להתפעל

לחפש פריחה של  
בוגנוויליה

לחפש עיצוב מעניין  
של בית קפה

לחפש שמייים יפים  
לחפש בניין מרשימים  
ולתפעל ממנו  
להתרגש ממנו

להזדקף  
לשבת זקוף  
בלי המשענת!

בלי המשענת  
לא להישען  
שיהיה רווח בין  
הגב שלך לכיסא  
ככה כל רבע שעה



# להרגיז ת'עצמי!

לחשוב על כל החרא  
והקושי שיש כרגע  
באוויר

וכל מה שמנסה כאילו  
להוריד אותי  
ולהכריז עליו קרב!  
לא ישברו אותי!

# להרגיז ת'עצמי!

לחשוב על כל מה שעוד  
לא קורה

כמו שאני רוצה  
ועם הכעס על זה  
להגיד מה אני רוצה  
לחתור לזה.

כעס = דלק לשינוי  
להזדקף, ולנשום!

להרגיז  
ת'עצמי!

לכווץ שפתיים  
לחבר שפה עליונה  
לתחתונה  
וללחוץ קצת  
בעצבים

# להרגיז ת'עצמי!

להיכנס לראש  
של לוחם/ת חיים  
Mode של פייטר/ית!  
כמו לשים כובע או  
גלימה או מדים  
של פייטר/ית.

# להגיד בראש משפטים מחזקים (CBT)

שום דבר לא ישבור  
אותי

אני אנצח את זה  
אני ארים את המשפחה  
והחברים שלי  
זה מצב זמני  
אני חזק/ה!

# להגיד בראש משפטים מחזקים (CBT)

יש לי כיוון. רצונות.

אז זה מרגיע.

יש לי שליחות ומשמעות

בזה שאני מרים אנשים.

לא מוכן להתעסק במה

יגידו עלי

# חיבוק מושקע חיבוק מתרפק

לשים על מישהו ראש

תוך כדי החיבוק

לעצום עיניים בחיבוק

ולנשום

לסובב ידיים על הגב של

האדם שאתה מחבק

# שם שעון יד

זה מאפס

ממקד

המשקל על היד

מזכיר דריכות

זו מעטפת למיקוד

ולדריכות שלי



# מדבר עם הידיים!

מזיז אותן  
במהלך הדיבור.  
מקרב לגוף  
ומשם קדימה  
מעגל אותן בדיבור  
מביע!  
מוציא יותר אנרגיות  
ככה בדיבור לאנשים

# מוזיקה

משפר את הפלייליסט

כוח שלי

מוריד שירים מדכאים

מוסיף שמחים קצביים

עוצמתיים

מחזיק רמקול טוב זמין

תמיד

בערבים ספ"שים

שם לכל המשפחה

# ספורט

ספורט זה כמו כביסה.  
רוצה או לא רוצה? עושה!

לחפש מה מתאים לך.  
יש מלא סוגים: שחיה,  
פילטיס, יוגה, טניס, ריצה,  
הליכה, כדורגל  
כדורשת, חדר כושר.  
מה שמתאים.  
ועם חברים!

# תזונה

פותר קבוצה עם עצמי  
בוואטס אפ וכותב שם כל  
מה שאני אוכל כל יום  
וסופר קלוריות  
מצטברות. מפחית  
פחממות ב 80%.  
היעד? כ 2000 ביום.  
עדיף 1800.

# להעביר משימות בראש

כדי להשיג  
תחושת שליטה  
שינבית, אוטו, טיפול  
קניות, כביסה, גיהוץ  
מה על הפרק?  
מה לטיפול?

# התנדבות כל שבוע

להתנדב, בתחום שלך  
במקצוע שלך!  
לתת שעות חינם  
וייעוץ חינם כל שבוע  
לגוף שצריך את זה.  
התנדבות זו תחושת  
משמעות אדירה.

# חברים נכונים

לחפש כל הזמן  
להרחיב מעגלים  
לדלל את אלה

שמורידים לך אנרגיות  
להיות יותר עם אלה  
שמרימים לך אנרגיות  
או להיות עם עצמך, שזה  
קצת החבר הכי טוב שלך.

# ללכת יחף

בבית

קצת בחוץ

בים

על דשא

באוטו

להרגיש ככה חיים,

פרא, חופש

ילדה בנשמה



להרים

אחרים

**להרים לאנשים  
זו תחושת  
משמעות ענקית**

אתה מרגיש שהיום  
הזה שווה לחיות אותו  
אתה מרגיש  
שעשית משהו טוב  
ובסיום היום, אתה גאה  
בעצמך

# פשוט לרצות להרים

כשרוצים, זה קורה  
כשמחליטים

זה קורה

וזה מתנה מטורפת  
לאנשים

להרים אותם. לעודד  
לפרגן להם

# זה קל

מבט של אהבה

להביט בעיניים

להרים עיניים

מהמחשב

למרות שאתה עסוק

לתת חיוך קטן

מבט של אכפתיות

ואהבה

# להגיב

אנשים כבר לא מגיבים  
וזזה נורא.

תהנהנו עם הראש  
תראו שאתם מקשיבים  
סמנו Like או V

עם האגודל  
תגידו "כן" יאללה  
אחלה רעיון  
תגיבוووוו

# להגיב לרעיון של מישהו ביותר התלהבות

אחלה

יאללה

קדימה

רעיון אש

אלוף

ננסה. כן

# איך עונים לטלפון?

שלום שלום שלום שלום שלום  
4 פעמים שלום  
זה מעיר

ובקול חזק  
עולה יורד

**איך עונים  
ל- מה נשמע?**

**פגז**

**טיל בליסטי**

**בשליטה**

**אני? אני טיל אני**

**אני? אני ליגה אחרת**

**(לא לענות "סביר")**



**להזכיר לצוות:  
שליחות!  
משמעות!**

**גאות יחידה**

בכל התחלת ישיבת צוות.  
כף יד ימין למעלה.  
להרים סנטר . תנו לי  
אגודל. לנער "בעצבים",  
ולהגיד בקול חזק:  
שליחות. משמעות.  
גאות יחידה!

בזכותנו, אנשים חיים.

# תנועת גאות יחידה לקבוצה

ימין למעלה. מצח. גרירה:  
מרימים יד ימין, מצמידים  
בחצי הצדעה את היד למצח,  
וגוררים קצת לאחור, בגאווה  
תוך כדי אמירת שם הקבוצה.

או תנועת קטר:

ימין למעלה, אגרוף, סיבוב,  
למשוך למטה ולהגיד את שם  
הקבוצה ביחד.

# להזכיר לצוות: את הייחוד שלנו של הקבוצה

לקחת 3 דברים מיוחדים  
שיש בנו, 3 דברים  
שמאפיינים אותנו  
ואז, להגיד את שם  
הקבוצה, ואחריו:

יש בנו 1 ... 2 ... 3 ...  
אנחנו 1 ... 2 ... 3 ...

**למצוא שם חיבה  
לקבוצה  
ולקצר את השם  
אם הוא ארוך**

**אם זה 2 מילים  
אז לבחור רק אחת מהם  
אם זה מילה ארוכה אז  
לקצר אותה  
ולבטא את זה במבטא  
אנגלי תמיד מחייך אנשים**

להגיד למישהו/  
"סאחטיקה על

התספורת

ההורסת"

על חולצה, על

תספורת, על פוני, על

נעלים, על לק מגניב,

על ג'ינס סקיני, על

שוקיים מדליקים, על

צבע שיער מדליק

להגיד למישהו/  
יש לך עיניים:

טובות

שובבות

חכמות

עם Power

# לחפש אור ויחוד אצל אנשים

את החכמה שלהם  
את הדיוק שלהם  
את הרצינות שלהם  
את השקט שלהם  
את החריצות שלהם  
את הנתינה שלהם

# להגיד למישהו/י

יא מהמם

גאון של אמא

אלוף

שועל שמשון

גוזל של ברבור

לארוז אותך

טייקאוואי ככה כמו

שאתה



להגיד למישהו/י

מי מחונן מי?

מי יפה של אבא?

לעודד מישהו  
לדחוף קדימה!

תעשה! תגידי!  
תדרשי!  
לא לוותר!  
דחפי קדימה.  
תן בראש!  
אל תפחד. תגידי!

# לעודד מישהו לדחוף קדימה!

אל תוותר לעצמך

אל תוותר לעצמך

די לילל. די לקטר

יא חלש חחח

יא 0 :) :

(להקניט בחביבות)

# לעודד מישהו לדחוף את האג'נדה שלו

תחשוב על מה חשוב לך  
להעביר לאנשים. איזה  
מסרים. ואת זה תגיד/י  
להם! שוב ושוב ושוב.

**בכל מפגש**

להקצות דקה אחת  
לאג'נדה שלך.

# לדבר עם הידיים

להביע

להדגיש קול וטון  
לנגן טון עולה יורד  
ידיים לגוף, וקדימה  
שוב לגוף, וקדימה  
אנרגיותתת !!!

# סרטון וידיאו או הודעה קולית של 10 שניות

לשים את ההודעה או  
הסרטון בקבוצת הוואטס  
אפ של העבודה או  
משפחה או חברים.  
תוכן: היי, מה ניש??  
אוהב אתכם! שיהיה לכם  
יום חזק! ואוהב  
לאכול טעים ובריא. חיבוק

# לקצר

הכול ארוך מדי.  
מפגשים, שיחות טלפון,  
מיילים, וואטספאים.

**לקצר הכול:**  
מיילים, ל 3 שורות  
ישיבות, ל 45 דקות  
זומים, ל  $\frac{1}{2}$  שעה גג  
מפגשים, ל-שעה גג.

# לנקות אחרֵךְ בבית קפה

לסדר יפה את השולחן  
אחרֵךְ לא להשאיר ג'יפה,  
כלים לכל עבר, ומפיות  
זרוקות או פירורים.  
להחזיר כיסאות למצב  
נורמלי.  
לגשת לטבח או למלצר,  
ולהגיד: תודה!  
היה טעים מאוד.



לנהל  
נפילה

73

# סימון בראש של הגעת נפילה

" הו. הנה היא הגיעה "  
להגיד לעצמי

זה כאילו להרים דגל  
שהתחיל אירוע  
ולשים אליו לב  
לטפל בו

# יצאת מפרופורציה?

סביר להניח שכן.

שאתה

כועס/עצבני/מיואש/עצוב

אבל יצאת מפרופורציה

זה לא מצב של בריאות

קשה או איום קיומי.

זה לא רעב או כלא.

אז לחזור לפרופורציה.

# נותן לו, לגל לעבור

יודע שנפילה שלי  
היא כמה שעות  
כ 3 שעות  
אז מחכה. לא נלחם.  
מאפשר לה  
והגל עובר :)

# לעוף החוצה

להגיד שאני יוצאת  
לשעה  
להתאוורר

לצאת לאוויר  
לאנשים. לקפה  
ל 45 דקות

# שטוף פנים

חופן מים  
ישר מהברד  
לפנים

או מי פנים  
להתרענן  
או מקלחת. הכי טוב

# להגיד בראש משפטים מחזקים (CBT)

Relax. תנשום  
לא לייצר נזקים  
לא להגיד דברים  
שתצטער עליהם  
אחרי זה

# להגיד בראש משפטים מחזקים (CBT)

אני בסדר

מותר לי

כמו שאני ככה זה טוב

אני אחלה בן אדם

מותר לי להיות ככה קצת

ולהתפרק/להתעצבן



# להגיד בראש משפטים מחזקים (CBT)

מה שלא מחסל אותי  
מחסן אותי.

תתרכז בפתרון, לא  
בתקלה.

הכול עובר במידה  
מסוימת. ויורד קצת  
בקושי שלו.

# מגע מרפא

לשים ידיים על הראש  
וללחוץ לחיצה ארוכה  
לעצום עיניים

שוב לשנות פוזה של  
הידיים על הראש ועל  
העורף, וללחוץ.  
לעצום עיניים  
ולנשום

**להיות קצת לבד  
עם עצמך בשקט  
בפינת עבודה**

**ולתאושש**

**לכתוב**

**לקרוא**

# נקודה של תקווה בתוך הייאוש

המשפחה שלך

אתה

הפרנסה שלך

המקצועיות שלך

החבר/ה שלך

האנשים הטובים שיש

באזור שלך. בעם שלך.

יש תקווה בתוך הייאוש.

# לך לישון

קח שעה לישון

לפעמים

זה כל מה שהנפש זקוקה  
לו

שעה שינה

לברוח. להתאפס.

להטעין.

לך לישון שעה.

**בעבודה  
וחדשנות**

# חשיבת חדשנות יומית

כשהמוח עובד זה  
כיף

כשהמוח עובד זה  
מאתגר ומדליק  
לחשוב על שיפורים  
בעבודה או בבית או  
בכל תחום, זה מעיר

# חשיבת חדשנות יומית

מה אתה יכול לעשות  
אחרת היום?  
בהקצאת הזמן?  
בעידוד של אנשים?  
בתחביב? נגד  
שעמום? איזה שינוי  
בלבוש אפשרי?  
בדיבור?



**כתוב את  
הטיפים שלך  
לחיים. זה הכי  
מגניב**

**לפתוח קובץ וורד או  
פאור פוינט כמו זה  
ולרשום את הטיפים  
שלך לחיים  
ולעדכן אותנו כל יום**

קלילות

צחוקים

# דרכים לעשות שטויות

גרירת יד על קיר  
גרירת יד על משקוף  
פקקים בעיניים  
בייגלה בעיניים  
עטים באוזניים  
הרמת מכנסיים

# דרכים לעשות שטויות

להקשיב להודעה  
במהירות 2

התחכמויות עם  
אנשים: שואלים  
אותך איפה אתה?  
תענה: בלב שלך :) :

**בזוגיות**

93

# רשימת מה יש לי?

קחו נייר. שניכם  
ותרשמו כל אחד 20  
דברים שיש לכם  
בזוגיות שלכם  
שלא שמתם לב לזה  
כבר כמה זמן  
ותראו כמה הרבה יש  
לכם

# חיזור מילולי

אוהב/ת אותך

מתגעגע

רוצה הביתה

מי אוהב אותך מי?

מה נשמע חבר/ה

שלי?

מה קורה חתיכי?

מה הולך ניסיכוש?

# חיזור מילולי

רוצה להתחתן איתי?

בואי נברח

מי שרוף עליך מי?



# להחזיק ידיים

כשיושבים על הספה  
כשהולכים ברחוב  
כיושבים אחד ליד!  
השני בבית קפה. לא  
מול השני.

# מחמאות על לבוש ו look

על נעלים

על לק

על עיניים יפות

על שמלה / חולצה

על שרירי כתפיים

על כפות ידיים

על אצבעות

על פוני / תספורת

# עיסוי קרקפת

הנחת ידיים על הראש  
של השני

+ ולחיצה ארוכה

נשימה

שינוי פוזה של הידיים,  
ושוב, לחיצה ארוכה  
ונשימה. ככה 4 דקות.  
לשים דגש על העורף.

# תגיד/י "כן"

אנחנו אומרים בזוגיות  
יותר מדי "לא" אחד לשני.  
די עם זה.

בוא/י ניתן יותר "כן" אחד  
לשני בזמן הקרוב.  
ללכת עם השני  
ולעשות עם השני  
את מה שהוא/היא  
מציעים.

# חוק סולחה

החוק: תמיד עושים  
סולחה בבית תוך שעה

אחד ממכם בא לשני  
אחרי שעה של ריב  
ואומר לו:

אני סולח לך :)  
בלי ניתוחים וחפירות  
יאללה. NEXT

קלפי  
שאלות  
שמזכירים  
להתחזק

מה  
שיטת הכוח  
שלך?

מה  
ה 1,2,3  
דברים  
שמביאים לך  
כוח?

**מה**

**מוריד אותך?**

**פקקים?**

**לחץ?**

**ריצות אחר**

**צהרים?**

**חוסר שינה?**

**מילים של אנשים?**



מה כבר  
לקחת  
מהחוברת הזו?  
מהשיטה?

מה את/ה כבר  
עושה כבר  
ממה שכתוב  
כאן?

את מי הרמת  
ועודדת בזמן  
האחרון?  
או היום?

מה אתה אומר,  
בד"כ, כדי לעודד  
ולהרים אנשים?  
מה המשפטים  
שלך?

**איזה סוגים של  
עידוד אנשים  
צריכים?**

**מה עובר על  
אנשים? איזה  
סוגים של  
הרגשות? מה הם  
רוצים לשמוע?**

איזה צחוקים  
אתה עושה?

איזה שטויות?  
איזה התחכמויות?  
איך אפשר לחייך  
מישהו בעבודה או  
בבית?