

דוקטור התלהבות<sup>TM</sup>  
עון שחר

פרויקט

זוגיות

קודם כל

שלאפו

שבאתם

שאתם מנסים

שאתם פועלים

שאתם רוצים לשפר

אמונה

בתהליך

# CBT ורפלקציה

השיטה עליה אני מתבסס

הוכחה כשיטה מס' 1 להצלחה

ביעוץ זוגי: **70% הצלחה**

בניגוד ל 30% של שיטות אחרות.

בשילוב עם מיינדפולנס

זה כלי עבודה מעולה!

גם אם עשיתם 4 תהליכים

עם מטפלים / שיטות

זה לא אומר ששיטה X חדשה לא תעבוד לכם

להפך!

**ככל שמנסים יותר**

**הסיכויי של הניסוי הבא בתור להצליח**

**הוא גדול יותר**

איזה כלים למדתם?  
איזה כלים יש לכם כרגע?

זה מעניין

# כלי התנהגות שתלמדו איתי:

- פיזיולוגיה ומיינדפולנס: הזדקפות, נשימה = הדלקה
- CBT: הקשבה למחשבות, הכנסת מחשבות, מחשבות חיזוק
- להביט בהתנהגות מהצד, בהפרדה = רפלקציה. מטה קוגניציה
- ניתוח אירועים, התייחסות טכנית = רפלקציה, מטה קוגניציה
- האטת תגובה. בחירת תגובה. צומת T של התנהגות.
- ניסוחים חדשים, מלל חדש (חיזור, עידוד)



# השוואת שיטת התלהבות מול אחרות

מרכיבים	שיטת התלהבות	שיטות אחרות
לימוד שיחה, הקשבה	יש	יש
ניתוח אירועים	CBT, רפלקציה	יש - כללי
משפטי חיזוק CBT	ברורים, כ 10	כלליים, לא ברורים
שילוב CBT עם הזדקפות ונשימה	יש	אין
טלטלה של הכרת תודה ופרופורציה, הפחתת קיטורים	יש	אין
עידוד אחרים ככלי למשמעות	יש	אין
ספורט, תזונה, טיפוח Make over	יש	אין
לומדים שיטות מגע חדשות	יש	אין
לומדים ממש איך לחזר	יש	אין

בואו נהנה מהנחתה

מחשיבה

מלחשוב בחד על פתרונות

בעיות – ופתרונות (ניסויים)

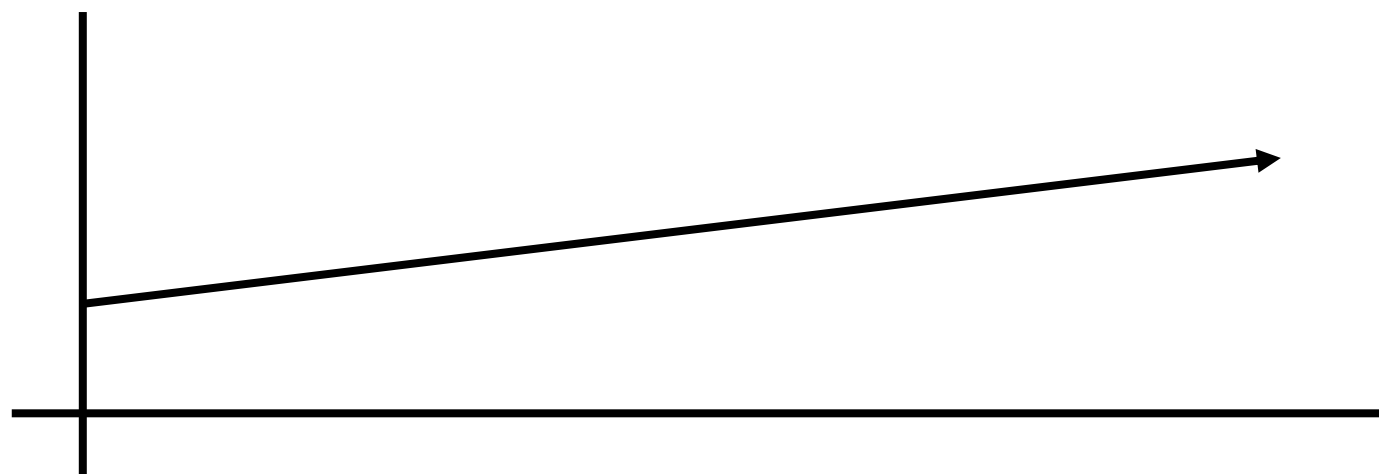
כמו מדענים

התנהגות היא ממש לא רק אופי. היא לימוד / אימון

**אי אפשר להגיד יותר:**

**זה האופי שלו/ה והוא לא ישתנה.**

אנשים יכולים להתאמן על התנהגויות חדשות



אם היום הציון שלך במשהו הוא 5  
אז בעוד 3 חודשים הציון שלך בזה יכול להיות 8

# הגיוני שיש תחושות, שעם הזמן יהיו קטנות יותר

• כעס • רצון להעניש

• זעם • רצון ללכת

• שנאה • די אין לי כוח

• אכזבה • כאב

• ייאוש • דיכאון

• סקפטיות

חשוב:

לצערי, רוב האנשים לא עושים שינויים, רק  
בגלל שהם

**מותרים לעצמם. זה הכול**

הם לא מבצעים את המשימות שהם אמורים  
לבצע. מאשימים את האחר

אבל לא עושים את השיפורים בעצמם.

במהלך העמקת זוגיות

לאט לאט

עולים

החלקים השבריריים שלנו

מהעבר

אז כמה אמונה יש לך  
שפרויקט מסוג זה יכול להצליח?  
נותן/נת צ'אנס? :)  
זה 3 חודשים ניסוי

זוכרים

עשהחייםם יפיהם?



שקיעה, זריחה, ידיים, חיבוקים  
SEX, מוזיקה, ילדים  
טעמים, שוק הכרמל, חוויות  
?

זמניות התחיים

ועבריריות

יש לנו עוד 12,000 יום לחיות  
וזוה יכול להיגמר גם מחר  
או עוד 3 חודשים  
אז אין היגיון לבזבז זמן  
על בלגנים

# אנשים שחטפו כבר

מוות / סרטן / טראומה / גירושים

מבינים בד"כ את החיים יותר

ולא רוצים יותר

מלחמות והתשה

**כל זה לא יהיה לי מובן מאליו!**

על כל דקה (נס) שקיבלתי  
על כל יום שקיבלתי

על הרגליים שעובדות  
על העיניים שעובדות  
על הידיים שעובדות  
זה לא מובן מאליו

על כל לקוח  
על כל פרנסה  
שלקוחות מייצרים לי

על האנשים במדינה שלי  
על כל גננת, סייעת, מורה,  
חייל/ת, לוחם אש, מד"א,  
אנשי עיריות, קהילות של  
מתנדבים



# מפת מודה אני (הכרת תודה)

על אשתי: על החברות  
שלנו, התמיכה, העזרה,  
החיבוק, החזקת הידיים,  
כפיות בלילה, צחוקים,  
שותפות גורל, מוגנות

על מצפה רמון, על אילת, על  
הגליל, על חופי הים שלנו, על  
מזג האוויר, על זה שהאדמה  
לא רועדת, על שוק הכרמל,  
על נראות העיר

על משפחה, הורים, על  
הילדים שלי, על האהבה  
והזוגיות שלי, על הבית  
שלנו, וגבינה במקרר

על חשמל, ומי בונה  
לנו אותו. על מים, ומי  
שעושה לנו התפלה.

על עצמי, על הלב  
שלי, והראש. על מה  
שבניתי

די היסטוריה  
די חפירות ולופים  
זה לא יביא לכלום

**עכשיו + מחר + משימה**

זה היעד שלי

מחזור חיים

של זוגיות

בהתחלה חגיגה

אחד י זה ילדים קטנים קשה

ואז ילדים מתבגרים קשה מאוד ושחיקה

ורוצים ללכת

ילדים עוזבים ת'בית קל יותר

ואז מתחילה חגיגה חדשה :) )



האני שליך

# האני שלך

- ספורט? תזונה?
  - משמעות?
  - ריגושים? חוויות?
  - שקט?
  - שאיפות?
  - חברים?
- רמת מיקוד

**ציונים, מבחנים  
קבוצות  
לא מגדירות  
אותי!  
או את חכמתי!**

**יש לי ראש. חשיבה  
חכמת חיים  
ופתרון בעיות**

**יש לי לב עצום  
עיניים טובות  
אכפתיות  
רגישות  
(גם ללא  
דיבורים)  
והשתדלות**

**מפת  
הבטחון העצמי שלי  
ל-כל יום. מחדש**

**כל  
"הכישלונות"  
שלי זה ניסויים  
שעשיתי. זה טוב!**

**כמו שאני ככה זה טוב  
ואנלא לא אמור להיות  
מישהו אחר/כמו אחרים**

**עשיתי דברים  
ניצחתי דברים  
אני מסוגל/ת!**

# משפטי חיזוק

- חיים פעם 1
- שום דבר לא ישבור אותי
- יש לי שליחות משמעות
- אני אחלה בן אדם. כמו שאני זה טוב
- לא רוצה בלגנים

# צ'קליסט התחזקות

✓ קם בבוקר

✓ באות לי מחשבות על מלחמה ודאגה

✓ יוצא מהבית לטכס קפה התחלת בוקר במאפייה שפתוחה 24/7

✓ שם לב לרוח בוקר נעימה על הצוואר. רוח של חיים.

✓ רואה אנשים חרוצים, והלב מתמלא!

✓ מודה אני. על אישתי וילדיי

✓ חושב על הכיוון שלי, שהוא לעשות טוב לאנשים

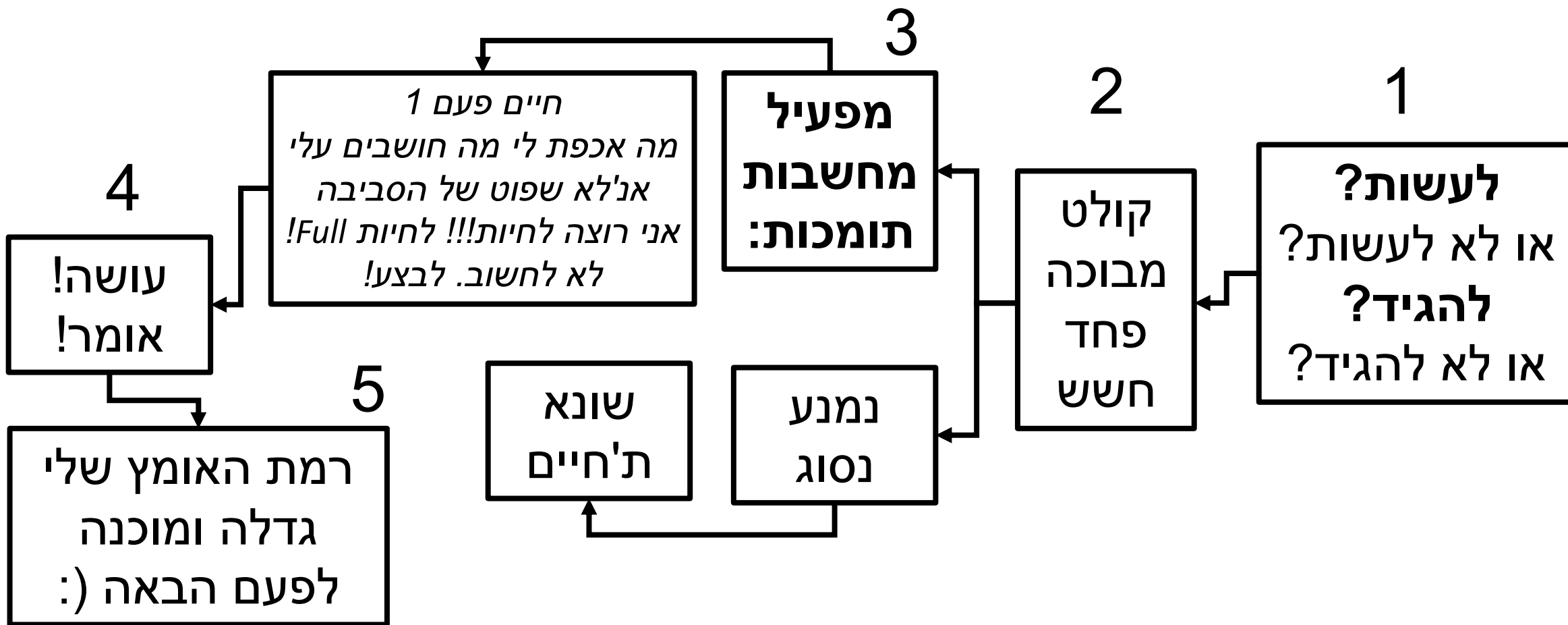
✓ פרפורציה. לא לקטר. המצב שלי, יחסית, דבש.

✓ רוצה חיי שקט. בלי סטרס עם אנשים

✓ עוד שלוק קפה. חיוך של אהבה לעולם, ולעצמי (:)

✓ מקלחת בוקר. ביגוד עבודה. וקדימה הסתער!

# תרשים האומץ



מבנה יגרות

זוגיות. הורבלה

קשר חייב מנהיגות. הובלה  
של שניכם!

שכל אחד ייקח פיקוד על ההובלה  
של הקשר החדש למקום טוב  
לחוף מבטחים. לקום מחר בבוקר  
וקדימה. לנהל פרויקט



אני השרת

שלך

לעשות אותך מאושר

לעשות אותך שמח

להביא אותך למקום הטוב שלך

לתת שירות

ר כות

אני חושב שרכות היא בסיס להכל  
רכות כלפי החיים  
ובני אדם בכללי  
רכות כמשהו ההפך ממלחמה  
שמגיעה מעייפות החיים  
רכות שהיא שאיפה. לשקט. לשלווה.

מבקש שתעשו

כל אחד מכם

**טיפול וואטסו**

**אצל פאזיה או אחרים**

מבקש ממחר  
2 מקלות ביום  
בוקר + ערב

מבקש לנסות להוריד

לכמה חודשים

תכשיטים, שרשראות

טבעות, צמידים

להוריד משקל

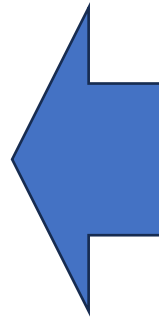
הַתְּלִיךְ



# תרשים יעוץ זוגי

## ואז תשקיע ותפתח את הזוגיות שלך:

- הכרת תודה מודה אני על 10 דברים אצל החבר/ה שלי
- לחשוב קדימה 20 שנה על איזה סבא סבתא תהיו ביחד ואיזה בית יהיה לכם לנכדים
- שיחות עומק, ונפש. התעניינות
- המון המון מגע. כל היום. חיבוקים רכים מושקעים. ידיים. ליטופים. קיצי שיער.
- מחמאות וחיזור יומי! 3 פעמים ביום
- צחוקים, קלילות, התחכמות
- לריב זריז. לסלוח מהר. NEXT



## קודם כל תבדוק/י שטוב לך בחיים:

- תנהל (קח אחריות) את הייאוש/סקפטיות שלך
- שאל/י תעצמך: איזה חיים את/ה רוצה? לחץ / שפויים, מלחמות/שקט
- כאפה לעצמך: כל דקה זה נס, הערכת כל דקה, פרופורציה
- ריגושים, חוויות, תחביבים, שאיפות
- משמעות (בעבודה ובכלל) + עידוד של אחרים כל היום
- להזדקף, לנשום, להתרגז: אני רוצה לחיות!
- עבודה שאתה אוהב
- חברים
- ספורט, תזונה, גוף

מה המטרות

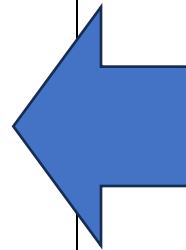
שלכם?

# מה אפשר לשפר בעצמך (מלא דברים)?

1. חיי משמעות
2. חיי ריגוש וחוויות
3. איזון רגשי / נפשי
4. הרגעת מחשבות מטרידות
5. הדלקה / הרגעה
6. אסרטיביות ומנהיגות
7. חברים, חברות (זה קשה)

# זוגיות = חזון + משימות

ומה המשימות  
שיביאו את זה  
לשם?  
מה עשית היום  
למען זה?



מה החזון  
שלכם לזוגיות?  
לאן אתם רוצים  
לקחת את  
הזויות שלכם?

# החזון שלנו - אנהנו רוצים זוגיות:

• ללא פחד

- ---
- ---
- ---

• אוהבת

• שקטה

• תומכת

• מצחיקה

• ערכית

• אמון

• בית שמח לילדים ולנכדים

מה המצב בזוגיות שלכם?

מה עובד?

מה עובד פחות טוב / לא עובד?

מה אתם רוצים לשפר?

# בחן את עצמך: ציון הזוגיות שלך :) :

הבן/בת זוג נותנים לכם ציון :) :	את/ה נותנים ציון לעצמך (1-10)	פרמטר / נושא
		רמת חברות, שיחה, עומק שיחה, הקשבה, התעניינות
		חיזור, מחמאות, פירגון, עידוד, דחיפה קדימה
		הצחקה, צחוקים, שטויות, קלילות, כיף
		מגע חברי, חיבוקים, קיצי בשיער, אינטימיות

ציון: סבירה 28, טובה 32, כמעט טוב מאוד 34, טוב מאוד 36, מעולה 38

# מה אפשר לשפר בזוגיות?

1. שיחה – עמוקה יותר
2. לדבר בלי פחד. פחות לפחד. לבקש חופשי
3. מגע – חברי חמוד / אינטימי מיני
4. עידוד
5. חיזור ורומנטיות
6. רכות, עדינות
7. אסרטיביות מנהיגות והובלה של שניכם את הקשר + גבולות



# המטרת שלו

המטרה	ההסבר הברור שלה	המשימה לשיפור

# המטרות שלה

המטרה	ההסבר הברור שלה	המשימה לשיפור

שיחה

לילא פחד

אני מבקש

ששנינו נשימ

לב ל

די האשמות

די הכנסות

די ביקורת

אתם לא במלחמה

אני צריך

עזרה עם

רִיבִים



הגיוני לריב על חינוך

ילדים?

יש חינוך X שבטוח יביא

להצלחה  $\gamma$ ?

איזה ריב שווה  
את הבריאות שלנו  
נפש וגוף?

אנחנו מזלזלים

בנזק המטורף

שאנו עושים לנפש שלנו ולגוף

(סרטון) בריבים אינסופיים

בעבודה אנחנו גם ככה

פותרים בעיות?

בריבים? בצעקות?

או שמנסים להבין ביחד מה הדרך

הנכונה?

בואי נצא לקפה

נשב / נעשה ישובת צוות באהבה

נחשוב

נשתמש במזה המשותף שלנו

ונפתור

עידוד

חיזור

# חיזור

- שמת מסקרה?
- לק הורס
- שפתון אש
- חולצה מדהימה
- מכנסיים הורסים
- הנעליים האלה אש
- טוק טוק מה קורה?
- מה נשמע נסיכי?
- מה הולך חברה שלי?
- מתגעגע
- רוצה הביתה :) :
- מה ניש?
- אכלת? שתית?
- מתי תחזרי לאהוב אותי? :) :

פרופורציה אחי  
הבריאות יותר חשובה  
חיים פעם 1  
הכול הבל הבלים  
**עידוד לרוגע**

אכלת? שתית?  
**דאגה**  
**אכפתיות**

**כל הכבוד**  
תותח, אלוף, שיחקת  
אותה, מגניב  
מקסים, מדהים

חולצה מהממת, מכנס  
הורס, התספורת הזו אש,  
יא שלוחה של פראדה  
בישראל, חתיכככ  
**מחמאות Look**

**מפת עידוד**  
**הרמה**  
**פירגון**

יש לך עיניים שובבות  
טובות. חכמות. עוצמתיות.  
אתה עוגן אתה. יא חבר אש.  
**עידוד על תכונה. אופי**

קדימה נשמה! תן בראש!  
תעשי! תגידי! תן ת'ביס!  
לקדם את זה. די למסמס  
את זה. **עידוד קדימה**

מה נשמע? איך  
הולך? איך בעבודה?  
לאן זה התקדם?  
**התעניינות**  
**הקשבה**

**חיבוק**

**גבולות**  
שלא יטפסו עליך

**איך אפשר**  
**לעזור?**  
קניות? כלים? כביסה?  
הסעות? בייביסטר?

**יש לך משמעות!**  
כל אדם שאתה מרים  
בעבודה ובבית זו משמעות



מגנע

# מפת המגע בזוגיות שיטות מגע

לחבק אחד ת'שני  
מאחור כשהראשון  
נשען עליך  
או בעמידה

להחזיק ידיים  
בהליכה או כשיושבים  
אחד ליד השני

לחבק ברכות  
עם ידיים מסתובבות  
מאחורי הגב  
והתרפקות ראש אחד  
על השני

כפיות  
לישון כפיות

לעבור אחד ליד השני  
ולחליק יד על הכתף  
של מי שיושב

לחפון את הפנים  
של השני  
ב 2 כפות ידך ולהגיד:  
אני אוהב אותך

כשהולכים לישון  
במיטה ללטף  
ראש/שיער  
או ללחוץ על העורף  
ורק לנשום ביחד

כל יום! ב 21:30 מול  
הטלוויזיה אחד עושה לשני  
עיסוי קרקפת מושקע או  
עיסוי כפות רגלים

יֵשׁוּעַ יוֹמֵי

**סולחים תוך**  
שעה גג  
"חוק סולחה"

כל הזמן  
ליטופים,  
עיסוי  
קרקפת,  
החלקת יד  
על גב  
**מגע חברי**

**צחוקים**  
שטויות  
התחכמויות  
הצקות (:)

להרגיש עם מזל עצום  
שהיא בכלל איתי  
ולהגיד לה "תודה  
**שאת איתי"**

**מחמאות**  
את יפה,  
מהממת, לק  
הורס, יש לך  
עיניים יפות

**עידוד קדימה!**  
תני בראש  
שלא יטפסו עליך.  
אל תפחד

לבדוק שיש  
לה אוכל טעים  
שמחכה לה  
בבית

**לצאת ביחד**  
**לקפה/אוכל**  
לפחות פעם בשבוע  
1 על 1 רק היא ואני  
**ולדבר לקשקש**  
לשאול לרכל (:)

**לקום**  
**לקראתה**  
כשהיא באה  
הביתה

**חינוך**  
**ילדים**  
בלי דרמות  
בלי חוק 1  
שיאהבו את  
עצמם ואת  
החיים

**ממש ממש**  
**להקשיב לה**, כי היא  
באמת לרוב צודקת כי  
היא פשוט מאוד חכמה  
ולא טכנית / תוקפנית  
כמוני

**לחבק אותה**  
לאט.  
לא בלחץ.  
להתפרק/לנוח  
אחד על השני

לשלוח לה  
**וואטס אפ**  
"מה קורה?"  
בצהרים  
או "מתגעגע"

מה החזון  
שלכם? ומה  
**המשימות**  
להיום כדי שזה  
יקרה?



# רשימת זוגיות יומית / מתכון זוגיות

1. אישתי מעל הכול! שיהיה ברור לי ולכולם. סדר עדיפות ברור.
2. מה שלומה? שולח לה וואטס אפ אאא = אני אוהב אותך.
3. אומר לה בהודעה קולית: אל תתני שיטפסו עליך! תהיי חזקה. גבולות.
4. דואג לה: לקחת אוכל (לעבודה)? וקונה לה משהו טעים שיחכה לה
5. צהריים: שולחת לי וואטס אפ "טוק טוק טוק" איפה אתה? מה ניש?
6. בערב יוצאים לקפה 1 על 1. נחזיק ידיים. נשים ראש. ננוח מהחיים.
7. לא רב איתה על חינוך ילדים. העיקר שהם בריאים ואוהבי חיים.
8. לא להציק לה. היא החברה מס' 1 שלי. איתה אני מוגן.
9. בערב עושים כפיות. ישנים כפיות. לפני השינה עיסוי רגליים (:)

מדידה

תוצאות

מדידה, תוצאות, של הפרויקט

מה כן עשית

מהתחלה של הפרויקט שלנו?

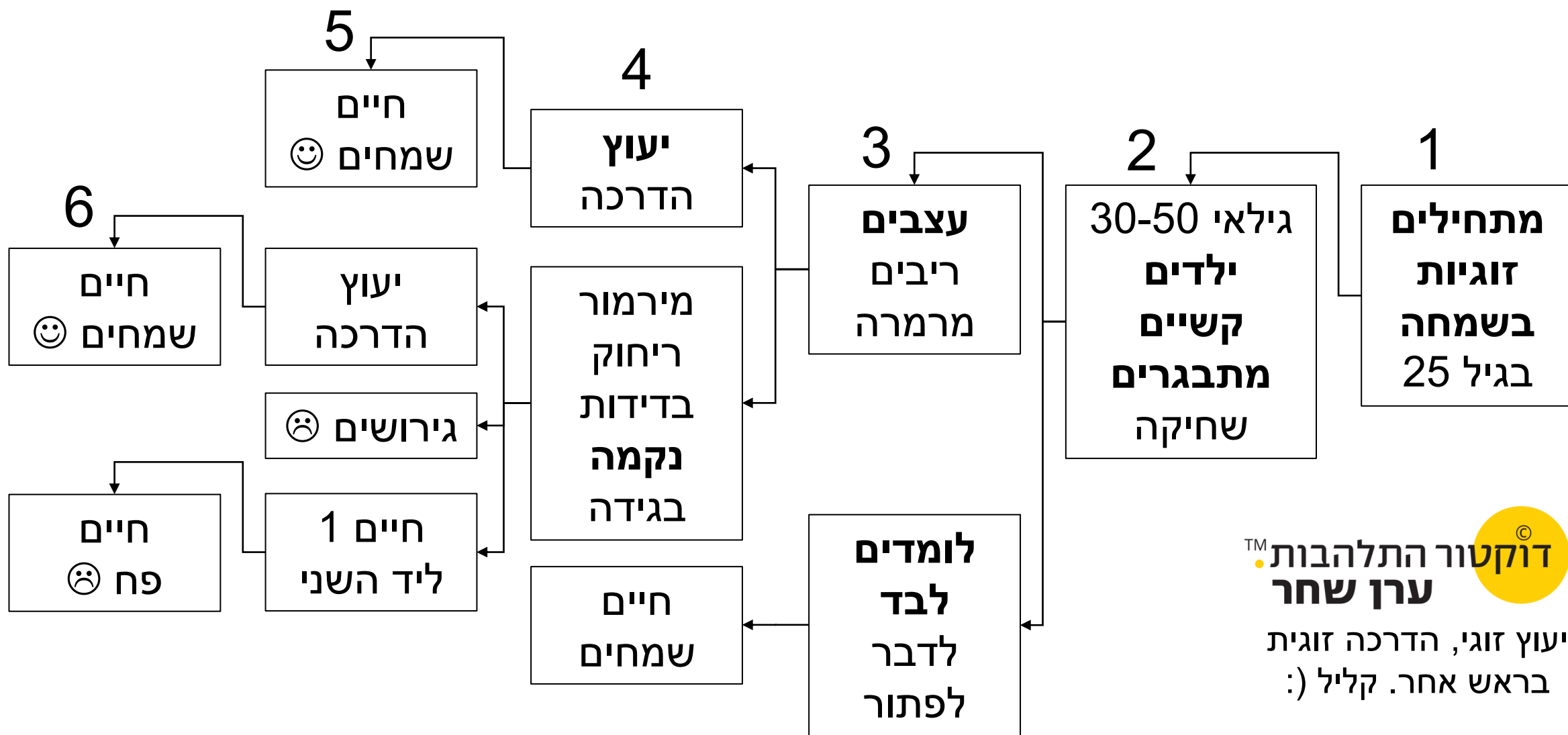
באיש שליך? בזוגי שלכם?

איזה פעולות?

מה קורה אם  
לא מתפתחים



# התפתחות זוגיות לאורך שנים – 2 כיוונים

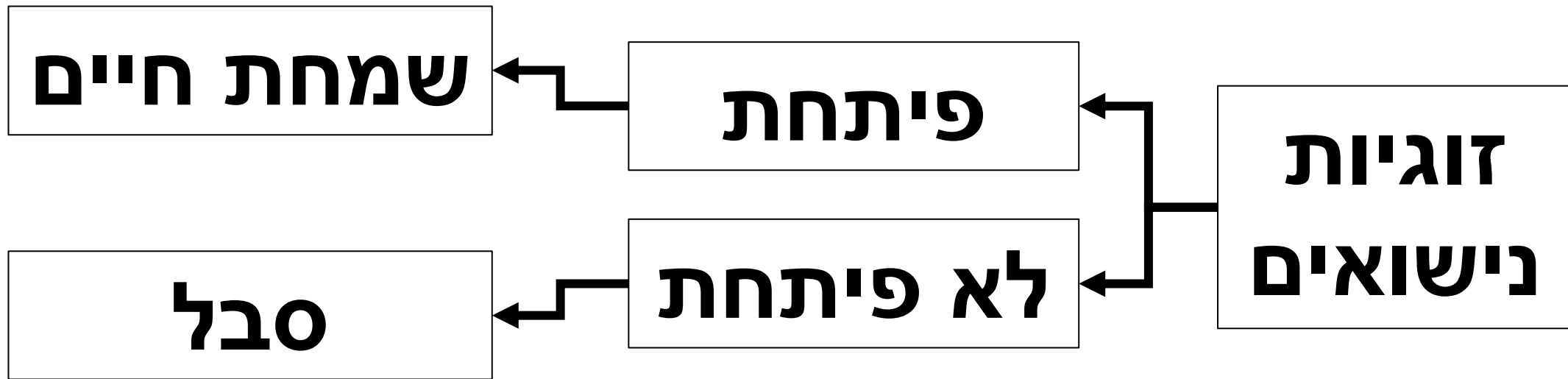


דוקטור התלהבות  
ערן שחר

יעוץ זוגי, הדרכה זוגית  
בראש אחר. קליל :)

# התפתחות זוגיות לאורך שנים

2 כיוונים - מקוצר החזק



דוקטור התלהבות<sup>TM</sup>  
ערן שחר

יעוץ זוגי, הדרכה זוגית  
בראש אחר. קליל :) )

אם נפרדים

אז בשלום: יש ילדים  
יש שותפות עתידית חשובה  
יש החלטות שפי 10 יותר קשה  
לקבל יחד  
יש חגים וימי הולדת לעבור

ויש עתיד

קשה למצוא פרק ב' יותר טוב

אבל זה אפשרי :) :

רק בסיכוי לא ענק חחה