

הקדמה:

1. יש ידע סופר חשוב במדעי התנהגות, שאינו נגיש לציבור, אז הנה הוא.
2. ההרצאה הזו, הידע הזה, הוא לילדים, ולנכדים שלך שמקבלים מעט מאוד הכנה לחיים (כישורי חיים) ביסודי חטיבה ותיכון מול מה שצריך לחיים האלה
3. **מטרות ההרצאה:**
  - פתיחה של הראש שלך ל 40 ניסויים / התנסויות שעושות חיים טובים יותר
  - לטלטל, להכרת תודה ופרפורציה והפחתת קיטורים, פי 100 ממוקודם
  - לתת לך כלים להדלקה עצמית / הרגעה עצמית
  - כלים לזוגיות פי 10 יותר טובה

משימות באופן אישי

1. לשאול כל בוקר מחדש **מה בא לי** מהחיים האלה? מה אני רוצה שיהיה יותר ומה שיהיה פחות? לעשות **סדר עדיפות חדש** שבו תזונה זוגיות והורים שלך, מעל הכול.
2. **רשימת מודה אני:** מדינה, חיילים, חשמל, מים, אוכל במקרר, כבישים, שליחי ציבור, רגליים, ראש עובד, ...
3. **האטה/הרגעה - לנהל יום לכיוון שפוי יותר:** בוקר רגוע, ערב רגוע, פחות ריצות, הכנת דברים יום קודם, להגיע לכל פגישה 15 דק' לפני. לנשום מלא. לדבר לאט יותר. לבחור מילים.
4. לחשוב על המחיר של הזנחת דברים – **לתת לעצמך כאפה להתעורר ולהשקיע ולנצח עייפות והזדקנות**
5. **להתבונן** בהכול (התנהגות שלי ושל אחרים. תגובות) פי 2 **ולעצור תגובות** מסוכנות
6. **להזדקף ולנשום לאורך כל היום + לדבר בראש (CBT):** שום דבר לא ישבור אותי יש לי כיוון.
7. אומר לעצמי (CBT): **די לוותר לעצמי!** גבורה. חישול. עמידות. אני יכול!
8. **להרים אנשים כל היום ולדחוף אותם למקום טוב:** תותח / אלוף / אל תוותר / בסומך עליך / תגיד את מה שאתה חושב / די להיות סמרטוט ב ... / תהיי חזקה / אל תתני שיטפסו עליך / ... לחפש ניסוחים חדשים.
9. **התנדבות \* 2** בשבוע
10. **תזונה** נכונה – תפריט חדש
11. הגברת **זהירות** (כביש, כסף, מילים, אמון, ...)
12. **יותר קלילות, צחוקים, שחרור, פרא, ילד, מה אכפת לי, קצוץ על המבוכה, פחד לא ינהל אותי, לנשום, לעצום עיניים**
13. כשהמוח חופר לך **לענות לו** (CBT): סתום. די. תרגיע. Relax. אני הבוס/ית.

זוגיות

1. **מודה אני על הבן זוג / בת זוג שלי** (לפחות 5 סעיפים) כל בוקר וערב מחדש + **סתום ביקורת יללות וקיטורים על זוגך/תך**
2. **לחשוב על מחיר הגירושים** שהוא פי 10 יותר ממה שנראה (פי 100 לפעמים) ולהשקיע מתוך הבנת המחיר הזה
3. **חיזור \* 3** ביום מילים טובות
4. **קפה \* 2** בשבוע מחוץ לבי
5. **מגע:** חיבוקים מושקעים יותר + קיצי בשיער + עיסוי קרקפת

6. ישנים ביחד, באותה שעה, לפחות 3 ימי בשבוע
7. בחירת ניסוחים. ניסוח נכון של בקשות לשינוי: ממוש, בואי ששנינו נשים לב ל
8. שיחת התעניינות = לשאול עוד שאלות + פאלואפ על סיפור
9. שיפור אריזה = מייקאובר בלבוש / טיפוח
10. לבקש סליחה כשעף לך + לעשות סולחה תוך שעה
11. מתאמן על ניתוק רגשי / רציונל כשצריך?
12. לקבוע חוויות כל הזמן: מצפה רמון, אילת, חוף הדקל בשישי ב 4, שוק הפשפשים שישי ב 1,
- שוק הכרמל שישי ב 11, חוף צוק דרום, ...
13. לקבוע עם חברים לשישי בערב

## הורות

1. זמן 1 על 1 עם הילדים שלך
2. לשחרר, לכוון
3. להצחיק, קלילות. מסר מס' 1 – תקרעו תחיים!
4. ללמד את כל הדרך הזה את הילדים כולל נושאי עבודה וזוגיות

## משימות לעבודה

1. למידה, שיפור מקצוענות – זה כיף מדהים
  - a. כתיבת שיטות שלך = הגברת הערך שלך
  - b. למידת ניסוחים שמצליחים
2. עידוד של כולם בכל תחילת ישיבה + בקבוצת הוואטס אפ
  - a. שליחות משמעות גאוות יחידה = חיבור
  - b. הכרת תודה - רשימת יש לנו בעבודה, די קיטורים
  - c. הגברת אומץ להגיד דעה
  - d. הקשבה לעובדים: דעתך? מה לשפר? מה לא עובד? מה תוקע? מה יכול להיות שלא יעבוד?
  - e. אוטנטיות לקושי
  - f. הרצה לבד ולא רצים אחריו
3. תקשורת בין האנשים
  - a. הכלה וראיית טוב באנשים מול ביקורת ושיפוט
4. עצמאות
  - a. כדאי לך לעבוד על פתיחת עצמאות/עסק שישרת אותך בעתיד וטוב לכולם

## פתק כל בוקר - המיקוד חיים שלי להיום הוא:

גבורה, פרופורציה, מודה אני, אין לי מושג מה עבר עליו, מדיטציה, ...

## דברים נוספים שאני עושה:

- 0544-346494 אחריות על תוכן ההרצה, לכל החיים. מפגשי 1:1 חינם
- אני עושה פרויקט Nirmi, ואפליקציה, להרחבת מעגל חברים והפחתת בדידות
- עושה יעוץ זוגי
- עשה אירועים פרטיים וימי הולדת