

# פיתוח זוגיות והיילים נהדרים



דוקטור התלהבות<sup>TM</sup> ©  
חדר כושר לזוגיות

גודל 7.5 על 15.5

# שאלות?

0544-346494

לשאול חופשי

בוואטס אפ



# תוכן עניינים

16 פירגון עידוד

17 אנרגיות

18 טיפוח

19 מגע חברי

20 חינוך

21 כסף

22 צחוקים

**והוויות**

23 בעסה דיכי

24 מה לא

לעשות?

25 להתגרש

1 הכי חשוב

2 הקדמה

3 אתגרים

4 אמון בתהליך

5 הערך שלך

6 הערכים שלך

7 מקום לכעס

8 האחריות שלך

**9 פרפורציה**

10 טוב בזוגיות

11 עמידות

12 אנאליזה

13 הדלקה

14 רוגע ושיחה

15 זמן משימות

**פרק: 1**

**הכי**

**חשוב**

# החיים יפים!

יש שמש, רוח, פריחה,  
עצים, חריימה,  
שקיעה, ילדים,  
חמודים לפעמים,  
אהבה, קומדיות  
רומנטיות, קפה  
במצפה רמון



**אופטימיות**

**תמיד**

**לא לאבד**

**תקווה! ☀**

**אתם בידיים**

**טובות**

**מתאמנים,**

**ומשפרים!**

**זוגיות**

**זה טכני**

**זה נלמד**

**אפשר ללמוד  
לעשות את זה**

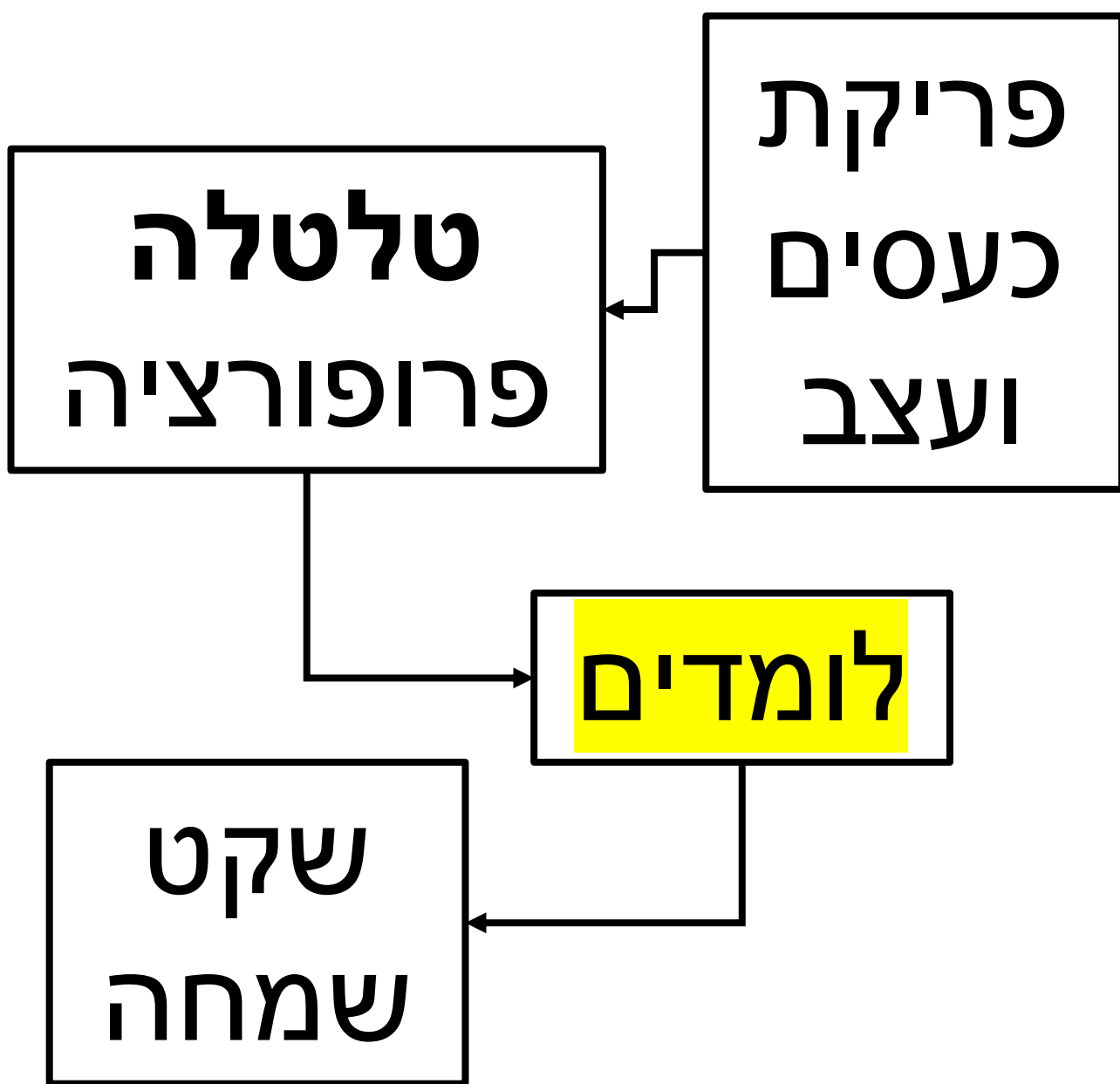
**יותר בסבבה**

**עושים א - קורה א**

**עושים ב - קורה ב**

**לא עושים - לא קורה**

# 4 שלבים לפרויקט זוגי:





להבין שפשוט לא  
קיבלתם הדרכה

כלים קורס

**אתם לא**

**משוגעים**

פשוט לא היו לכם  
כלים

כמעט הכול זה בגלל

# עייפות

מהחיים. מהעומס

מהקושי המצטבר של

גידול ילדים פרנסה

מלחמות קורונה

## חייבים לנוח

## שניה ולנשום

**לחץ (מדומה) הוא  
האויב מס' 1 שלך.**

אתה מוכר לעצמך  
שאתה בלחץ למרות  
שתמיד תמיד יש דרכים  
להסתדר. אתה לא תרעב  
ללחם. לא תגור  
ברחובות. לא תהיה  
בכלא. והילדים שלך  
יסתדרו.

**להרגיע  
ת'לחץ.**

להזדקף  
ולנשום  
100 פעם  
ביום  
לשבת בלי  
המשענת  
ולהגיד שום  
דבר לא ישבור  
אותי!

להגיד  
לעצמי:  
די ליוצר  
כזקנים!  
סתום ת'פה.  
ותעשה טוב  
לבית שלך

**להחזיק  
מעמד  
ולא לוותר  
התקופה  
הקשה  
עוברת**

**להיות  
בן אדם  
מעל  
הכול**

סופר חשוב  
לפרוק  
את הכעס  
הקושי  
והעצב



**לא לעוף**

**על**

**עצמך**

**יותר**

**מדי**

**לקחת אחריות על  
הפאלטות שלך האופי  
שלך**

להיות

פתוח

לנסות

ולא

להיות

רובוט

**לשטים**

**את**

**ההיסטוריה**

**מאחור**

**לא**

**נעלב/ת**

**מהזוגי שלי**

**העורך שלי**

**ברור לי**

**מנהיגות זוגית**

**זה להגיד בראש**

**ולזוגי שלך:**

**אני**

**אוביל**

**את הבית**

**שלנו**

**לשקט. עלי !!!**

# **דבקות במשימה**

**זה אומר ש  
אני תופס את זה  
את הפרויקט  
זוגיות שלנו  
כמו משוגע  
ולא עוזב.  
זו מנהיגות זוגית**

**המשימות  
שלי כל יום:**

**ניהול ילדים  
איזה פעילויות?**

**עידוד חיזור  
תמיכה בזוגי שלי**

**לעשות חיים  
(קפה, דרינק)**

**זוגיות זה כמו**

**לתת שירות**

**ללקוחות**

**הזוגי שלך הוא הלקוח**

**מס' 1 שלך**

**יש לתת שירות**

**מהיר, בנחמדות,**

**באהבה,**

**באכפתיות**



# העקרונות בגידול ילדים אינם קריטיים

שום עקרון 1 לא  
יוביל בהכרח  
להצלחה שלהם

**Relax עם**  
**עקרונות**

**לעשות**

**תיאום**

**ציפיות**

**מי עושה מה**

**היום בבית**

**ועם הילדים**

**לחשוב  
לפני דיבור**

**לנסח  
כבקשה  
מדויקת**

**לנשום**

**100 פעם**

**ביום**

**שליטה**

**עצמית**

**בשכל!**

**בלי**

**דרמות**

**לא**

**בעצבים**

**המשימה**

**מס' 1**

**זה שקט**

**וחיים**

**טובים**

**אנחנו צוות**

**Team**

**כמו בצבא או**

**בעבודה**

**עם מטרה 1!**

**אנחנו לא אויבים.**

**אנחנו אמורים**

**לעזור אחד לשני**

**בחרנו**

**אחד בשני**

**מהתחלה**

**הייה, ויש עדין**

**שם!**

**משהו טוב**



# פרו פורציה

זה לא סרטן  
לא קטוע רגלים  
לא מוות  
די לילל

לחשוב

מה

יש לי

לא

מה אין לי

# להתגרש

זה

סיוט

פי 100 ממה

שחושבים

חובה  
לטפל  
בעייפות

לנוח שניה  
להרפות  
לשחרר  
פחות ריצות

יש לי

גם חיים

של עצמי

עולם

של עצמי

**להתאושש**

**מריב**

**מהר**

**לסלוח**

**תוך שעה**

בלי חיבוק  
ליטוף  
מילה טובה  
אין כלום.  
זו המטרה  
מס' 1 שלנו

**מה  
עשית  
היום  
והשבוע  
למענכם**



**מה  
בא לי  
בחיים?**

**זו שאלה לשאול  
כל יום.**

**מה בא לך?  
ומה לא בא לך?  
זו שאלה לשאול  
כל יום מחדש.**

איזה חותם

משמעות

# מורשת

את/ה רוצה

להשאיר אחרריך?

חורבה?

או משהו מגניב

ושמח ועובד?

לעשות

טכס

בוקר

של קריאת חומר  
לימודי

לא תעשו?

לא בטוח יעבוד  
לכם

**פרק: 2**

**הקדמה**

**מה המטרה  
או הכיוון שלנו?  
יותר שקט  
יציבות  
פחות ריבים  
פחות הרמות קול  
יותר פירגון  
חיזור  
חיבוק, ליטוף  
קלילות  
יש מגמת שיפור?**

**מה המטרה**  
**או הכיוון שלנו?**  
**מ 5 WBL**  
**(Well Being Level)**  
**ל 8 WBL**

**לשפר את**  
**איכות החיים**  
**שלך**

# צ'ק ליסט:

- ספורט
- מקלחת בוקר
- ביגוד צבעוני
- להזדקף + לנשום
- לדבר בראש (CBT)
- מודה אני, פרופורציה
- לנסח
- לעודד, לפרגן, מחמאות
- מגע חברי חם (חיבוקים)
- טיפוח, גילוח, שינוי אריזה
- חברים
- חוויות: שוק הכרמל
- מוזיקה בבית

# חגיגת הצלחות מה כן עשינו?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

כל הכבוד על זה! ח"ח





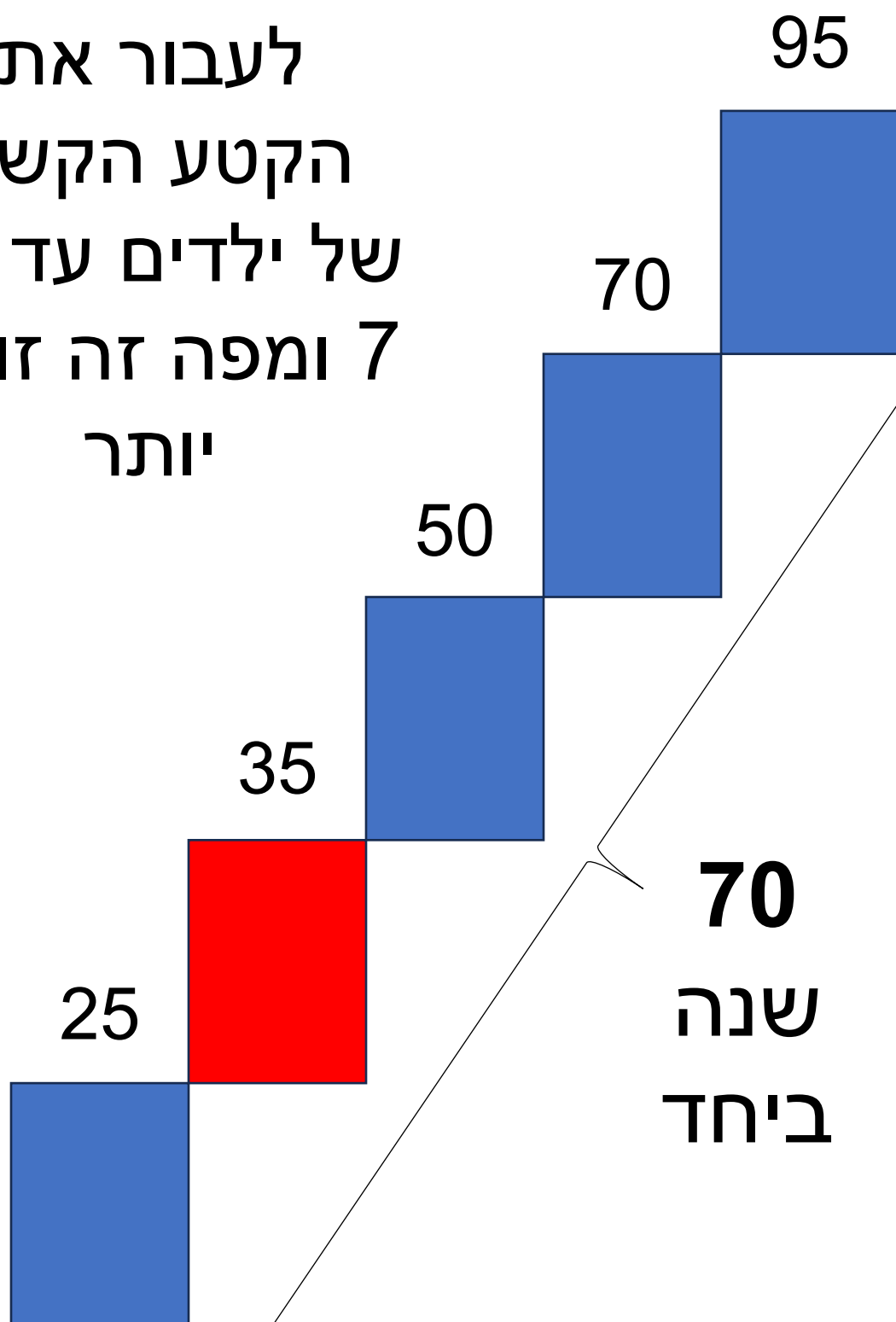
**פרק: 3**

**רקע על  
אתגרים  
בזוגיות**

כשהילדים קטנים  
גילאי שנה עד 7  
זו התקופה הכי קשה  
בחיים של זוגות  
ומי שעובר אותה  
זוכה לשנים הרבה  
יותר טובות  
אחרי זה.  
תחזיקו מעמד!

# לראות קדימה ולא להתרגש מ 5 שנים

לעבור את  
הקטע הקשה  
של ילדים עד גיל  
7 ומפה זה זורם  
יותר



51

**מלא ריבים קורים**

**פשוט כי עייפים**

**אין כוח: הילדים, העבודה,  
השעות, הסידורים, כביסות,  
כלים, בישולים, קניות**

**זה לא שפוי. זה לא הגיוני**

**זה קשה מדי**

**אז לא**

**להיבהל**

**מריבים**

**אתם פשוט**

**עייפים.**

**ל 95%  
מהזוגות  
יש כ 5  
משברים**

**במהלך 60 שנות נישואים  
עם מחשבות על ללכת  
להתגרש**

**זה קורה  
לכולם.**

**השאלה איך  
לנצח את זה**

**כשהילדים  
בני 7-10  
ובטח  
שבני 13-18  
רוב הבלגנים  
עוברים**

ויש גם נקודה  
שהם הולכים לצבא  
או עוזבים את הבית

**החיים פי 100 יותר קלים  
בהמשך. תחזיקו מעמד**

# מה נדרש?

לנשום

קור רוח

רציונל

צוות Team

חלוקת משימות

ניתוח מצבים

הובלה

חמלה, רגישות

נקודה באופק

אופציה 2: יש מלא זוגות  
שבולעים את החרא, לא  
מטפלים, לא לומדים

**וחיים חיים**

**אומללים**

**של בדידות**

**בחיים מקבילים**

**אחד ליד השני**

כשותפים לדירה.

לא כזוג.



**פרק: 4**

**הגברת**

**אמון**

**ביעוץ זוגי**

**סט הכלים  
שתקבלו כאן  
לא קיבלתם  
בעבר**

**כשסט הכלים שונה  
יש סיכוי גדול יותר  
להצלחה**

**+ אני מנער**

**אני מטלטל חזק  
יותר לשינוי**

**היו לנו  
שנים  
טובות  
ביחד**

יש לנו

**זיכרונות  
מעולים**

עברנו

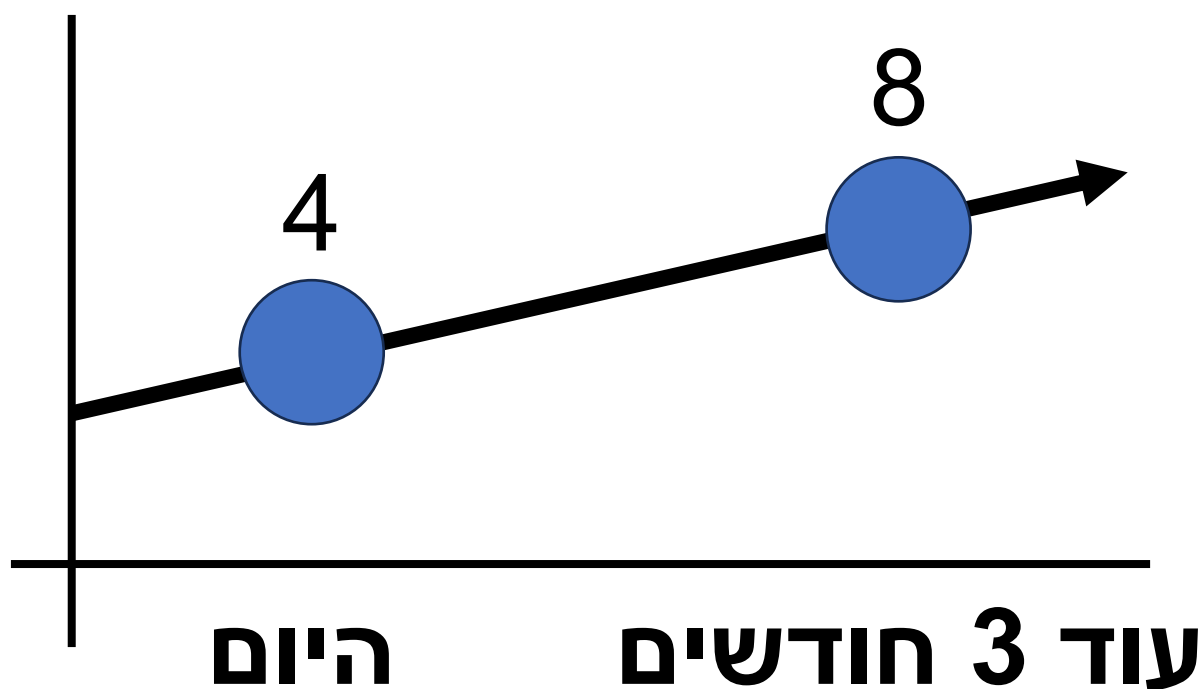
**המון ביחד**

**ולשם נחזור!**

# אימון בזוגיות

שיפור זוגיות מציון 4/5  
עכשיו, ל 8 ומעלה  
בעוד 3 חודשים

רמת מיומנות  
זוגית



**גם שינוי קטן  
כל יום עושה  
שינוי גדול  
כשמתמידים**

**שינוי של 1%  
ביום = שינוי של  
37% שנתית**

לפעמים **בהתחלה**

של פרויקט,

**צף חרא וקושי**

ואז יש נפילה

עוד יותר חזקה.

לא להיבהל!

שניה אחרי זה

בא שקט 

מתחילים פרויקט

יש עליה  
והתייצבות

יש נפילה

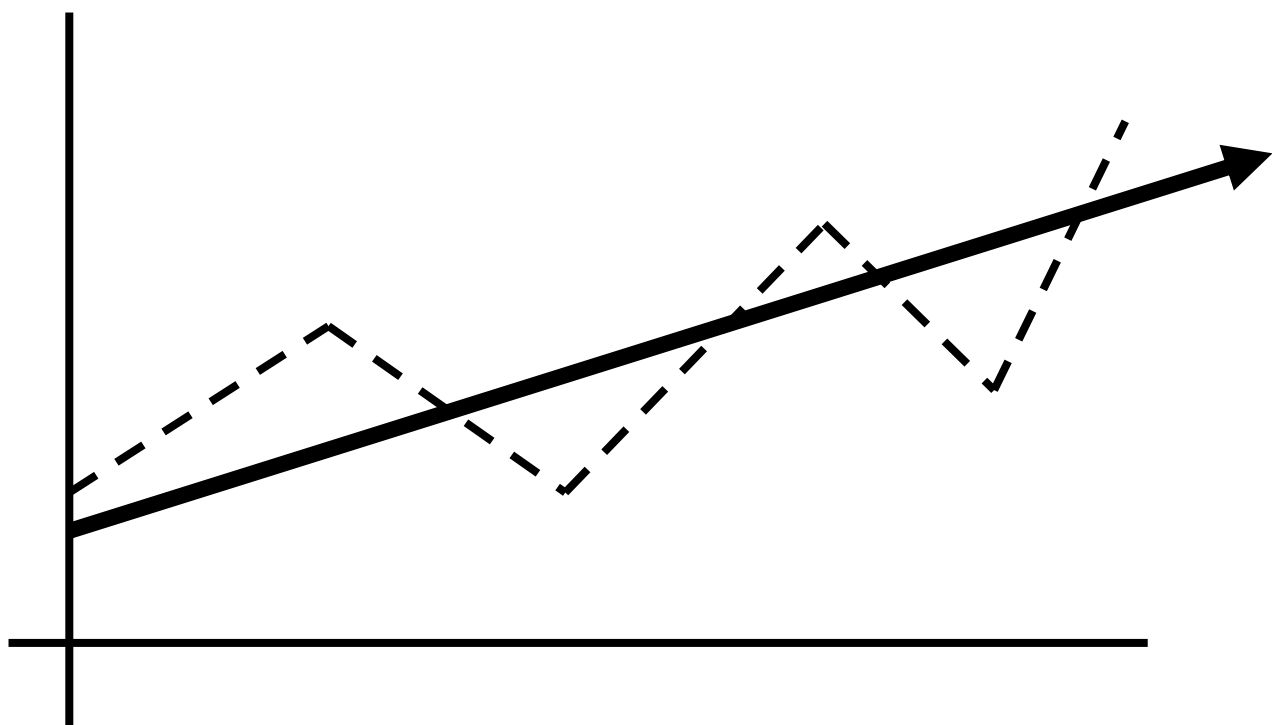
בטח/י בתהליך

**TTP**

**Trust The Process**

יש עליות. יש ירידות

אבל המגמה? שיפור!



**פרק: 5**

**הערוך שלך**

**נקבע**

**רק על ידך**



החכמה שלך  
הטוב לב שלך  
האכפתיות שלך  
המקצוענות שלך  
ההורות שלך

אינם מוטלים בספק

ונקבעים רק

על ידי מעשיך

ואינם דורשים אישור

של אף אחד

# אין לך תלות

בפידבקים

חיצוניים

את/ה לא זקוק  
לתודה ו-לכל  
הכבוד של אף  
אחד.

עשית המון  
עברת המון  
ניצחת המון

יש לך המון  
יש בך המון  
את/ה  
מסוגל/ת להמון

# פרק: 6

מה הערכים

שלך?

הקו המנחה

שלך

# מה הערכים

## שלך?

### הקו המנחה שלך

- להיות בן אדם
  - אנושיות
  - אמינות
  - כבוד הדדי
  - קבלה והכלת אדם
  - סקרנות, למידה
  - שיקול דעת
  - עדינות / אלימות
  - דיוק
  - שיקול דעת, ניהול סיכונים
  -
-

כשקורה משהו  
האתגר הוא להצליח  
"לעלות"

לשכבת הערכים שלך  
ולפעול על פיה.

לעשות ולהגיד

Go / No Go

על פי האם זה מתאים  
לערכים שלך

# פרק: 7

מקום  
לכעס  
ולזעם

**תכעסו**

**תשנאו**

**תוציאו**

**תפרקו**

**אני מבין!**

**תשנאו שוב**

**תכעסו שוב**



# סוגי כעסים והרגשות:

- שונא אותו/ה
- שונא שהיא / הוא
- לבד לי
- לא מעריכים אותי / לא
- סופרים אותי
- פוגעים בי
- אין לי כוח יותר ל
- בא לי לברוח / בא לי למות
- ככה
- זזה מרגיש כמו מוות
- \_\_\_\_\_ ?

**תכעסו. תשנאו**

**תוציאו**

**בוא נקצה לזה**

**10 דקות.**

**ואז יאללה**

**להתחיל לעבוד**

**וללמוד.**

**להתאמן**

**פרק: 8**

**האחריות**

**שלך**

**בתאונה**

# בכל תאונה יש 2 צדדים

וגם אם נראה לך

שאת/ה הנפגע

את/ה הקורבן

וזוה שלא סופרים אותו

או לא מעריכים אותו

דע/י

שיש גם לך חלק

בכל תקלה

אפשר תמיד להגיד:

"מה עשו לי"

או להגיד:

**מה אני!**

**יכולתי**

**לעשות?**

כדי לכוון את המצב

את האירוע

את הקונפליקט

למקום

טוב יותר ונכון יותר

**פרק: 9**

**פרופורציה**

**ול הבין**

**את החיים**

ככל שאדם מבין את החיים  
יותר:

## החיים זמניים

(יש לך עוד  $X$  ימים לחיות)

## החיים שבריריים

(יכולים להיגמר ברגע)

## ככל שאדם חטף

(סרטן, מוות, פרק א')

ככה הוא יותר משקיע

ולא עושה דרמה

מדברים

אז כמה את/ה באמת

מבין/ה את החיים?

הדקה הבאה שתקבל

**ה 60 שניות**

**הקרובות**

**איך תבלה**

**אותם?**

במלחמה?

באהבה?

בסלחנות?

בריבים?

בדרמה?

בפרפורציה?

**כמה שווה לך דקה?**

אם היית יכול לקנות אחת,

יום לפני מותך?



לזכור, שמעל הכול  
אנחנו רוצים  
חיים של  
שקט  
ושלווה.  
בלי מלחמות.  
יש לנו מספיק  
על הראש  
ילדים  
כלכלה  
מדינה, בטחון

כל ריב שלך  
כל מלחמה  
כל Stress  
**מאיים על**  
**הבריאות**  
**הפיזית שלך:**  
סרטן, אולכוס, גב,  
פריצת דיסק  
**והבריאות**  
**הנפשית שלך!**  
חרדות, דיכאון

# פרפורציה!

- אנלא חטוף
- אני על הרגלים
- יש לי אוכל במקרר
- אנלא עם סרטן
- סתום/מי + תגיד תודה (:)
- עוד 12,000 יום את/ה מת

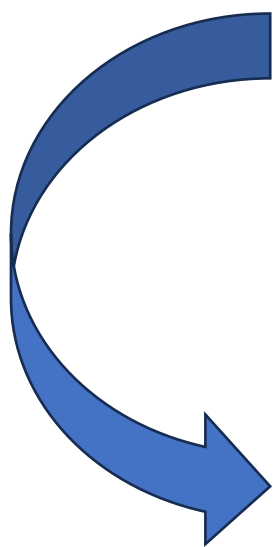
## מודה אני

- חיילים/ות, אחיות, רופאים
- כבישים, מורות, סייעות
- חוף ים, חשמל, מים בברזים
- לא לכולם יש את זה
- שלא אזלזל במה שיש לי

# הפיכת פירמידה

## לפני

- 1 עבודה
- 2 ילדים
- 3 בית
- 4 זוגיות
- 5 תזונה
- 6 ספורט



- 1 ספורט
- 2 תזונה
- 3 זוגיות
- 4 ילדים
- 5 בית
- 6 עבודה

## אחרי

בכל רגע  
אני יכול ללכת

ל

מה אין לי

או

מה יש לי

מבועס  
מתלונן

מה  
יש לי

מה  
אין לי

**פרק: 10**

**תזכורת**

**קלה על**

**הטוב**

**בזוגיות**

להחזיק ידיים  
להתרגש מסרט  
פופקורן ביחד  
לעשות אהבה או SEX  
לצחוק עם חברים  
ארוחת ערב  
משפחתית  
בטחון שאת/ה לא  
לבד  
אירועים משמעותיים  
עם הילדים

# השלמה

שהחבילה לא שלמה  
ובחיים לא תהיה  
שלמה

תמיד, בכל זיווג  
יהיה 30%-40%  
לפחות  
בלגנים  
וזו החבילה.



**פרק: 11**

**עמידות**

**חישול**

**כוח סבל**

לאדם  
יש פי 100  
יותר עמידות  
חישול  
וכוח סבל  
ממה שהוא חושב

את/ה יכולים לעמוד  
באתגרים של זוגיות

גם אם זה קשה  
אני יכול/ה!  
לעמוד בזה

יש לי

את העמידות  
את כוח הסבל  
את החישול  
לבצע את המשימה

**לא נרעב  
ללחם**

**אין איום  
קיומי**

# פרק: 12

ניתוח  
פענוח  
אנאליזה  
להתבונן

להתבונן

מודעות

לקלוט

להסתכל

מהצד

זה הקטע

**זה כיף**

**!**

**לחשוב**

**להבין**

**לפענח**

**לנסות למצוא**

**לכל בעיה**

**איזה תהליך אחר**

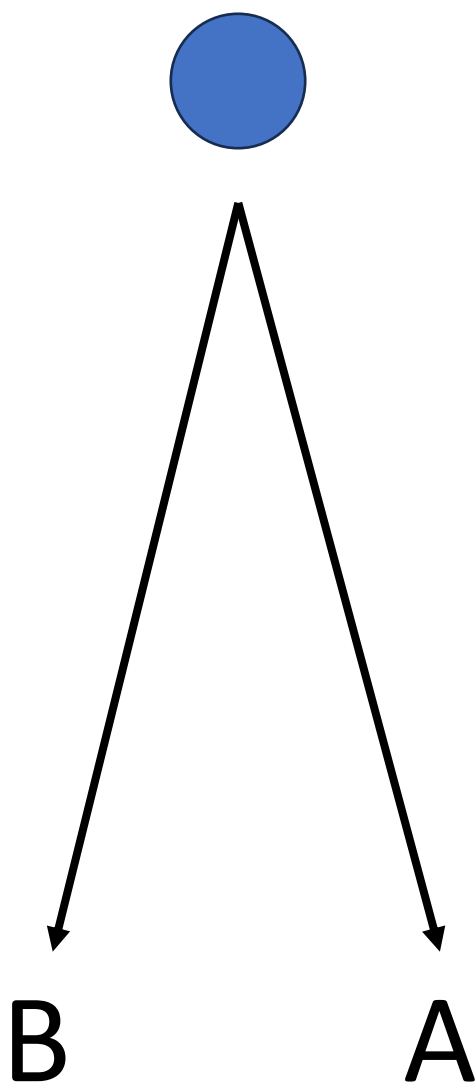
**שפותר אותה**

עד עכשיו עשינו

1,2,3

ממחר נעשה

4,5,6



96



**פותרים**  
**כמו ישיבה**  
**בעבודה**

**מה הבעיה?**  
**אופציות לפתרון?**  
**וקדימה ליישם.**  
**לא בצעקות.**

**פרק: 13**

**הדלקה  
עצמית  
ומנהיגות.  
הובלה**

# כוח, והדלקה עצמית זה השסי להכול

זוגיות

עבודה

ילדים

כוח = שסי, תשתית  
הכול יושב על זה

מסקנה? תמיד לטפל  
קודם בכוח שלך  
בהטענה שלך

# להזדקף

(בלי המשענת)

# לנשום

# ולהגידי:

שום דבר לא ישבור

אותי

יש לי כיוון

ואני מוביל/ה את זה

לשם

**על הבוקר  
לשים את הכובע  
את הגלימה  
של מנהיגות זוגית**

**לקחת את התפקיד  
של לסדר את זה  
להביא את זה למקום  
טוב**

**כמו מפקד/ת אחראי  
וללא הרמות קול**

אני מסוגל/ת  
לפעול  
ביותר קור רוח  
ופחות רגשות  
להיות  
יותר  
רציונלי  
ופחות  
אמוציונלי

להרגיז

את

עצמי!

לחשוב על כל מה

שלא קורה

ועם העצבים על זה

לקדם / לדחוף

דברים

כדי שזה כן

יקרה

# להגביר

## אומץ

באופן מודע:

אומץ להגיד

אומץ לדרוש

אומץ להישאר

אומץ ללכת

אומץ לאהוב

אומץ לסלוח

אומץ לפתוח פרויקט

ולסגור אם צריך



לדעת, להפנים  
שאם את/ה לא  
עושה דברים  
שאתה אמור  
לעשות למען  
הזוגיות שלך,  
זה סתם כי את/ה

# מוותר

# לעצמך

אז להביט במראה  
ולא! לוותר לעצמך

אנלא

מחכה

שהשני יעשה

אני עושה!

עלי!

מטופל

**ספורט**

**אירובי**

**3 בשבוע**

**סופר קריטי !!!**

**לאנרגיות שלך**

**לבריאות הנפש שלך**

**(הפחתת דיכאון)**

**להורדת פרקינסון**

**אלצהיימר**

**ומניעת מחלות**

**פרק: 14**

**רוגע**

**ושיחה**

**שניכם  
מקסימים  
אתם לא  
אויבים.  
להוריד  
חרבות  
לזכור  
שבחרתם טוב  
ולהתחיל  
ללמוד ולשפר**

# לזכור מה טוב בזוגי שלי:

לב טוב

רכות

חכמה

מחויבות לילדים

רצינות, חריצות, דיוק

עוגן, יציבות

שובבות

למה  
התחברתם  
מהתחלה?  
מה חיבר אתכם?

מה הדליק אתכם  
אחד בשני  
כשרק הכרתם?

מה מצאתם אחד  
בשני, שחיבר  
אתכם?

לזכור

# שהתכונה המרכזית

של הזוגי שלך,  
שבזכותה אתה  
איתו/ה

היא זאת שבדיוק הכי  
מעצבנת אותך אחרי  
5 שנים.

אז במקום רק  
להתעצבן, תעשי/ה  
עליה מודה אני :)



# ריכוך שפת גוף

וגישה:

להטות צוואר  
(צוואר מאמי)  
להרים גבות  
ולחייך 😊

ככה מרככים  
את עצמנו

לשים לב

לשפת גוף

תוקפנית

או רכה פתוחה

להיזהר מידיים

שעושות תנועות

חותכות

או ידיים משולבות.

לפתוח כפות ידיים

# לדעת להגיד סליחה

סליחה נשמה,  
שעף לי הקוף  
שיצאה לי החיה  
שלא קלטתי ש  
עלי! שזה יהיה יותר  
טוב בהמשך  
אוהב/ת, ששון

# לנשום

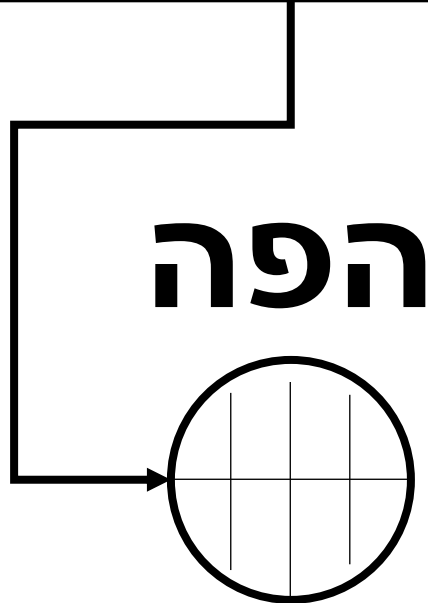
- להזדקף, ולנשום
- (100 פעם ביום)
- כתפיים לצדדים
- לנשום פפפפ / האאא
- לחייך בקטנה 😊
- להרים גבות
- להכניס מהאף להוציא מהפה

# לבחור

## ניסוחים

- לא לירות ניסוח/מלל
- לחשוב לפני יריית מלל
- לבחור מלל שואל, או שמנסה להבין

**המוח**



15  
0"מ  
1  
שניה

**המוח (את/ה!) נותן פקודה  
לפה לדבר, להיפתח  
ולהגיד A או B.  
זה לא מגיע מהשמים**

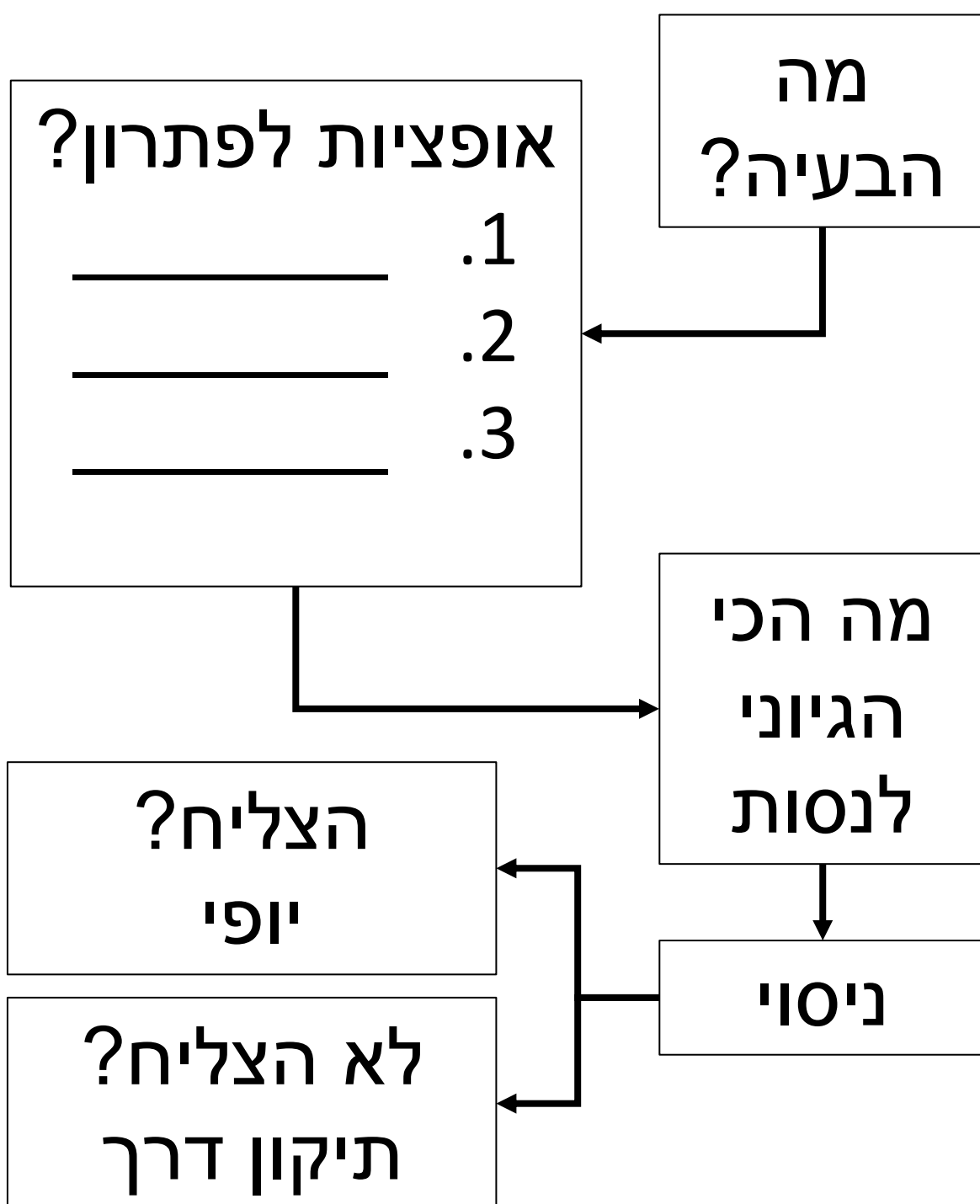
# לבקש בעדינות

נשמה. ממוש,  
יש מצב ש ... ?

אני מציעה/ה, ששנינו  
נשים יותר לב ל ...

כפרות, את/ה יכול  
אולי בבקשה ל?

# פתרון בעיות



**די**

**להאשים**

**את/ה תמיד**

**למה את/ה?**



למה אני  
כן יכול/ה  
והוא/היא  
לא יכול/ה

כי אתם שונים.  
ואחרים  
וכל אחד טוב  
במשהו, ולא טוב  
במשהו אחר.

להביט  
מבט אומר  
או מבט  
מכון

או מבט שדוחק  
בך לדבר  
זו הצקה.

אני אדבר ברגע  
שנכון לי לדבר. אני  
ילד/ה גדול/ה ולא  
זקוק לדחיפה.

לבדוק שלפני הטענות יש  
הטענה של עידוד ופירגון  
ואהבה. אחרת, אם  
האדם על -15% טעינה,  
ואז נכנסת בו,  
אז הוא על -50%.

**לבדוק**  
**שאדם הוא**  
**על 85%**  
**טעינה**

לפני שבאים אליו  
בטענות.

# כל יום חדש מתחילים מ 0.

אם אתמול הרמת  
ועודדת, והיום  
מתחיל מחדש, אז  
ההטענה של השני  
מתחילה היום שוב  
כמעט מ 0



**התעניינות**

איך היה בעבודה?

מה היה?

היה טוב? קשה?

מה היה עם זאתי

וזאתי?

**Follow Up**

על סיפורים

שמתרחשים

# שתף אותה

"אל תשאלי ...

היה ככה וככה

ואז ככה וככה

וזה היה נורא!

יאללה שלהם

זה פסיכי"

תן/י שיתוף

תקבל פתיחות

טוב שניה

תני לי לנסח

את זה

מחדש :) :

מהתחלה

תגיד כפרות  
יש מצב שאולי  
תנסח את זה  
מחדש?

**כשאחד**

**מדבר**

**השני**

**שותק**

**מקשיב**

**מרגיש את זה שדיבר  
חושב מה מנסים להגיד  
לו**

**לא מפסיקים את השני  
באמצע.**



**לא נבהלים מרגש  
מדיבור של אחד  
מאיתנו על תסכול /  
צער / כעס / עצב /  
בדידות**

**זה מקסים לתת  
מקום לרגש ונפש**

# לא לתקוף בחזרה

לזהות את הטעות  
בניסוח  
ולהציע חלופה

לא לתקוף בחזרה

לדבר קצר  
ולהגיד

**פוענטה**

**מסר**

**קודם**

לפני הסיפור הארוך  
את הסיפור הארוך  
להגיד אחרי  
הפוענטה

# לדייק את הבקשה שלך

להגיד עם דוגמא  
או ב 1,2,3 צעדים  
מה אתה מבקש שיהיה

ללמוד לחלק  
בינינו את  
המשימות  
ואת השקט/מנוחה

לסמן אחד לשני:  
אני צריך/ה  
החלפה  
עזרה

רוב ההצקות

אחד לשני

מגיעות

**משעמום**

לאחד מהשניים

אין מספיק חיים.

הוא/היא לא

מספיק עסוקים

**תבחר/י את  
המלחמות  
שלך**

**Choose your  
battles**

**לא צריך להילחם על  
כל דבר: דלתות לא  
סגורות, חוסר מקום  
בארון אמבטיה,  
שטיפת ידיים  
כשמגיעים הביתה**

...

# חוק סולחה

שעה אחרי שרבים  
עושים שולם

אחד הולך לשני  
ואומר לו בחיור:  
אני סולח לך :)



**פרק: 15**

**ניהול זמן**

**ביחד**

**ומשימות**

**כל כמה זמן  
מדברים  
על משימות הבית  
ובודקים  
מה נכון למי  
מה מתאים למי  
והאם זה מאוזן**

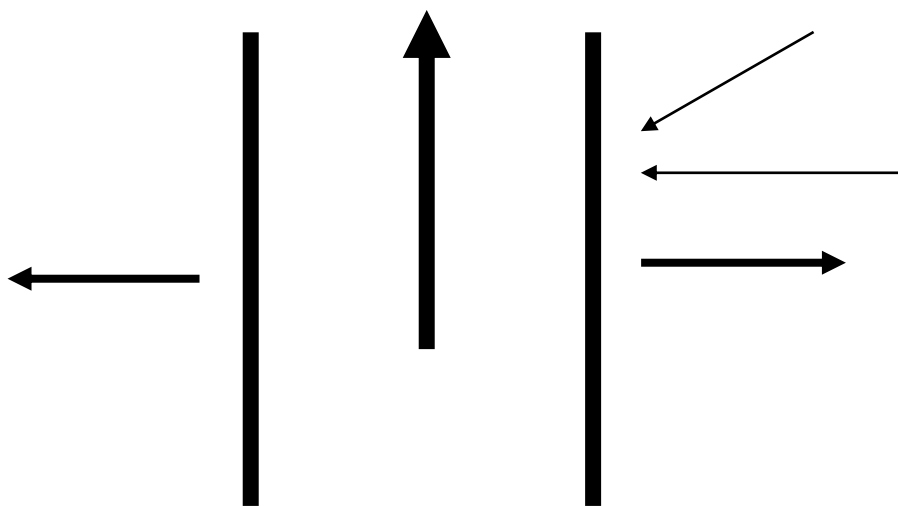
לפעמים שווה  
לקנות  
עזרה טכנית  
כמו ניקיון  
קיפול כביסה  
או בייביסיטר  
לכמה זמן  
כדי להישאר שפוי

כשצריך להרים  
את הילדים  
אז קמים ביחד!

מתמודדים ביחד  
עוזרים  
מרגיעים  
לא קמים אחד אחרי  
השני

**פניות בראש  
הראש לא מצליח  
להתמקד מרוב**

- 1 לחשוב על התקפת מחשבות**
- 2 תנועת הזזה**
- 3 תנועת מיקוד**



# קוקפיט דש בורד שליטה

עבודה  
פרויקטים

בנק  
כסף

ספורט  
תזונה

חברים  
צחוקים  
חוויות

חיזור  
עידוד

ילדים

—  
—

—  
—

בית  
תפעול

# לבוא מוקדם מהעבודה

באים פעמיים וגם 3  
בשבוע סופר מוקדם

מהעבודה

גם אם הבוס/ית

יתפוצצו!

להפסיק לפחד מהם

כי זוגיות ומשפחה זה

מעל הכול

ואפשר להיות יעיל

בעבודה

גם בפחות שעות

**לשים לב  
לשים מדי  
פעם טלפון  
בצד**

**מהשעה 18:00 או  
19:00 כשבאים  
הביתה**

**זו מלחמה על  
דייאטת טלפון  
בערבים**



**פרק: 16**

**פירגון  
מחמאות  
עידוד  
רומנטיות**

# מתמאות

- חולצה מדהימה
- הופהה על הנעלים
- הלק הורס
- יאללה של ריח (מהשיער)
- איזה יפה את יאללה
- עיניים של נמר יש לך
- חתיכיייי
- את נראית מדהים
- אתה מקסים ככה

# התעניינות

- מה קורה חברה שלי?
- מה נשמע נסיכי?
- אכלת? שתית? שומרת על עצמך?
- איך היה? היה טוב? קשה?
- את צודקת. זה על הפנים שהם ככה. (הזדהות)

# פירגון

- תודה על הסבון במקלחת
- תודה על הסדינים
- תודה על הקניות
- את אמא מהממת
- אתה אבא מקסים
- תותחית. כל הכבוד לך!
- אלופה. חזקה את!
- אין עליך יא פומה
- תודה שאת/ה בחיים שלי

# במילה 1 בערך

נסיך, תותח/ית,  
אלופה, מהממת, יא  
אוצר, יא עיניים  
טובות, אתה קסם  
אתה, שועלת שמשון,  
אשת חייל, מהממי, יא  
אבא טוב, יא אבא  
מושלם, יא אמא  
מהממת, יא גאון 1,  
יא מחוננת

# דחיפה

- תן בראש
- תן ביס לחיים כמו משוגע/ת
- אל תוותר. תנסי שוב ושוב
- את תרים ידיים נשמה
- תהיה אתה כמו שאתה
- תאכל להם ת'ראש :) :
- אל תתני שיטפסו עליך.
- תשימי להם גבול
- תזכרי את הערך שלך. שאת שווה
- אל תפחד. דבר ב full ב גז!

# דחיפה

- אל תפחד/י לדרוש מהם.  
להגיד מה שצריך, ולדרוש.

# רומנטיות

- להזמין לכם לילה בתל אביב במלון בוטיק
- להביא לו/ה שווארמה לעבודה
- לבוא ביומולדת שלה לעבודה שלה עם זר פרחים רמקול עם מוזיקה, וסושי לכולם
- לדעת שהיא  $M$  בחולצה, ו 37.5 בנעלים ולקנות לה פעם בשנה משהו מפתיע



# פרק: 17

**אנרגיות**

**תזוזה**

**בטטה**

**שעמום**

**משמעות**

# לישון שעה יותר

לסגור טלוויזיה למרות  
ההתמכרות לפרקים  
עונות ובינג'ים וללכת  
קודם למיטה.

לנסות לגנוב 20 דק'  
שנ"צ בכל שעה של  
צהרים-אחר צהרים  
שאפשר.

**ספורט**

**אירובי**

**בקבוצה**

**3 בשבוע זה**

**מרכיב מס' 1**

**לאנרגיות**

לחפש  
חברה/  
טמבלית  
פשוט חמוד  
צחקון  
אופטימי  
ולא חברים  
חפרנים מייללים  
מקטרים

# אפקט הבטטה

גבר או אישה גמורים

שבאים הביתה

ושוכבים שעות

על הספה

מול הטלוויזיה

או עושים וויד

במרפסת

זה די Downer



יש עליה מטורפת  
בשימוש

# וויד ואלכוהול

כתוצאה מזה  
שהתקופה קשה  
ואנשים בורחים  
לאלחוש של  
התודעה (הכהיה)  
ובריחה ממחשבות

**לחדש  
זה להחיות  
כל יום שאת/ה  
ממציאים בעבודה  
משהו חדש כמו  
חומר הדרכה חדש,  
תסריט חדש, שיפור  
במשהו  
אתם חיייםםםםם!  
ומרגישים  
יום מרגש**

**המעודד מתעודד**

**המרפא מתרפא**

**ככל שאת/ה**

**מעודד/ת יותר**

**אחרים**

**מרים אותם**

**מחייך אותם**

**מקשיב להם**

**מחבק אותם**

**ככה היום שלך יותר**

**מרגש ומשמעותי**



**פרק: 18**

**טיפוח**

**ריח**

**Look**

# ריח רע מהפה!

חוט דנטלי כל יום  
פחות בצל בצמוד  
למפגש ביניכם

קיסמים

מי פה!

שיננית כל 3 חודשים

**גברים,**

**להסתפר קצר**

**או ממש קרחת אם אתה**

**חצי מקריח**

**ולהוריד זקן**

**לכמה חודשים.**

**פנים חלקות**

**ולגזור ציפורניים**

**ברגליים (גברים)**

**ולשייף כפות רגליים**

**גברים,**

**לשטוף**

**ידיים**

**כשאתם באים**

**הביתה**

**וגם ביציאה**

**מהשירותים**

**Makeover**

**בלבוש**

**אריזה**

**חדשה**

**ביגוד צבעוני**

**נעלים שמחות**

**גברים: לרנאר**

**דגמ"חים**

**עליוניות מדליקות**

**בדים נעימים**

# פרק: 19

מגע

חברי

חם

# מגנע חברי

- להחזיק ידיים
- ליטוף כתף על הדרך
- חיבוק עם ידיים בסיבוב על הגב
- לנשום בחיבוק ביחד ולעצום עיניים
- יד על הרגל של השני
- קיצי בגב
- עיסוי קרקפת מול הטלויזיה

**פרק: 20**

**חינוך  
ילדים**



99% מהעקרונות  
שרבים עליהם  
לא קריטיים  
לא רלבנטיים  
לא משפיעים באמת

מה שמשפיע  
זה אנרגיה, אווירה  
בבית, ערכים לאורך  
זמן, לימוד לחשוב

**הורים צועקים?  
ילדים צועקים  
הורים מעליבים?  
ילדים מעליבים  
הורים משוגעים?  
ילדים משוגעים**

**דוגמא  
אישית**

1

הכי חשוב שילד  
יאהב את החיים,  
את העולם, את  
החוויות

2

שיאהב את עצמו  
את מה שיש בו  
כמו שהוא זה טוב

# ענידוד ילדים

- כל הכבוד
- זה מקסים מה שעשית
- תותח/ית
- אל תוותר! תנסה 100 פעם
- כמו שאתה ככה זה טוב
- FTM (פאק דה מתימטיקה)
- תקרע ת'חיים / יום מקסים
- גאון של אבא / אמא
- יא קסם של החיים
- חתיכיייי

**קודם  
מתאמים  
אחד עם השני  
עמדות  
ורק אחרי זה  
משדרים לילדים  
חזית אחת  
מאוחדת**

**בונים הסכם**  
**דמיוני עם הילדים**  
**שבו הם מקבלים:**  
**אהבה, תמיכה**  
**תשתיות, הטבות :) :**  
**ומהצד שלהם**  
**יש לכבד**  
**לא להרים קול**  
**ולעשות את**  
**ה 1,2,3 שלהם**

**פרק: 21**

**ניהול**

**כסף**

**כל הזמן להיות**

**בהאזנה**

**להכנסות**

**להוצאות**

**ומה נישאר בסוף**

**החודש**

**כולל לשים בצד**

**לחודשים קשים כמו**

**חופש גדול וחגים**



**מסכימים**  
**שמעל 1000 שח**  
**או משהו דומה**  
**מתייעצים**  
**ומקבלים OK**  
**אחד מהשני**

רוצה להיות  
עצמאי/ת? OK  
אבל במקביל!  
להיותך שכיר/ה.

רד/י ל 80% משרה  
ותקים את העסק.  
נסה להקים עסק  
אבל לא בלי  
פרנסה קבועה.

# החלטות משותפות

על גבול  
החשיפה שלנו  
על גבול  
הסיכון שלנו  
על גבול  
החוב שלנו

**פרק: 22**

**צחוקים**

**קלילות**

**חוויות**

**כיף**

# להגיד יותר "כן"

- בואי לאילת – כן
- תלבש חולצה ורודה – כן
- בואי לגלידה בלילה – כן
- בוא להופעה – כן
- בואי סקס על השטיח – כן
- בוא נלך למסאז' זוגי – כן
- בואי נעשה שחית לילה – כן
- בוא שביל ישראל – כן

כן כן כן

**זה החיים :) :**

# צחוקים

- עטים באוזניים
- הרמת מכנסיים
- בייגלה בעיניים (שטוחים או שמיניות)
- החלקת יד על קיר/משקוף
- לשיר לה כשהיא מגיעה למקום ואתה מחכה לה
- טיקטוקים מגניבים
- משחקי מילים

# לצחוק על הקושי

- על הנחירות
- על הילדים המשוגעים שלנו
- על דרישות לא הגיוניות כמו לא להרטיב שטיח אמבטיה
- על אי סגירת מגירות
- על קנאה שלנו
- על פדנטיות/ניקיון
- על לא לדעת כגבר באיזו כיתה ג' הבת שלך
- על להגיד שמע ישראל  
כשמעבירים ויזה ושלא תהיה דחיה

# חוויות

- שוק הכרמל / פשפשים
- בחמישי ערב או שישי צהרים
- מצפה רמון לילה + בתי קפנ
- שונים ברובע האומנים
- חוף הדקל או מוש, באילת.
- שישי ב 4 מסיבה בדקל
- תל אביב דרום, פלורנטין / או
- רחוב השוק
- נמל תל אביב שוק האוכל
- טיול, שביל ישראל
- הופעה: סטנד אפ / מוזיקה



# חוויות

- בערב לפני ארוחת ערב לשים שירים מרמקול.
- לפתח רשימת שירים שלך Playlist ולא רק של הילדים
- שיעורי NIA
- שיעורי קיאק
- שיעורי שחיה TI או West
- שיעור תופים

**פרק: 23**

**ניהול**

**בעסה**

**ודיכאון**

# לעצנות למוח (CBT)

- סתום סתום
- אני יודעת שאתה לא אני
- שב תנוח תאכל משהו
- שמעתי. NEXT
- אני אחלה בן אדם
- אני משתדל/ת! ועושה המון
- אני נראה טוב
- עשיתי כבר 1,2,3 ואני  
מסוגל/ת

# דיכאון מנהלים!

מתמודדים איתו

ומנהלים אותו

לא נבהלים

עושים 1,2,3

צעדים בכל יום

שמרגיעים אותו

# פרוטוקול נגד דיכאון

הכול ביחד:

- מקלחת בוקר
- הזדקפות, נשימה
- ספורט \* 4 בשבוע
- תזונה מופחתת פחממות
- פרלמנטים חברים
- כדורים
- ביגוד צבעוני קל
- משמעות, התנדבות, עידוד  
אחרים
- כתיבה בפייסבוק
- הליכה בים על החול יחפים
- חיבוקים המון. ליטוף

**פרק: 24**

**מה לא  
לעשות**

# לא הולכים לישון על הספה

זה צעד 1 לפני  
בלגן, או חדרים  
נפרדים או גירושים

זה ריחוק פסיכי  
והרמת ידיים

# לא לישון בחדרים נפרדים

זה ריחוק  
זה הרמת ידיים  
זה פחות מומלץ  
אני מבין את הרעיון  
לא ממליץ עליו



לא לקלל

אחד את

השני

טיפש/ה

מפגר/ת

סתמי/סתום

או כל דבר כזה

**לא מאיימים**

**ללכת או**

**להתגרש**

**רוצה ללכת?**

**לכ/י!**

**הפסד שלך**

**לא פועלים**

**באולטימטומים או**

**איומים של טרור.**

**פרק: 25**

**מחיר**

**הגירוסים**

# זה מטומטם להתגרש בגלל

חוסר מיומנות  
בניסוח בקשות

וזזה בדיוק הבעיה  
של 99% מהאנשים

אם את/ה חי/ה  
בסרט  
שלהתגרש עם  
ילדים זה סבבה וקל  
ויותר טוב  
אז אין לך מושג  
קלוש על מה את/ה  
מדברים  
כי כולם מסתירים  
את המחיר

כשאתה גרוש/ה  
כל אספת הורים  
של הילדים  
זה סיוט. ואי נעימות  
והילדים נקרעים.

כשאת/ה גרוש/ה  
כל סיום שנה  
של הילדים  
זה פח. זה חרא.  
זה אי נעימות

כשאתה גרוש/ה  
כל מחלוקת רפואית  
על מה נכון/לא נכון  
לילד/ה  
זה סיוט.

כשאת/ה גרוש/ה  
כל אירוע נפשי רגשי  
של הילדים  
זה חרא. זה פח.  
זה מורכב פי 10.

כשאתה גרוש/ה  
אתה אמור/ה לתחזק  
עוד בית, עוד שכ"ד  
עוד ארנונה  
עוד חשמל, עוד אוכל  
עוד ביגוד  
הכלכלה של כולכם  
נפגעת  
בין 30% ל 50%  
רווחת החיים שלכם  
יורדת משמעותית



אם רבתם חזק  
לפני הגירושים  
אז יש סיכוי גדול  
שאחרי הגירושים  
אתם תריבו  
פי 100  
מלחמות  
בתי משפט  
שוטרים על הדלת  
ניכור של הילדים  
סיוט

כשמתגרשים  
יש המון פעמים  
וויכוחים על כסף  
על מלא דברים קטנים  
שלא סגורים  
וכל וויכוח כזה גם  
שקוף לילדים  
הם מעורבים בו!  
אי אפשר למנוע את  
זה  
וזזה סיוט.

אתה קורע  
בגירושים  
את הנפש של  
הילדים  
למלא שנים  
ומוריד את  
פוטנציאל  
ההצלחה שלהם

**זה מוכח מחקרית**

**עד גיל 14**  
**אפשר איכשהוא**  
**לכוון את הילדים לעמוד**  
**בהסדרי ראייה.**

**מגיל 14, הילדים קובעים**  
**לעצמם איפה להיות**  
**ואחד מההורים יספוג**  
**ירידה של 50% עד**  
**80% מהזמן עם הילד**  
**ואולי גם**  
**ניכור הורי**

ואז אחרי X חודשים  
מהגירושים  
לכל אחד מכם יש בן/בת  
זוג חדשה ו/או אחים  
חדשים  
שהילדים אמורים לקבל  
"בקלות"  
באמת?? בקלות?  
באיזה סרט??  
ברוב המקרים בשביל  
ילד/ה ילדה לקבל בני זוג  
חדשים זה קשה מאוד.  
מורכב מאוד.

לזוגות ששוקלים להתגרש  
יש מושג קלוש מאוד  
על מה זה גירושים  
והמחיר שלהם

זוגות חיים בסרט  
שכמו שאר ה 40%  
שהתגרשו, זה יזרום

הם פשוט לא יודעים, שרוב  
הגרושים מסתירים ים של  
סיוט שיש עם זה  
ומתעלמים  
מהמחיר הגבוה שנוצר

אם נראה לך  
שבשוק הבשר  
של גברים גרושים  
ונשים גרושות  
(גברים מחפשים  
סטוצים יותר מהכול)  
ובעולם של אפליקציות  
בשנת 2023 יהיה לך  
קל למצוא בני זוג  
ראויים איכותיים  
חדשים  
אז את/ה, חיים בסרט.