



TrustTheProcess.co.il

פיתוח אישי וארגוני

יש פה בערך 120 משימות לשיפור חיים ועבודה

מחיר חוברת עבודה כזו להדפסה: כ 5 שח (במקום ספר של 100 שח)

השם שלך _____

עם מי תשתף את הפרויקט פיתוח אישי ארגוני שלך?

עם _____ ועם _____

ועם _____ ועם _____

שאלות למידה? 0544-346484 ערן שחר. ליצור קשר בוואטס אפ, ונעשה שיחה בוואטס אפ או שיחת טלפון מהאוטו, או נשב יחד בבית קפה לשעה. מה שבא לכם. מהכול חינם לעולמים.

עם עצמך, באישי

• התועלות מפיתוח אישי

- כוח
- התלהבות כל היום
- HIGH, ריגושים
- תחושת שליטה
- שיפור ביצועים בעבודה. כסף. עצמאות. רווחה כלכלית
- 99% מהאנשים לא קולטים כמה תועלות מטורפותתתתת יש מפיתוח אישי

• לדבר לעצמך

- לדבר לעצמך זה טכני. זה CBT. זו הנדסה. זה לא רוחני / סיסמאות
- דיבור עצמי זו טכניקה. זה נלמד. קוראים לזה "המללה פנימית"
- יש לדיבור עצמי קשר להצלחה, חוסן, עמידות, רווחה נפשית
- משפטים שאתה מדבר לעצמך ועוזרים לך נקראים משפטי חיזוק
- כדי לכתוב אותם שוב ושוב ולקרוא אותם שוב ושוב

• עבודה על בטחון עצמי שלי - כל יום מחדש. בונה אותו כל יום מחדש

- אני אחלה בן אדם
- אני מכונה טובה: חרוצה, משתדלת, לב טוב, חושבת נכון, יש בי גם דברים שפחות מתאימים לחלק מהמסלולים של החיים, אז מה. לא הייתי מתחלף עם אישיות אחרת שמגיעה גם עם חבילות אחרות

• שאלות בסיס – שמכוונות אותי

- רוב האנשים חיים אוטומט ללא שאלות חיים. בסוף מתעוררים, ומגלים, שיש די הרבה דברים שאתה עושה באוטומט ולא מתוך בחירה והקשבה ל-מה נכון לך.

- איזה חיים בא לי בכלל? של לחץ / הגיוניים
- איזה יום/גמישות זמן בא לי? שיש לי זמן פתוח קצת, או כבול לשעות קבועות?

• הרגעה – ניהול רוגע (זה קריטי לחיים)

○ עייפות פיזית

- לישון עוד חצי שעה. בלילה. על חשבון טלוויזיה
- אם גמורים אחר צהרים – אז לישון 20 דקות או חצי שעה.
- לדעת לצעוק: אני צריכה/עזרה / לנוח. לבקש עזרה טכנית מחברים/משפחה/בני זוג.
- ספורט אירובי * 4 בשבוע, מוריד עייפות. לא מעלה אותה.

○ האטה

- **לנשום** מלא מהיום ננננננננ האאאאאא
- **ללכת** לאט יותר מחדר לחדר
- **לדבר** לאט יותר + טון נמוך יותר (טטט טט טט) להפריד משפט ל 2 חלקים
- **קצב תנועת ידיים** בדיבור – איטי. בלי דפיקות של יד ביד
- **ירידה במדרגות**. לאט. זה כמו מדיטציה
- **מדיטציה**. לשבת על מיטה או כיסא. אפילו 30 שניות ואולי 10 דקות.
- **לנשום** מלא מלא מלא מלא. להזדקף! ולנשום. זה מאפס מערכת.
- לדמיין **צלחת שמסתובבת** בבטן. מהר. ולתת לה פקודה להוריד קצב. להסתובב לאט.
- לזהות **מפלס עצבים** לחץ עולה ולהגיד בראש: אל תעשה נזקים. סתום / צא להתאווור.
- לדמיין **צ'אקאלקה** (סירנה), הרמת **דגל אדום**, או **התראה** של טלפון שמתריאה לך להוריד גז
- **ספסל** – רואה? לשבת עליו
- אוושת **עלים/עצים** – לשים אליה לב. לבהות בה

○ פרופורציה

- יש לי קדנציה אחת פה – אני לא אמור לסבול ברמות שהן לא הגיוניות מבחינתי.
- להרגיע
- מלא פרופורציה בראש. כל מי שמת. כמה שהחיים קצרים. שבריריים. די עצבים/סטרוס.

○ אהבה עצמית

- איזה בן אדם אני רוצה להיות? עצבני? אימפולסיבי? או עוגן. יציב/ה. מאוזן.

○ הפחתת רעשים

- לסגור רדיו. לסגור פוליטיקה. לסגור פרסומות.
- ציוץ של ציפורים – תשומת לב אליו

• תחזוקת גוף

- מקלחת בוקר
- ביגוד קל. בדים קלים.
- חוט דנטלי * 2 ביום. אחרי ארוחת צהרים חשוב
- **תזונה**: 70% פחות פחממות (פיצה, פסטה, לחם, צ'יפס)
- **ספורט אירובי (הליכה, ריצה, שחיה, ...)** – **לא (רק) פילטיס יוגה משקולות**
- זה היעד מס' 1 של החיים שלך
- בלי זה – הנפש כואבת פי 100
- יותר חשוב מכדורים נגד דיכאון
- בונה תאים במוח – תוכלת חיים עוד 4 עד 8 שנים
- מוריד מחלות לב כליות + מפחית סיעודיות
- 12 דקות הליכה לכל כיוון עובר מהם = 24 דקות סה"כ
- לבקש עזרה תמיכה בזמן, מחברים/משפחה, כי זה הכי חשוב בעולם
- קובעים עם חבר/ה "עארסים" שנכנסים בך, ואז קשה להברז

- בראש להגיד: לעשות, בשביל הרגע שאחרי. הכיף והגאווה שאחרי.

- **טלטלה – להביא לעצמך כאפה / בטירת לחי / בעיטה בטוסיק**

- חיים פעם 1, כל דקה זה נס, זה אמיתי לא קלישאה. יש לך עוד 12,000 יום לחיות. זה המלאי של. זה עובדה טכנית. ממחר יש לך יום פחות.
- הכול שברירי. ויכול להיגמר ברגע. בשנייה. בחודש. ב 3 חודשים.
- יש לי מלא אנשים שאני מכיר שמתו מסרטן בגיל 40/50 או בגיל 20.
- יש לי בת של חבר שנפטרה מדום לב בגיל 15.
- יש חטופים בעזה. יש משפחות שכולות. יש לוחמים במלחמה. המצב שלך דבש.
- הילדים שלך חיים? אתה חי? אישתך/בעלך חי? זהו. עכשיו תן לעצמך כאפה לחיות.
- די לקטר. די לילל. די לרחם על עצמך. תפוס ת'עצמך ותתרומם.
- די סבל. די פחד. די להיות שפוט של אחרים/של העולם. לא נולדתי לסבול. ולא שיטפסו עלי.

- **הדלקה**

- להזדקף + לנשום + לדבר בראש: שום דבר לא ישבור אותי
- להתרגז! מלא. כל על מה שעוד לא קורה. ועם העצבים, לקדם את זה!
- להתרגז עוד (: ועם זה לקדם דברים
- אומץ. להדליק את עצמך להיות אמיץ. אמיץ להגיד דברים. אמיץ לדרוש דברים מאנשים מסביב ובבית. אמיץ לשים גבול לאנשים. אמיץ להגיד דעה לא מקובלת.
- להיכנס ל Mind set (ראש) של לוחם. פייטר. כמו גלימת לוחם/ששם על הבוקר מהארון

- **אג'נדות**

- כל הזמן לחשוב על האג'נדות שלך – הדברים שחשובים לך שיהיו בעולם
- איזה דברים מרגיזים אותך? מה היית רוצה שישתנה? האג'נדות שלך הן כוח
- לכתוב על זה בפייס
- לעשות על זה מצגות
- לשלוח לחברים שלך ב PDF
- אג'נדות מקצועיות זה גם מעולה

- **הגברת אופטימיות - באופן טכני. מודע.**

- יש אנשים טובים מלא.
- יש אנשים שמוכנים למות בשבילך. שמתים בשבילך.
- יש קהילות שתומכות אחד בשני
- יש מתנדבים - מלא

- **עידוד של אחרים / משמעות**

- לחפש מלא הזדמנויות להרים אנשים מהבוקר עד הלילה
- בקבוצת וואטס של הצוות שלך
- בקבוצת וואטס אפ של המשפחה שלך
- למרות שיהיה לך קשה / מביך / מזרז בהתחלה. FTM. פייט דה מבוכה.

- **חברים**

- זה סופר חשוב. לאושר. להשקיע בהם. ליזום חברויות חדשות. להציע דייטים.
- להגיד כן לרוב ההזמנות. לא משנה לאן. לא לבטל. לקבוע דייטים 1 על 1. דרינקים.

• חוויות, צחוקים, קלילות

- לנסות NIA, וואטסו, SAP, תופים, פסטיבל נטראז', שחיית ים TI או WEST, זריחה במצפה רמון ב 05:30 ממרכז המבקרים, שוק הכרמל שישי 09:00-13:30, שוק השפופים בשישי ב 14:00, ירושלים מחנה יהודה
- לשיר יותר. בנננ טטט ללל
- לרקוד יותר באירועים! בכל אירוע. קצת אפילו. עמידת מוצא, ומשם העברת משקלים.
- לנשום ולסגור עיניים בנשימה. זו כניסה לתוכו ITB – Into The Body.
- להגיד מלא "כן" במקום לא. להגיד יותר "כן". נגד האוטומט של "לא".
- כפפים באוטו ובין עבודה לעבודה – כפפים.
- רוח. לפתוח חלונות באוטו. לנסוע עם רוח ומוזיקה
- לשכב על דשא. על הרצפה. על מדרכה. ליד הקפה. פשוט להימרח על הרצפה.

• ניהול קושי

- **מותר לי להיות עצוב.** מותר ממש. זה עוד רגש. כמו שמחה. זה לגיטימי.
- **לא משנה בכלל למה אני עצוב** – זה עדין לגיטימי. גם ללא סיבה
- שם לב **למחשבות שבאות**
 - יודע שהמחשבות לא שלי אלא המוח יוזם 99% מהן
 - אם הן לא שלי – פחות מקשיב להן ופחות נותן להן משקל
- מחפש את **המחשבות שאני מכניס אני רוצה**
 - אני אחלה בן אדם, החיים יפים, יש אנשים טובים, לעשות טוב לאנשים
- שם **כיוון** שאליו אני חותר
- די עם **"עוד"** (עוד כסף, עוד חוויות, עוד אלכוהול, עוד סיפוקים, עוד ועוד) שלא מביא לי עוד אושר
- **לא רוצה:** לא רוצה פקקי תנועה. לא רוצה אנשים קרים. לא רוצה אנשים סגורים/קפוצים/חששניים שמציקים לי בחששות שלהם
- **מבועס? אומר לאשתי:**
 - אומר לה: תגידי לי משהו טוב ... (בחיוך קטן) והיא אומרת לי. שולחת לי.
 - אומר לה: אני רוצה הביתה ... כשהביתה, זה לשקט. למשהו נעים בלי מחשבות חופרות.
- **עלבון, מעליבים אותי**
 - OK. מבין. עכשיו אני אקח את עצמי לאן שאני מאמין שהוא הנכון.
 - זה לא מזיז את הדרך שאני בוחר ללכת בה.
 - יכול להיות שזה קנאה בכלל. או הומור גרוע. מה שהיא/הוא אמר/ה.
- **רשימת יש לי**
 - כשמרגיש לך שאין לך, תעשה רשימת יש לי
 - יש לי חברה, יש לי אישה, יש לי ילדים, יש לי דירה, יש לי עבודה
 - יש לי מדינה, יש לי עיר, יש לי רגלים, יש לי חברים, יש לי שכל, ...
- **גמישות מחשבתית**
 - **איפה בא לי לגור?** המקום מכתוב צורת חיים. יש מקומות רגועים יותר. לא לפסול ישוב קהילתי (קהילתיות זה מקסים. תמיכה. חברים) / אילת / לחשוב על איכות חיים.
 - **מי אמר שחובה?** להוליד ילדים זה לא חובה. לא מתאים לכל אחד. להתחתן, ... לא חובה. שכל אדם יבחרו מה נכון לו. שיחשוב.

בזוגיות

- לחזר
 - כמה פעמים ביום: אוהב תך / מתגעגע / יפה שלי / מהממת / מתגעגע / מכנסים מדהימים / מסקרה הורסת / לק מדהים
- מגע. מלא מגע: חיבוקים מושקעים, ידיים, יד על כתף, חיזוק מאחורה, עיסוי קרקפת, עיסוי רגלים
- שיחת אמת!
 - לשאל עוד, הקשבה עם שאלות, מעקב אחרי סיפורים שלה/שלו
 - פעם בשבוע קפה ביחד 1 על 1
 - שיתוף בקושי חופשי. גם גברים. לבד לי. קשה לי. אין לי כוח ל.
- עידוד! הרמה! דחיפה! לעשות דברים שהזוגי שלך רוצה ומתלבט אם כן / לא
 - עידוד על האופי של הזוגי שלך
 - תמיכה בכל מצב. הצהרה של "אני השומר והגיבוי שלך" בכל מצב 24/7
 - מענה 24/7 מכל מקום ומיד
- מחויבות
 - לא דוחים בקשות – מבצעים מיד
 - זכות וטו לשני על כל דבר שהוא מחליט שיהיה וטו
- תקשורת + ריבים
 - החלטה: מורידים ריבים ב 95%. אין סיבה. אין צדק 1. כל הצדקים הם חארטה. בית שרט. רגוע. אוהב.
 - קרבות אגו זה לילדים בני שנתיים. תתבגרו. ליהפך! היתור לשני בכיף בגאווה, זו הגאווה
 - סולחה תוך שעה. TTS טיים טו סולחה – שעה גג.
 - בקשה לשינוי/שיפור:
 - בלי האשמות. את ... אתה ...
 - ניסוח חמוד ובקשתי: ממוש, ... בבקשה ששנינו נשים לב ל ... רק שנשים לב ...
- חוויה
 - להצחיק אחד תשני מלאאאאא. שטויות
 - לרקוד ביחד. גבר שלא רוקד הוא בארד! זקן. סיעודי. גברים חייבים להשתחרר ולרקוד.
 - בית שמח. מרחב צבעוני. תריסים פתוחים. חלונות פתוחים. אור.
 - מוזיקה בבית מלא. ורוקדים. עם הילדים. באוטו? בקול רם!

בהורות/ילדים

- אהבת עולם ואהבה עצמית
 - הכי חשוב שיאהבו את החיים. זו המשימה מס' 1 שלך. להראות להם את היופי. ים. שקיעה. מוזיקה. בגדים. אהבה. מגע. חיבוק. חופשיות. בטחון. ניסויים.
 - הכי חשוב שידעו שהם סבבה: המוח שלהם, האופי, ההתנהגות, היחוד – כמו שאתה ככה זה טוב

- אבא צחוקים / אמא צחוקים – שידעו שהחיים קלילים. שטויות. לשיר באוטו. פאדיחות קטנות.
- הורים שמחים ולא מודכאים/רציניים. הורה מדוכא = ילד עצוב. קודם כל טפלי/ בעצמך. ספורט. תזונה. חברים. קלילות. אהבה. משמעות. ועם זה תבוא לילד שלך.

- מחויבות

- פסיכית: אני שלך, 24/7/365 – לכל דבר. כל דבר! אתה האלוהים שלי

- אווירה

- ריבים, התחצפויות, הרמות קול, זריקת חפצים

- ילד לא בחר לצאת לעולם. את/ה! בחרת בשבילו. אתה הבאת אותו לעולם נוראאאאאא! אז לפחות תגו עליו, שמור עליו, תמוך בו, לחבק, עדינות!!!!!!
- לחשוב על השורש של זה. המאבק של ילד עם העולם (קורונה, מלחמה, זהות, דימוי, גוף) זה המאבק שלו עם העולם
- לתת לזה מקום. "מותר לך".
- לא לעשות סצנות גדולות מדי. זה זמני!!! הילד מוציא עלינו תסכול של העולם. בגיל 25 זה לא יהיה כהה.
- להגיד: זה לא מכבד נשמה. אבל יאללה. חליק. לשדר לו ביזנס אז יז'אל. לא מתרגש/ת ממך. תוציא עלי. זה בסדר. בוא לפיצה. אוהב/ת אותך.
- יש מצב שהוא לא ימשיך עם זה כשייראה שלא מתרגשים מזה.
- אפשר תמיד להגיד: יש ביננו סוג של הסכם, ולעשות ככה זה לא מכבד ושובר ת'הסכם. אני מתקשה לעשות את החלק שלי במצב הזה (הקפצות, הסעות, מחשב, טלפון, כסף, ביגוד ...)
- לבנות סוג של הסכם / הסכם הבנות בינינו
- בכל מקרה – בלי צעקות / עונשים / הרמות קול.

בעבודה

- מושגים שלא מפורקים כמו כאן, אינם חיים אצל העובדים בארגון בצורה חזקה. פירוק של מושגים ל- בפועל שלהם = חיים אותם חזק

- שיפור "התפיסה שלנו" / התרבות שלנו. מה התפיסה שלנו בכלל? בארגון. התרבות שלנו. ה DNA.

- אנחנו יחידה של אהבה, אכפתיות, בני אדם מעל הכול
- לא צועקים
- תומכים ברגעי משבר
- מקצועני על

- יחסים בין אנשים – נקודת מוצא לבני אדם

- לבוא נקי. לראות סטיגמה עולה (ביקורת. הוא ככה .. וככה) ולהוריד אותה. להגיד אין לי מושג מי הוא באמת.
- די ביקורת. גם אתה רחוק מלהיות מושלם! לך יש ים של פאלטות/שטיקים בעצמך. אז חדל ביקורת ושיפוט על אחרים. זה פח ומכניס רעלים גם לך.
- על כל אדם יש 500 קילו. הוא לא זקוק לעוד משקל – תן כבוד לכל אדם שכבר עבר חרא
- כולנו אותו דבר: רוצים שקט, אהבה, פרנסה, ילדים בריאים.
- להגן על כל אדם. לא לעשות נזקים. לתרום לחייו
- יש לו הורים. אתה הורה. כבד אותו ואת הוריו כאבא / אמא בעצמך

- **כשמישהו תוקף אותך (או "אדם קשה")** לזכור את ההיסטוריה שלו שאתה לא מכיר. יש בו בערות. טראומות. אל תבוא אליו בתקיפה חזרה כמו כולם. תהיה אחר. תביא לו רכות. חמלה. הכלה. עדינות. חיבוק וירטואלי.

- הובלה

- אני המוביל של העסק שלי / מחלקה שלי / תחום אחריות שלי
- מריץ לבד (דוחף, בודק מה יש, משימות, ומעדכן את הבוס שלי) ולא רצים אחרי
- מעדכן את הבוס שלי כל יום עד 5 אחר הצהריים, קבוע, מה עשינו / מה הספקנו

- הגברת אומץ

- להתרגז על מה שעוד לא קורה. על אנשים שלא מקשיבים לך / לא עושים / ...
- אומץ להגיד לאנשים מה שצריך לעשות
- להגיד דעה – גם אם לא מקובלת
- לזכור שהמחיר על אומץ בד"כ קטן
- לזכור שאם יגידו לך "לך" על אומץ – מליון מקומות יקחו אותך, כי לא מחפשים Yes מנימים.

- שליחות משמעות

- תחושת שליחות ומשמעות זה כמו 2 מנועים מטורפים של מטוס סילון מתחת לכנפיים שלך
- כשאתה קם בבוקר עם תחושה כזו, אתה עף, כל היום שלך. יש לך מטען קבוע
- היגדים/טיעונים, שמחזקים שליחות משמעות
 - המוצרים שלנו עושים טוב לאנשים. הם עושים 1,2,3 ... (לפרט)
 - המוצרים שלנו מביאים שקט / בטחון / מקלים / מפשטים / מביאים חוויה / ...
 - מה החוויה הרגשית שהמוצרים שירותים שלנו עושים לאנשים?
 - לעבור על תגובות לקוחות, פידבק לקוחות, פעם בשבוע. לרפרף על זה. להיזכר.
- כמה האנשים שלכם מבינים את מה שכתבתי פה? כמה הם חיים את זה? ביום יום
- רוב האנשים לא מזריקים שליחות משמעות ואת המפרט הזה, בדרך לעבודה. ובמהלך יום עבודה.
- תזכירו את זה בוואטס אפ שלכם כל יום.

- הטבעת חותם על הענף שלך + מקצוענות + חדשנות

- התועלת מחדשנות זה כיף! יש אקשן במוח. יוצרים דברים. רואים תוצרים. את המוחשיות של הרעיונות שלך.
- כל יום **לחפש דברים לחדש בחומרי הדרכה**, בבניית השיטות שלך, בתהליכים, בידע
- **לכתוב את הידע** בקובץ / במצגת + כל יום לדייק / להוסיף / להוריד
- **לשלוח לחברים ב PDF את קובץ הידע שלך** + לדבר עליו בישיבות צוות
- לעשות דף/גלויה של: **מה זה מקצוען**, ומה זה לא. שיהיה ברור. לכולם. לדוורר את זה.
 - מקצוען עונה מהר
 - מקצוען גמיש
 - מקצוען מכיר מה הכשלים הקלאסים. איפה נופלים. ומה לעשת כדי לא ליפול
 - מקצוען לא מתנחמד ואומר את האמת המקצועית. גם אם אינה נעימה
- לעשות **תפריט חדשנות**, כלומר, במה אפשר לחדש, כדי שאנשים ידעו לאיזה כיוונים בראש ללכת כשהם רוצים לחדש:
 - בשיטה, בידע, בתזה, בנייר הידע
 - באריזה

- בדרך אספקת השירות: מהירות, VIP, וואטס אפ, 3 לחיצות
- במוצר חדש מאותה סדרה או מוצר בקטגוריה חדשה
- קהל יעד חדש
- מוצר למועדים: יומולדת, יום נישואים, חגים, סופי שבוע, חמשושים, ...
- מוצר לחברים ביחד: BFF בסטי, מוצר למשפחה, מוצר לזוגות, לאבא ובן, ...

- גאוות יחידה

- על המקצוענות שלנו. על שנות הניסיון שלנו. על השירות שלנו
- על המוצרים שלנו. המגוון. החדשנות.
- כמה אתם חיים ביום יום שלכם את המושג הזה? אנשים מרגישים אותו על בסיס יומי? יודעים לפרק אותו לחלקים האלה שכאן?
- על המחויבות שלנו 24/7, ספשים וחגים
- על הקבוצה שיש פה. חברים. משפחה. פתוחים. תומכים.

- עידוד עובדים, הרמה שלהם, אווירה

- יודע שהעבודה קשה. תודה על כל ההשקעה. לא מובן מאליו
- לא רק אגודל: לא רק עידוד ב Like אגודל או סמיילי או לב
- לא רק בטקסט. אלא בשיחה של ממש בטלפון / זום / וואטס אפ וידיאו / פגישה פיזית!
- יודע שזה לא קל. יודע שזה לא אתה/זה מביך קצת בהתחלה. לנסות! להגיד FTM (פייט זה מבוכה) ופייט דה פאדיחה. מבוכה לא תנהל אותי.
- עידוד לנסות שוב ושוב. אצלנו לא הורגים על טעויות. אצלנו "נכשלת" = ניסית". מותר ורצוי אצלנו לנסות. לשחרר עובדים לנסות דברים חדשים.
- הקשבה לעובדים.
 - כל יום. כל הזמן.
 - בסבבים מסודרים בישיבות
 - בתזכורת יומית בקבוצות וואטס אפ. תגידו! תאמרו! תגידו מה חסר / מה לא עובד / ...
 - לרשום רעיונות ודברים שאמרו בישיבה/פגישה, להדפיס
 - לעקוב בישיבה הבאה על מה עשינו עם מה שאמרו. לוודא התייחסות/בדיקה/ביצוע.
 - מסר מקביל: אצלנו לא הורגים על טעויות

- עצמאות – עסק עצמאי – במקביל לעבודה כשכיר/ה

- שווה לכל אדם להחזיק עסק עצמאי של יעוץ, במקביל לתפקיד השכיר שלו
- להרים אתר אינטרנט, מקצועי, של הידע שלך (מאמרים, מצגות, טיפים)
- לבנות ככה את העתיד שלך, כשתהיה מבוגר.
- לשווק את זה בלינקד אין + קבוצות + פה לאוזן
- טעות ענקית לחכות עם עסק עצמאי לגילאים של 40/50 ומעלה. להתחיל עם זה בגיל 30. בטח שלא לחכות לגיל 60. לפתוח היום!
- אפשר לשווק את השירותים דרך "שירותי משרד" יש כאלה 50 בארץ לפחות. חבילת 10 שעות היא זולה בד"כ ומחזירה השקעה.

- יותר חשיבה

- חשיבה על תגובות לפני תגובה – השהיית תגובה
- פתרונות לפני יללות: לבדוק שאתה בא עם פתרונות לפני שאתה מציף בעיות

- מנהלי שיווק + מנהלי משאבי אנוש

- להיות בבקשה פתוחים למרות הידע הרב שיש לכם

- לשחרר קצת. יש תחושה של "רצון בשליטה" בחטיבות שיווק. תחושה של ידיעה. של חששות מלשחרר ולהביא דברים חדשים. אנא לתת. אתם המובילים של חדשנות. של לצאת מהקופסא. תביאו דברים חדשים. משוגעים. האנשים שלכם ידעו להסתדר עם זה.
- האנשים שלכם לפעמים הרבה יותר כייפים, שמחים, ופתוחים ממה שנראה. פשוט לא קיבלו את הפרא/משוגע/שמח שירים אותם. יטלטל אותם לטובה. לפעמים, הגישה הממלכתית המסודרת, של שיווק ומשאבי אנוש, לא קולטת כמה "העם"/העובדים, משוועים לטלטלה. להתלהבות. לאנרגיות! לדברים חדשים.
- גם אם לא יהיו מרוצים, העובדים, אז מה? התפקיד שלך הוא לא שהם יהיו מרוצים אלה שייפתח להם הראש. ולא תמיד זה ליטופים | 100% בהתאמה לדרישות שלהם.
- די לפחד מעובדים ומנהלים וממה יגידו / איך יגיבו
- לכו עם האני מאמין שלכם! חדשו! טלטלו!

כוח (חוסן) - לאנשי חינוך

- **תשמרי על עצמך**
 - אם לך יש כוח – לתלמידים יש כוח
 - תשקיעי בעצמך: חברות, ספורט, תזונה, חוויות, חוגים, פריקת קושי
 - לא לתת לקושי לגעת בך יותר מדי. לעשות גם ניתוק רגשי כשצריך
- **שליחות משמעות – של תפקיד ההוראה**
 - יש לכם את התפקיד מס' 1 בעולם. הכי משמעות שיש
 - **חותם**
 - אתם לוקחים ילדים מנקודה A ל B
 - מורה יקרה, מה נתת לילדים שעברו אצלך? מה הם קבלו ממך? 1,2,3 ...
 - אם נשים סוקר/חוקר מחקרי, בדלת של סיום בית הספר, ונישאל ילד, מה הוא קיבל מהמורה מאיה/שרון, אז מה הוא יגיד? קיבלתי מהמורה: 1, 2, 3, ...
 - **טיפ לחיים:** בכל שיעור, בכל שיעור, לוודא שנותנים לילדים טיפ 1 או שניים, לחיים. על איך כדאי לעשות/ומה לבדוק.
- **הכרת תודה**
 - זכית בקבוצה מדהימה של מורות/חברות. לבור בבוקר למקום ערכי וחושב שכזה – זה נס.
- **סמכות מורה**
 - את מובילה את הכיתה. את המנכ"לית של הכיתה. להגיד להורים בכבוד: אני מקשיבה, אבל אני מובילה. הילד/ה שלכם בידיים טובות.
 - הוכשרת. למדת. עשית תעודת הוראה. גידלת 500 ילדים כבר שעברו לך מתחת לידיים. יש לך ניסיון! את יודעת ובצדק מה נכון.
- **פריקת קושי**
 - לשתף כמורה מהחיים שלך. קשיים. אתגרים. מחשבות. זה בונה אמון עם הילדים והחזקת כיתה.
- **חוסר תלות בתודה**
 - התודה שלך זו הידיעה של מה שאת עושה. לא זקוקה לתודה מאף אחד

המשימה שלך/שלנו – כמה רחבה וגדולה המשימה שלך ושלי:

- רוחב המשימה שלנו (מעגל ההשפעה) כ 20 עד 1000 איש: בני הזוג שלנו, ההורים שלנו, האחים שלנו, הילדים שלנו, הנכדים שלנו, החברים הטובים שלנו, המדינה של 2035, האנושות
- לבדוק שנותנים לילדים ונכדים **כלים לחיים**. שמכינים אותם לחיים: חיפוש עבודה, זוגיות בוגרת, הורות מורכבת, פיטורים, ניהול כסף, בעיות בריאות, פחדים, ...
- לבדוק שיש לילדים/נכדים, **סדר עדיפות נכון לחיים**: תזונה, רוגע, חוויות, אהבה, משפחה, ... ורק אחרי זה כל השאר
- לבדוק **שהעיר** מחלקת לתושבים חוברות כאלה
- לבדוק **שבמקומות עבודה** נותנים מהרווחה/הדרכה, חוברות כאלה
- לבדוק **שבצבא** מחלקים לחיילים חוברות כאלה
- לבדוק שבכל **רופא משפחה**, בכל ביקור, יש חוברות כאלה

יישום

- לדבר על זה במפגשים, בישיבות צוות, בתדריכים, בקבוצות וואטס אפ, בסדנה
- יודע שזה לא קל. יודע שזה קשה קצת. אבל התועלת מכל זה = הרגשה אדירה של עוצמה
- יותר תרגול = יותר HIGH ליום: תעשה את התרגילים האלה 2 ביום – תקבל פעמיים טוב. תעשה 3 פעמים? תקבל 3 טוב. שווה לתרגל יותר פעמים ביום
- ספור/ימים מתחילת הפרויקט: יום 1, יום 2, יום 3, יום 4, ...
- לחגוג הצלחות: לראות מה כן קורה. מה כן התקדם. אפילו ההמשכיות של הפרויקט

תוספות שלי ואחרי זה שלכם

יש פה מלא דברים. מהבטן. **לא מצונזרים**. תעברו על זה ותורידו מה שבא לכם להוריד.

- מקלחת בוקר
 - זה סוג של מדיטציה. עוצמים עיניים. רגע נחים. מורידים גז בהתחלת היום
 - כל היום שהולך "ליפול" עליך, יורד בעומס ובהשפעה שלו
 - זה סימון שפיות. חגיגה. נשימה. כניסה לקצב שיישרת אותך כל היום
 - מתקלח לפעמים הפוך – מהרגלים למעלה ולא מהחזה למטה, כדי לגוון ולוודא שאני על זה. בהאזנה ומודעות.
 - נשען על הקיר עם היד, ונותן למים ליפול לי על העורף בעיניים עצומות
 - מתנגב לאט. מתופף עם המגבת בעדינות על הפנים והגוף, ולא קורע את הגוף בתנועות מגבת אגרסיביות
- משעה לשעה
 - לפעמים, פשוט כשבעסה לי, אומר לעצמי: תתפקד משעה לשעה. מהרגע להרגע.
- עוד אשעות זה נגמר
 - ככה אני אומר לעצמי, כשיש לי יום קשה או כמה שעות קשות. נותן לעצמי תקווה שיש שעה שבה זה ייגמר.
- אוכל חם, מבושל

○ עושה לי נעים וחמלה, כשאני ביום קשה. מרק. תבשיל בייתי. קציצות ברוטב. דג ברוטב.

● **אוזניות**

○ קניתי לי אוזניות כאלה כמו פעם גדולות על האוזניים. יושב עם עצמי ושומע מוזיקה. משפר את ה פלייליסט שלי כל הזמן. סוגים שונים של שירים.

● **נרולי**

○ ריח נרולי מרגיע אותי אש. יש כאלה מארזים קטנים כמו ליפסטיק בגודל, ששמים בתיק, ואז מורחים בקטנה על פרק היד, ומריחים, וזה מרגיע.

● **למה אנשים לא עושים למידה + פיתוח אישי**

- אין להם את ההרגל הזה
- אין להם משמעת עצמית
- לא מבינים כמה זה משפר חיים
- לא חטפו מספיק עדין (סרטן, גירושים, ילד/נכד עם צרכים מיוחדים, חוב כספי, ...)
- סגורים. דובון לא לא. עקשנים. אנשים של פעם כזה.
- ? לא יודע. תגידו אתם.

● **ממיס שריון של אנשים קשים**

- בא אליהם שוב ושוב ושוב, באהבה, והם לאט לאט מרפים מההתנגדות אלי
- אנשים שלאחרים הם קשים, בשבילי, הם פתוחים יותר
- הם לא מרגישים שאני בא אליהם בכוח/באכזבה, כמו שאחרים באים אליהם

● **צחוקים**

○ פקקים בעיניים, עטים באוזניים, הרמת מכנסיים

● **אלכוהול וסמים זה סוג של בריחה**

- אלכוהול לוקח מחשבות. זה היתרון שלו. זה מה שהוא עושה. מיץ, לא עושה את זה. ההבדל בין אלכוהול ומיץ/טעם, זה אלכוהול. אלכוהול, הוא מאלחש מחשבות. כימיקל, שלוקח מחשבות על ידי הרגעה במוח. הסטלה מורידה שליטה. אז יש לך שקט. ופרא שיוצא ממך.
- זה ממכר. כי זה קל וזמין.
- שווה למנן את זה. מינונים. לבדוק שאתה לא מתרגל ללכת לשם על בסיס יומי. שותה כל יום? אולי התרגלת (התמכרת).
- החלופה לאלכוהול? מדיטציה. הרגעה. מחשבות על מחשבות. CBT.
- יציאה מאלכוהול וסמים מלווה, ברעידות כפות ידיים. ירידת ההשפעה שלהם וקריאה לשימוש נוסף.
- אלכוהול מייצר התנהגויות מיניות בסיכון ואיבוד אמון. שבירת אמון.
- בכל כוס אלכוהול יש בין 70 ל 120 קלוריות. משמינים מזה.
- יש ים של אנשים שמתעלמים לחלוטין מהעובדות האלה, כי קל לחיות בהכחשה. ב Coma.

● **לך להדרכה הורית**

- כל הורה חייב לדעתי לקבל הדרכה הורית
- אף אחד לא נולד גאון בזה. אי אפשר לצפות שללא לימודים, תהיה תותח במשהו
- קח ת'אגו, שים בצד, ולך ללמוד. זה לא יעוץ שאומר לך אתה פח, עם פנים עצובות ושירים עצובים ברקע
- זו למידה. כמו באוניברסיטה.

• לך להדרכה זוגית

- טיפול זוגי זה לא טיפול. זו מתנה. אתה לא חולה, ולא זקוק לטיפול. אין לך הפרעה או בעיה.
- הדרכה זוגית (יעוץ) זו למידה. זו התנהגות של חכמים, אמיצים, מובילים, מנהיגים.
- חכם, הולך ללמוד. טיפש, בורח מלמידה ואומר "אני יודע".
- למידה זוגית זו המתנה מס' 1 לאדם.
- חפשו אנשים פרקטיים. מדריכים פרקטיים. חמודים. שמחים. לא דכאוניים. לא כאלה שמורידים אותך. כאלה שמבינים את השטיקים של גבר/אישה, צוחקים ביחד על השטויות שלנו, ויאללה, ללמוד וליישם.
- לשמוע זו לא הבעיה, ליישם זה הקטע. אם אתה לא חייל משימתי של יישום, כמו בעבודה, אז אתה חרטטן שרק בא לשמוע. איך יכול להיות שבעבודה אתה עושה דברים ומיישם? ובזוגיות אתה שם קצוץ על היישום?

• אוטנטיות

- בקושי, בשיתוף, במצב האמיתי שקיים
- מביאה לחיבור בין אנשים. ל Trust Point .TP

• טבלאות קשרים עירוניות

- אין קשר היום בין אנשים באותה עיר
- אין דרך להכיר אנשים למטרות חברות וידידות, בעיר שלך / בערים קרובות
- תלמידים לא יודעים איך להכיר ילדים באותה הכיתה, באותה השכבה, בשכבות אחרות, או בבתי ספר בעיר שלהם
- הבדידות כתוצאה מהדיגיטל, הפכה לבעיה מטורפת
- אם הייתה טבלת קשרים עירונית פשוטה, של אנשים שרוצים להכיר, זה היה מדהים
- אפשר לשים שם מתי השעות שמועדפות עליך (חשוב), ומה בא לך לעשות ביחד
- זה מייצר לכידות עירונית, וחוסן

• חמלה כלפי עצמי

- די להיכנס בעצמי. אני חמוד
- אם חבר היה בא אלי עם הדברים האלה, הייתי מקטין אותן ומעלה אותן.
- מגיע לי את היחס שהייתי נותן לחבר/ה שלי

• מה מיוחד בנו?

- בזוגיות שלנו. בארגון שלנו.
- רוב האנשים לא יודעים לראות את מה שמיוחד בנו.
- אז מה? מה מיוחד בנו? _____

• מי המאמן המושלם בשבילי? (אני לעצמי או אחרים לי)

- לא מתנחמד
- לא מדבר הרבה. קצר. חד.
- מביא לי רעיונות ולא זורק לי שאלות רק
- מנער אותי. מטלטל אותי. מביא לי אמת בפרצוף. ומחירים של התנהגות. לא מעגל פינות.
- אומר לי תהיה אתה כמו שאתה ככה זה טוב
- אומר לי לא לפחד מאף אחד וללכת בדרך שלי

- בודק מה איתי 3 פעמים ביום. בוקר, צהריים, ערב.
- מי המאמן המושלם שלך?

- **כמה אתה מרוכז בעצמך? וכמה באחרים?** מחקרים מוכיחים, שאם אתה בתוך הבעסה שלך, מתרכז בלעשות משהו טוב/לעודד אחרים, אז אתה עולה. מתחזק. כדאי לך. להתרכז רק בעצמך לא מביא אושר. לאזן את זה, כן.
- **חוסר התעניינות:** איך יכול להיות שבמשפחה שלי יש כמה אנשים שבמשך 18 שנים לא שאלו אותי: מה קורה בעבודה? ... מה הולך, על מה עובד, מה קשה, מה החזון, ...

● יש 3 אזורים:

1. אזור הנוחות / נוח לי
 2. אזור מתיחת הגבולות = קצת לא נוח. אבל רק שם מגלים.
 3. אזור הפאניקה. לא מומלץ.
- לא בטוח שפאניקה זה טוב. אבל אפשר על ידי עובדות ותמיכה לרדת לאזור האי נוחות / לא נוח, שממנו צומחים. מגלים. לומדים לרקוד. לעלות על בר. לפתוח עסק עצמאי. להתחיל חוג ריצה/שחיה. פעם אמרו שיש רק 2: נוחות / אי נוחות. זה לא נכון וזה מטעה. יש 3 אזורים. ויש בלבול ביניהם.

- **כשיש עוד קול** (קול של חבר) חוץ מהקול הפנימי שלך, אז סבבה לך.
- **שליליסטים:** כמה יציאות שליליות / ביקורות / טענות, יצאו לך מהרגע שקמת? 2? 1? 3? ולמה לא בדקת, שאתה משדר כמה חיוביסטים מהבוקר? למה הזוגי שלך הוא פח זבל של הטענות קיטורים שלך?
- **התחלת בוקר:** ולמה לא מובן, שלהתחלת הבוקר יש חשיבות. ל-איך שאתה מתחיל את הבוקר יש השפעה על כל היום שלך. לוודא שהבוקר חיובי. אוהב. אופטימי. מעצים! לחשוב על התוכניות של היום הזה. על דברים טובים בו. תקווה. מה אתה יוצק ליום הזה? או שאתה מזלזל בו?

● זלזול ביום ה 12/6/24 ובכל יום

- רוב האנשים מזלזלים ביום שהרגע ניתן להם לידיים
- רוב האנשים מתחילים יום, בלי המחשבה: איך אעשה חיים היום? מה אעשה שמח? משוגע? אחר, התלהבות

● הגדרה מחדש של מחלקת רווחה בארגון:

- למשהו שעושה רווחה נפשית ורגשית קבועה לעובדים ולא רק קרטיבים אירועים הטבות
- עומק פסיכולוגי ו CBT לתפקיד הזה. היכרות עם שיטות. מיינדפולנס. אספקת חומר עיוני.
- שילוב עם הדרכה, להדרכות של חיזוק נפש.
- הימנעות מסיסמאות / ים של מלל / מילים גבוהות / משימות לא ישימות.

● משימות לא ישימות של ספרי רב מכר (לא ישימות ל 99% מהאנשים)

- לעשות רשימות ערכים
- למלא מטריצות – גרפים של 2 צירים, של המצב רוח / מחשבות שלך
- למלא יומן הודיה / הכרת תודה

● שפה יפה מדי של ספרים / סיסמאות

- דבר חיובי ... חוסן ... להרגיש את מה שיש ... לזכר ולהמשיך לחיות ...

• לפרוק חזק יותר בקללות ובשפה עסיסית

- ססאעמק
- כושלאמאמאמא של החיים
- שיישרף כל העולם הזה ומי שעשה אותו

• בהתלבטות:

- מה זה ייתן לי? מה יישאר מזה?
- אחרי שאעשה את זה, A או B, באיזו אופציה אוהב את עצמי יותר? יש משהו שאעשה שאחריו יש סיכוי שאשנא את עצמי?

תוספות שלך + אפשר לכתוב על כל דף
