

- **יחס לאנשים** (500 קילו, עברו, אין לי מושג, להאיר אותם), **מחבק מושקע**
- **מה מוריד? פרצוף, להגיב, לקצר**
- **עידוד * 16 ביום * סוגים** (לעשות חיים!), תודה, כל הכבוד, קדימה, לא לוותר, לנסות, אתה אחלה כמו שאתה) + ידיים!

- **פיתוח עסק עצמאי**
- **עידוד צוות + הקשבה לצוות**
- **לפרט שליחות משמעות גאות יחידה**
- **מקצוענות - דיוק חומרים**
- **חדשנות (מה חסר מעצבן + שיפור אוטומציה: אם-אז)**

- **איזה בן זוג אני רוצה להיות?**
- **מנהיגות זוגית + די ציניות סרקזם**
- **מודה אני זוגי. רשימת יש לי**
- **כל אחד אחראי נפש ואנרגיות שלו**
- **די ביקורת והכנסות, ולא מול חברים!**
- **התייעלות תפעולית! (כביסה, הסעות)**
- **קובע דייט אשתי 1:1, מדברים ברוגע, משפרים, מחזקים, מחמיאים, מחבקים**
- **אחריות הדדית על התשוקה**
- **מאמר זוגיות ב-"ידע" באתר**
- **איזה אבא אני רוצה להיות?**
- **דייט ילדים 1:1, דייט חברים**
- **מוזיקה יומית: עדכון פלייליסט, ספוטיפיי + שומע + זז**
- **רשימת חוויות: שוק, ים, בר**

- **ניהול קושי: מווסת, נח, מדבר (חברים, פסיכולוג), עונה לששון המוח (CBT), לא לייצר נזקים**
- **21:30 עיסוי קרקפת**

- **קם 05:00 ◀ ריצה / שחיה**
- **מקלחת בוקר + ביגוד צבעוני**

- **לפרט מודה אני * 15 סעיפים**
- **נוהל אופטימיות אנשים שבמדינה למעני + שיפורים**
- **אשכנזי ספרדי חילוני דתי ימני שמאלני אחד הם. רק ביחד ננצח.**
- **פרופורציה (זמניות, שברירות, יחסיות)**
- **כאפה - כל דקה נס**
- **כאפה - די עצבים די מלחמות**
- **עמידות/כוח סבל: די לקטר/לילל**
- **מעדכן עדיפויות. פירמידה**
- **תזונה מס' 1: תפריט, לילעוס לאט, חומרים/מלאי**
- **מה אני רוצה/לא רוצה?**

- **זריקת זוגיות/צומי בוקר**
- **מדליק/הדלקה: מזדקף (כתף כתף)**
- **בלי המשענת + נושם + מדבר בראש: מוביל תעניינים, אני אחלה בן אדם, שום דבר לא ישבור אותי**
- **כועס / מתרגז על מה שעוד לא מפעיל אומץ! לדרוש עם הפחד**
- **דש בורד: מה קורה עם?**

- **רוגע על הכול: לנשום. לאט. נח**
- **זהירות: כביש, כסף, מעשים**

- **קלילות וצחוקים: להגיד "כן", פרצופים, תקיעת עטים פקקים בייגלה, כפיים,**