

התלהבות בהיבט הסיפורי

מי אתה? תציג את עצמך

- חמוד. ורוצה להיות חמוד
 - מהפכן. מורד. ליציאה מהקופסא. ללמידה. לתיקון עולם
 - דאחקינור. אוהב צחוקים. שטויות. טפשת.
 - שחיין ים. מחובר למים. פרא. Wild.
 - שרוף על מוזיקה. חי מוזיקה. זז עם מוזיקה. נכנס למוזיקה. לגוף.
 - איש אהבה. חבוקן. מתמסר. מתאהב
 - הגיל שלי לא מייצג אותי בהכרח (56) למרות שהוא מעיד על ניסיון ופז"מ
 - יש לי 4 ילדים. וזה המון משמעות. ואהבת חיים. ועושר של חיים ואהבה.
 - עבדתי המון המון על הקשר עם הילדים. ועדין עובד
 - יש לי אהבה חזקה שקוראים לה רותי. צלע מהגוף שלי. אחות לנפש ולנשמה שלי.
 - אני סקרן מאוד. ומנסה לפענח דברים. מתבונן בהתנהגויות. באנשים. בעצמי.
- ואת? ואתה? מי אתם?

לא לימדו אותי

להיעלב. לא לקחת ללב. לשמור על הכסף. לא להתחנן מהר. לא לעשות ילדים מהר. לא לאכול כמו חמור מגיל 21 ולהשמין עוד 20 קילו. לסלוח מהר. לשמור על הכסף. למלא דלק כשהמחוג מראה על רבע מיכל ולא פחות מזה. להגיד קשה לי לבד לי. לבדוק רעיון של סטארט אפ לפני שמשקיעים בו 400,000 שח. לבחור נכון בת זוג על פי מה שחשוב לי. להבין שילדים זה קודם כל חד כיווני וכל החיים אני אחראי על ההובלה של הקשר איתם. שלפעמים יש לך ילד עם צרכים מיוחדים. שאנשים מתים לך. שהמדינה שלי מדהימה כי יש בה אנשים מדהימים. לא לימדו אותי את זה. לא היה זמן. כי היה זמן למתימטיקה. סייבר. מדעים. פיזיקה. אנגלית. תנ"ך. אזרחות. בגרויות. אז יצאתי בגיל 18 מבה"ס עם 0 כישורי חיים בערך ונאלצתי להמציא את הגלגל שוב למרות שהיו יכולים כבר לתת לי איזה 70% של גלגל מוכן. או לפחות לתת לי את ספר החיים. אבל אז ב 1980 לא היו ספרי חיים כמו היום. לא היה Self Help. לא היה Self Development. המודעות קפצה פי 100 ב 50 שנה. גם היום אדם לא מבל בצורה מסודרת ספרי חיים עם המלצות. עם מקרי ניסיון או אירועים קודמים שאפשר ללמוד מהם. הרי יש כבר 9 מיליארד איש לא? שאפשר ללמוד מהם. אה! יש אינטרנט, גוגל, GPT, וההשערה היא שאתה תעשה Search, תקבל כמה מאמרים, ומשם תלמד איך לעשות זוגיות טובה. תעשה Search על 10 טיפים לזוגיות טובה, ומפה יהיה הידע שלך. זה קצת מוזר. היה יותר הגיוני שיהיו המון שיעורים ברורים על הדברים האלה עד גיל 18, הגיל, שבו אנשים מפסיקים ללמוד ומתחילים לעבוד ולחיות יחסית על אוטומט.

אין תורה שבעל פה כמעט

יש שיחות לפעמים בדרך לחוג. יש שיחות קצת לפעמים כמשהו לא בסדר, בארוחת ערב. יש שיחות מזיפה בילדים. אבל אין קואצ'ינג מסודר בין הורים לילדים. אין העברת תורה (ידע) מסודרת. ההורה נתפס כקצציה נוזפת, ולא מדריך רחני של הילד, או מדריך לכישורי חיים. יש פה פספוס.

העברת הידע האנושי ביהדות ובקהילות אמונה

ביהדות, בקהילות אמונה, יש תורה שבעל פה. זו היא הגמרה, פרקי אבות, מסילת ישרים, ופרשת השבוע. הרב, תלמיד חכם, מלמד את הידע שהוא רוחניות, ערכים, וכישורי חיים. הקהילה לומדת. מסיפורים. מדיונים. זה הראש שלה. גם אם אתה לא דתי, זה מקסים לראות את זה.

ערכים מעניינים שמצאתי ביהדות

- **תיקון מידות.** שהוא חשיבה על ההתנהגות שלך והערכים שלה, ושיפור שלהם. מושג מקסים. מקביל לרפלקציה (קליטת התנהגות בפסיכולוגיה) ומטה קוגניציה או אפילו CBT.

- **התבוננות.** ואפילו התבודדות, להתבוננות בעצמך. שקול לרפלקציה בפסיכולוגיה. תתבונן בעצמך. בהתנהגות שלך. תקלוט יותר. תחשוב עליה.
- **מודה אני.** שקול לערך מס' 1 של פסיכולוגיה חיובית "הכרת תודה".
- **בית הכנסת.** שהוא אבי הקהילתיות. יצרן הקהילה. מרכז ההדרכה. גאוני.
- **השבת.** שהיא חובת ההאטה. ההאטה, שבעולם המודרני מקבלת מלא חשיבות. מיינדפולנס. נשימה. הורדת Stress.
- **ואהבת לרעך כמוך.** קבלת האנשים. הכלה.

בניטרול הביקורת שיש לאנשים בצדק או שלא בצדק, על היהדות, יש בה דברים מדהימים. מיוחדים. שנכתבו במשך 3500 שנה. יש בה המון שכל. חיוביות.

- **המצווה לשמח אדם.** שהיא מדהימה.
 - המילים "אל יאוש"
 - המילים "יישר כוח!" שהם מדהימות
 - המושג "עם הנצח" שמחזק בעיתות משבר ובאיום קיומי
- אני לא אדם דתי עם כיפה. אבל יש לי אופי של ברסלב. עם המוזיקה והריקודים. עם השמחה והלשמח אחרים. אני מוקסם מהדיבור האינסופי על ערכים, אצל אנשים מאמינים. מוקסם מהצניעות. מהפשטות. מהחולצה הלבנה בימי שישי וחגים.
- אני מוקסם מהקידוש! מהטכס המקסים הזה ומהורים ששמים יד על הראש של ילד בקידוש, ומברכים אותו. מברכים את הילד שלהם.

איך האדם פועל? איך המכונה הזו שקוראים לה אדם, פועלת?
 היא קולטת מידע. מעבדת אותו. ומחליטה לפעול. מנסה לפעול טוב.
 אז איך לשפר פעולה? לשפר קליטת מידע, ולשפר עיבוד. ניתוח נתונים.

מי מחליט על הפה שלך?
 את/ה.

זה אתה נותן פקודה לשרירים, להפעיל שינויים בפה, שמייצרים מילים.
 אתה מייצר על ידי פקודות לפה שלך, את המילה: תודה / אהבה / מאניק / יא זבל.
 אז אני, זה אני!, ששולט בפה שלי. ואתה בשלך. רק רציתי לסגור ת'פינה הזאת.
 פקודה לפה ◀ יצירת מילה ומשפט ◀ המילה / משפט יוצא מהפה שלך ◀ יש תוצאה טובה / גרועה
 בין המחשבה שלך על מילה, לרגע שבו אתה פוקד על פה ליצור מילה, יש שניות. שניה. אם תיקח עוד שניה אחת לחשוב על בניית מילה, לפני שאתה פולט אותה ויורה אותה, זה יכול להיות חמוד.
 תחשוב על הזרימה של מילה, מהמוח שלך לפה. כמו מגלשה של משחק "סולמות ונחשים" כזה. רואה אותה גולשת מהמוח שלך לפה? יופי. עכשיו, תאט את הקצב שלה. עוד קצת חחח

בחירת התנהגות

אני על המחשב. היא עוברת לידי, והפנים שלה מוטרדות / עצבות. היא לא אומרת כלום, אבל אני קולט את זה. יכול להתעלם. אבל אני בן אדם. ואוהב אותה. "קרה משהו" אני אומר לה. לא בסימן שאלה. בידיעה. "עצובה?" מוטרדת? ואני קם מהמחשב לכיוון שלה. היא עושה קפה. אנחנו יושבים. היא אומרת: האירועים של אתמול (טילים) טלטלו אותי. ואנחנו מתחילים לדבר.
 כל החיים זה לקלוט. מודעות זה לקלוט. התלהבות זה לקלוט.

אני נושם

כל היום. כבר הרבה זמן. יש שיקראו לזה מדיטציה בתנועה. יש שיקראו לזה מיינדפולנס. אולי זה קצת מהכול. שורה תחתונה אני נושם יותר מבעבר. נשימה מודעת. מכניס נננ ומוציא ארוך יותר. האאא שם לב אם אני

משחרר מהפה או מהאף. שם לב לכמות האוויר שאני מכניס. ומרגיע גם את הנשימה כמו צוללן שמנסה להיות רגוע ולנצל פחות חמצן מהמיכל שיש לו.
לפעמים כשקשה לי פיתחתי לעצמי נשימת נחש: תסווסווסו שחרור של אוויר מחרץ הפה. ארוך ולאט. זה מרגיע אותי. חשבת? איזו נשימה מרגיעה אותך. חשבת על זה? אם לא חשבת על זה, אז למה לא חשבת על זה? כי אתה עסוק? ממחר רוב הזמן?

אנשים ממהרים ועסוקים רוב הזמן

בקושי עונים לטלפון לחברים ומשפחה, כשהם בעבודה. בקושי עוצרים ברוגע להקשיב. בקושי סוגרים טלוויזיה, כשהילד שלהם מתחיל לדבר איתם. בקושי מפסיקים עם דיג'יטל/מסכים בארוחת ערב. ריצות. פקקי תנועה. הסעות. קניות. בקושי יש לה זמן לציפורניים. בקושי יש לו זמן לתספורת. כשאתה ממחר, איך תראה פריחה של בוגנוויליה או חיליק (חילזון גדול של חורף)? איך תראה עננים יפים בשמים יפים?

אתה מרים ראש לשמים?

או שאתה הולך עם הראש תקוע באדמה

הכול התחיל עם יריב

עם הרצון שלי להכיר את עצמי לפסיכולוג שלי יותר טוב. וכתובה זה כלי מדהים

כתיבה זה כלי מדהים

לכתוב סתם. מהבטן. בדיוק בדיוק כמו שזה בבטן עם 0 שכתוב ועריכה. כולל הטעויות. כולל השפה שלך שהיא לא ממלכתית ומסוגנת על פי כללי העברית. כתיבת רעיונות. כתיבת דעות. כתיבת שיטות עבודה! זה כיף ממש. ואז לשמור ב PDF ולשלוח לאנשים או להדפיס! ולתת לאנשים. כתיבת פריקה! שפורקת את החרא פתוח וחופשי. את הכעס. התסכול. הפחדים. הרצונות.

פריקה בהנזלה

לפעמים כדי לתת לפרא שלי לצאת עוד יותר, + להיות משוגע מצחיק כזה, + לפרוק את החרא הכי כמו קיא, אז אני מנזיל רק תוך כדי חיוך והקשבה לרותי או עידו הבסטי שלי. אני מקשיב, לשאלה מה נשמע לדוגמא, או לאיזה טחינה פוליטית, ותוך כדי הקשבה, מנזיל רוק מהצדדים של הפה, לאט, כמו זקן סיעודי כזה. זה מצחיק אותי.

משק אוטרקי של צחוקים

אני מצחיק את עצמי. לפעמים גם אחרים צוחקים מזה. אבל זו מטרה משנית

כל העולם הממוסד מתסיס אותי

לא כי אני נגדו. אני בעדו. אבל הוא יותר מדי ממוסד עדין.
הוא יותר מדי Yes מאני בשבילי עדין. הבניינים אותם בניינים. הערים באותה צורה. העבודה מ 9 עד 6/7 אחרצ. הרוב מתחתן ועושה ילדים ומתגרש. הרוב שכירים. משהו אף פעם לא זרם לי עם העולם המסודר. הוא נראה לי סוגר Outsiderim ואנשים שמחוץ לקופסא. הוא נראה לי בכלל לא פותח את הקופסא.

מה זה בכלל ולמען השם: מחוץ לקופסא

כולם אומרים לצאת מהקופסא.

אז אולי יש בעיה בסיסית בקופסא שלא כדאי להיכנס אליה מלכתחילה?

מה זו הקופסא שרוצים לצאת ממנה?

- בתים באותה צורה?

- עבודה באותה עבודה?

- זוגיות באותה זוגיות?

- מענה ללקוחות באותה צורה ובאותה מהירות?

- ביגוד דוגמאטי מדי?

- שפה באותה שפה? באותו ניסוח תמיד?
- מצגת בפאוור פיינט במקום במודל ומשחק?

ומי הוא דוגמא ליציאה מהקופסא
 או מהארון, שהוא קופסא יותר גדולה :)
 כי בתוך ש-גיז יותר אמיצים מהרגיל, ובאמת יוצאים מהקופסא שהוכנסו אליה, וכל הכבוד להם על הנאמנות לעצמם, והאומץ לצאת.
 יש 2 אנשים שכרגע ברור שהם מציגים דברים מחוץ לקופסא:
 טל מנקס, במופע "מה האנרגיה בחלל?"
 וגברת רביעה, שעושה טיפול זוגי כהופעה. מקלילה את הנושא. אולי יש עוד.
 אולי בת שבע במופע אנאפאזה ובשימוש במוזיקה של הוואי 0-5.
 אולי הקטע המוזיקלי הקלאסי Solfeggietto של Luca Seatak או אילון מאסק עם המאדים שלו.
 אולי הרצל התותח שהגה מדינה והוציא חוברת עבודה (מדינת היהודים). אולי פרס שאמר: יאללה אטום! ושיחק אותה עם 300 פצצות ששומרות עלינו. אולי פרץ הגאון שאמר: נעשה מדע בדיוני וטילים יכנסו בטילים אחרים.
 אולי זה לאהוב את אישתי, כשכולם מתלוננים על הזוגיות ואומרים שנישואים זה כלא.
 אולי זה לאהוב את המדינה, כשחלק מהאנשים באים בטעות.
 אולי זה להיות תמים ואופטימי, אפילו רומנטי, כשאחרים נמשכים לטרקסטיות ציניות וסקפטיות.
 אולי זה עדין להאמין שאנשים טובים מיסודם, כשאחרים חושבים אחרת.
 מה זו הקופסא הזו? שאנשים ממליצים לצאת ממנה?

תמיד יש לי זמן

כי דאגתי לזה.
 תכננתי במשך שנים, חיים, שמפנים לי זמן.
 שנאתי יומן עם המון שורות כחולות של פגישות.
 שנאתי להיות במשרד שעות
 שנאתי לעבור מפגישה לישיבה לפגישה לישיבה ולהקשיב 90% לדברים ברורים ומשעממים שאפשר לפתור ב 3 דקות
 שנאתי לפחד מבוסים, ומלצאת מהעבודה החומה לקפה
 שנאתי שאני אמור ב 07:30 להגיע לעבודה כי זה מראה שאני מחויב כמו הבוסים המנכ"ל והבעלים
 ואז לא לראות את הילדים שלי בבוקר, ולא להביא אותם לבה"ס.
 אחרי שנים, של תכנונים ובניית חיים אחרים, הייתי שנים מביא עם אישתי ביחד! את לירי לבה"ס.
 2 ההורים, מביאים ילדה, לבה"ס! כל בוקר. לחיבוק ונישוק.

אני לא חי בסרט, אני הבימאי.

אנלא קיבלתי במתנה חיים. ולא מהחסידה.
 כל דבר שיש לי כרגע, נבנה. במשך שנים.
 היה חזון. חלום. רצון. היה כאב, וסבל, מדברים שלא התאימו. הסבל והכעס דחפו לשינוי. מהשינוי בניתי תוכנית, כיוון. עם הכיוון התחלתי לבצע. ליישם. ואז גלים של הצלחה וכישלון. ואז שוב ושוב ושוב התמדה. ולאט לאט חלום ורצון הופך למציאות יומיומית.
 Life design. Life Designer. אני המעצב חיים שלי עצמי, כמו מעצב שיער. או מעצב פנים.

התהליך: חלום/רצון ◀ סבל ◀ תוכנית לשיפור ◀ יישום ◀ נפילות וקימות ◀ התמדה ◀ חיים אחרים

תוכנית עסקית לעצמי. לחיים שלי

למה לכל עסק יש תוכנית עבודה, כי ברור, שבלי תוכנית אין הצלחה, ולעומת זאת, ל 99.9% מהאנשים, אין תוכנית, ל 90% מהדברים שלהם.

איזה תוכניות אמורות או יכולות להיות לאנשים?

- תוכנית לזוגיות משופרת
- תוכנית לרוגע
- תוכנית לתזונה וספורט
- תוכנית להורות טובה
- תוכנית להשבת מעגל חברתי וקידום קשרים חברתיים
- תוכנית לכסף, רווחה כלכלית, פנסיה, השקעות
- תוכנית לשיפור Look, מראה, ביגוד, גיוון Look
- תוכנית להגשמת אג'נדות וחיות משמעותי

לשתות ישר מהברז

זה משאיר אותי Wild

חולצות פרחוניות

- זה שלב התפתחותי חשוב ביותר
- זו יציאה מהקופסא
- זו פריצת דרך
- זה שלב בדרך האומץ שלך
- אם אתה עושה את זה, אתה עושה עוד דברים אמיצים אחרי זה

למה כיוון, יותר שווה מתוכנית לדעתי

כי תוכנית זה כבד ומלחיץ. כי תוכנית יש בה ל"זים קשוחים. כי כיוון, זו מילה יפה. כי כיוון, זה כמו תמונה של יד שמכוונת לאן ללכת. כי כיוון, זה משהו שאפשר להתקרב אליו לאט. צעד צעד. בצעדים קטנים. כי כיוון זה משהו שחותרים אליו. כיוון, גם אם מקבל כאפות ימינה שמאלה, דחיפות ומשיכות מהצדדים, אפשר לחזור אליו. יש לי כיוון בתזונה שלי יש לי כיוון בעסק שלי בזוגיות שלי בקשר עם הילדים ואני בוחן אותו כל הזמן, ומחשב מסלול מחדש (:)

סמני שאלה + ספק

רוב הזמן אני בסימן קריאה ! לצערי קצת, או לשמחתי, ואני במעבר לסמני שאלה ? (: חחח אולי בכל מה שאני אומר, אני טועה. אולי באופן מלא. אולי חלקית.

כמה בחירות יש לי ביום?

100? 200? כמה בחירות יש בשעה? עושים בחירה כל רבע שעה? אז יש 4 בשעה, ו $4 * 16 = 64$ בחירות ביום. ואולי אני עושה בחירה, כל 10 דקות. ואז יש 6 בחירות בשעה, ו 96 בחירות ביום.

איזה סוגים של בחירות?

- מה לאכול
- מה להגיד
- להגיב / לא להגיב
- לחזר / לא לחזר
- להיות סרקסטי / או לא
- להיות שיפוטי ולדבר סרה / או לא

אני חושב על בחירות. מנסה לזהות את נקודות הבחירה. עובד פועל הולך מתפקד ותוך כדי, מקשיב וקולט את הבחירות. זה כיף. זה פאן. זו תחושה של להיות קצת בשליטה/בבחירה.

איך מתחיל היום שלי? ניהול בוקר

הוא מתחיל רגוע? או בעצבים. עם ניקיונות ישר? או קפה רוגע. עם פקקי תנועה? או בית קפה ולפ טופ? עם עצבים של מי לוקח לגן? או קבענו סדר לכל השבוע. די ברור גם, ש-איך שהוא מתחיל, ככה הוא ימשיך. אז כדאי לבנות בוקר רגוע.

כמה מודעות Awareness, זה המהפכה של העתיד

אם הבסיס לכל פעולה, עשייה, מחשבה, הרגשה, זו מודעות אז הגיוני

שנגביר מודעות. כי המודעות משפיעה על הכול.

איך מגבירים מודעות? מסמנים, בראש, על מה להיות מודע + מגבירים נשימה ותשומת לב של העיניים והחשיבה, על הנושאים האלה.

1. מסמנים על מה לשים לב

2. שמים לב לזה יותר

איך תשים לב למשהו? אם לא החלטת לשים אליו לב?

- לשים לב למסקרה של אשתך
- לשים לב לסוגי עיניים של אנשים (טובות / שובבות / חכמות)
- לשים לב ל-מה מרגיש האדם שמולך
- לשים לב להרגשות של עצמך
- לשים לב לצורות ישיבה שלך על כיסא ומה הן עושות לאנרגיות שלך

איך בני האדם לא קלטו את זה? שכדאי להתעסק פי 100 במודעות

איך כל כך מעט אנשים מתעסקים עם הגברת מודעות, למרות שזה הבסיס לשיפור ביצועים? איך מנהלים/ות בקושי מתעסקים עם מודעות, למרות שזה הבסיס והשורש לשיפור ביצועים? איך מתעסקים בצ'קליסטים, נהלים, משימות, ודחיפה, ולא בלמידה חקירה סקרנות, מודעות? איזה פספוס מטורף זה בעולם, ביקום, בארגונים, בבה"ס ... כמה סבל היה ניתן למנוע, אם היינו לומדים מודעות כמה עונג וכיף היה ניתן לקבל, אם היינו לומדים מודעות

מי בכלל לימד אותי שאפשר להתאמן על התנהגות? ולשפר אותה.

לשפר תכונה:

לעבוד על אסרטיביות

לעבוד על רגישות. על יציבות.

מכרו לי שככה אני. זהו.

אל תזייף את זה עד שאתה תהיה כזה. Don't fake it.

Train it till u make it

מסדר מודעות על הבוקר

תארו לכם שבכל ארגון, כמו בצבא, היה מסדר מודעות על הבוקר

תארו לכם, שבכל ארגון, היה נייעור בוקר, בקבוצת הוואטס אפ של הצוות. אני מזכיר לכם לשים לב ל 1,2,3 ...

תארו לכם שתהיה אפליקציית מודעות כל ארגון, שבו על הבוקר יש תזכורת, לשים לב ל 1,2,3 ..

ושכל אדם יעשה לעצמו לבד, על הבוקר, מסדר מודעות. 5 דקות עם עצמי, לחשיבה, על מה לשים לב.

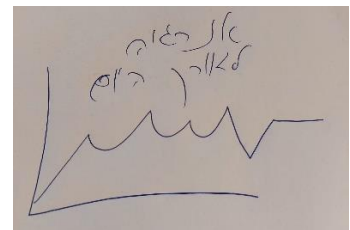
**האם צריך ונכון "להציק" לעובד/ת בארגון להתאמץ ולמחוא כפיים, למען הכלל?
האם יש "חובה" של עובד לעשות מאמץ מסוג מחיאת כפיים, או עידוד, למען הכלל?**

(תשובה שנתתי למשתתפת בהרצאה)

חושב המון על מה שאמרת. נעים לי לקבל יחס/הכוונה ממך ותודה על זה. האירוע או השיחה שלנו - זה תופס אותי בעוד מקום. והוא, המקום של הפרט/עובד בארגון, מול הכלל. האם הגיוני שהפרט/עובד, יעשה משהו EXTRA מעבר למה שנחו לו, כדי לעזור לאווירה. לא יודע מה נכון. אבל החלום, שהפרט/עובד, יעשה משהו שגם יותר קשה מהרגיל (יציאה מאזור נוחות) למען האווירה של הכלל. זה לא אומר כלום על האירוע שאנו מדברים עליו. זה חשיבה כללית שלי, בבואי להפעיל קהל לדוגמא. לטלטל קצת ארגון. כי אלונקה סוחבים 4 אנשים. אלונקה של אנרגיות, אווירה, אקלים ארגוני. ואם 2 אומרים: לא בא לי. אין לי כוח, אז יותר משקל נופל על האחרים. ככה היה לנו בצבא, בצנחנים, במסעות של 4*4, מסעות שיש בהם רק 4 אנשים שסוחבים אלונקה. מה יקרה אם 50% מעובדי ארגון/קבוצה, יגידו, אין לי כוח להתאמץ למען האווירה של הארגון/קבוצה? אין לי תשובות. רק מחשבות תהיות. באהבה, ערןאינפוגרפיקה / גרפים חמודים ודיאגרמות של דברים בהתנהגות.

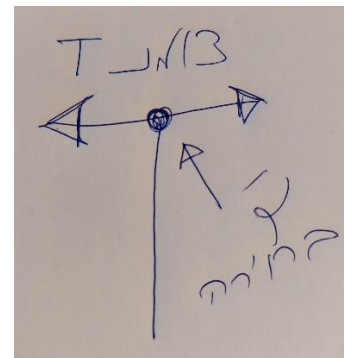
אנפו גרפיקה. גרפים של התנהגויות והתלהבות

גרף האנרגיות: שם לב לעליות ולירידות של האנרגיה שלי במהלך היום ומגבר / מחליש אנרגיות כשבא לי, על ידי הזדקפות, קצב דיבור, נשימה, דיבור בראש,



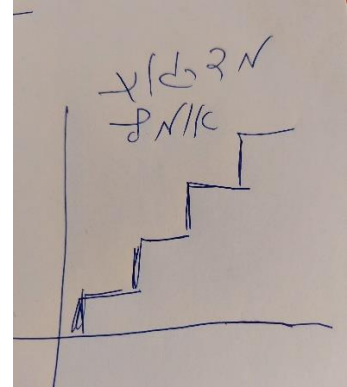
צומת T בהתנהגות

ממחישה את הבחירה שלי 100 פעם ביום, לעשות X או Y. להגיד א' או ב'



מדרגות אומץ

ממחישות שכל מעשה אמיץ קטן, מעלה אותך רמה, ומכין אותך לאומץ הבא



הפרדה Separation

תחשוב שאתה עומד/יושב, מטר מעצמך, יום שלם. מלווה את עצמך לאורך היום. זה תהליך חמוד מאוד של להביט בעצמי מהצד. לא מעורב. כאילו אני היועץ של עצמי. זה כאילו אני 2 אנשים. אני, ואני שהוא היועץ של עצמי. ומס' 2 שלי (אני 2) נותן רעיונות לאני 1 מה לעשות. איך להגיב. מה להגיד. זו רמת מודעות גבוהה, שבה אני מתנתק רגע מעצמי, ומחליט באופן מושכל יותר. רציונלי.

דברים שהיה נחמד למדוד או שאדם יעריך את עצמו

- רמת אומץ. תן לעצמך ציון אומץ, מ 1 - 10
 - רמת סקרנות, 1-10?
 - רמת עמידות?
 - רמת קור רוח
 - רמת יציבות
 - רמת זוגיות – כמה אתה בן זוג טוב?
 - רמת הורות – כמה אתה טוב בהורות שלך?
 - רמת שמירת תזונה
 - רמת עשיית ספורט
 - ציון לגבי חברים
- שאלה 2, חמודה: מה המגמה? האם יש קיבעון / שיפור / הרעה, באחד המדדים? (:)
עצם החשיבה על ציון/רמה, כבר מחדדת לך צומי/מודעות עליו

איך אני רואה חמלה? Compassion. את המושג הזה

- קבלת אנשים כמו שהם
- קבלת שוני של אנשים
- עטיפה של אנשים, כי עברו מספיק סבל
- רואה את סוגי הסבל השונים שאולי עברו
- הגנה על אנשים מעוד בלגנים you do no harm 1st (שבועת הרופאים)
- היכולת להרגיש כאב של אנשים, גם אם אני לא מתחבר לנושא הזה

דברים על מחשבות

- המוח שלך הוא 80% לא שלך. הוא בבעלות של מחשבות אוטומטיות שהן שומרות עליך ומכאן הופכות לשליליות
- אם המוח שלי הוא 80% לא שלי, אז אני חייב לקחת עליו פיקוד
- ללמוד את ה 10 מחשבות שחוזרות תמיד, ומטרידות אותי. להכיר אותן (קורא להן Best sellers)
- ללמוד לתת תשובות, ל 10 מחשבות הקלאסיות שמטרידות אותי

- לנשום המון (: זה מחזיר לשליטה ומיקוד

מגמות מעניינות / מטרידות

- הרבה יותר אנשים עושים וויד
- הרבה יותר אנשים שותים אלכוהול קבוע
- הרבה יותר אנשים מגדירים אלכוהול כפתרון לבעסה ומצב
- אחוז הגירושים עומד על 40% בממוצע ובעליה מתמדת
- בדידות, הפכה למחלה ופגיעה נפשית, שרק תגדל על פי מחקרים
- דיכאון, בעליה משמעותית. ושימוש בנוגדי דיכאון
- השמנת יתר / משקל עודף – בעליה
- הטכנולוגיה משתלטת. AI. GPT.

אז יש בעיה. לא? יש איזה התדרדרות של מדדי נפש רגש. זה ברור לא? ואנו ומנים ראש בחול במקום להתחיל לטפל בשורשים של הבעיה. ריצת החיים. Stress. חוסר תשומת לב לכישורי חיים ולמידת חיים.

בתי הספר היו אמורים לעמוד מלכת, ולהתחיל לטפל בכל בעיה הרבה יותר רציני ומהר. התקשורת (טלוויזיה בעיקר) וכמובן רשתות חברתיות, היו אמורות לזעוק את זה כל יום מחדש. הורים, היו אמורים להגדיר מחדש את הגדרת התפקיד שלהם. העיר, הייתה אמורה לקחת אחריות, על טיפול בכל הנושאים האלה. מחמיר ומוגבר. המדינה, הייתה אמורה לשים יעדים חמורים הרבה יותר, בטיפול בבעיות האלה, ולקבוע מדדים לשיפור.

מה האג'נדות שלך? מה הכאבים שלך? מה היית רוצה לשנות בעולם?

- שילוב ילדים עם צרכים מיוחדים
- עולם ירוק יותר ואנרגיה ירוקה. Saving the planet
- העצמה נשית ושוויון מגדרי
- כישורי חיים לילדים בבתי הספר
- הפחתת כדורי הרגעה לילדים בבה"ס (כמו ריטלין)
- יותר רגישות לילדים בתיכון ובכלל
- הפחתת אחוז גירושים וזוגיות טובה
- תזונה נכונה ושמירה על הגוף
- חשיבה על האג'נדות מדליקה אדם
- דיבור על האג'נדות מדליק אדם
- להפיץ אג'נדות, ברשתות, זה מדליק ומעיר
- זה החותם שאתם יכול לשים על העולם.

שיפורים שיש במדינה

- יותר קהילות ערכים תומכות, ישובים קהילתיים
- פרויקט קהילה תומכת, שמסיע גימלאים וקשישים לחוגים, ועוזר להם לחיות. נותן להם לחצן מצוקה ואב בית שעוזר בתיקונים. הנדי מן.
- פרויקט קהילה מייטיבה, שמגבש קהילות ובניינים
- בתי ספר, שמשופצים ונבנים מחדש, ונראים בית מלון וחברת סטרט אפ
- כבישים מטורפים. מחלפים. גשרים. מנהרות.
- מוקדים עירוניים שעובדים על פי KPI/מדדים, ונמדדים על פי הם
- תוכנית רב שנתיות שיש בעיריות (תר"ש)
- נראות עירונית בשיפור – כיכרות, פארקים
- מתקני התפלה למים מתוקים ללא הגבלה (רק בישראל)
- רפורמות חשמל ותקשורת
- שיפורים במשרדי ממשלה: הוצאת טפסים קלה בדיגיטל וכו'

- תמיכה חזקה ביותר בילדים עם צרכים מיוחדים
- מרכז הורים בכל עיר
- מרכז צעירים בכל עיר
- שי"ל – שירות יעוץ לאזרח (ניהול כסף, גישור, פתרון סכסוכים עם דיירים)
- מגמות למידה מגוונות: דמוקרטי, אנתרופוסופי, מקצועי, פסיכולוגיה, סייבר, ..

משפטים בכלל שאני בעדם. או שאלות

- כמה אתה בשביל עצמך? כמה אתה בשביל אחרים?
- כמה אתה מוכר לעצמך שאתה חמוד? מול כמה אתה באמת
- הממשק שלך לאחרים (התקשורת שלך) – סבבה?
- אתה מצליח לראות את הפרצוף שלך מהצד? הוא חמוד?
- אתה מזדקן והופך לחמוד? או נרגן ממורמר?

משפטים שכתבתי למורות/ים בבה"ס, שמיועדים לילדים. מסרים לכישורי חיים:

מה לקחתי מבה"ס לחיים

1. בול כמו שאני, ככה זה טוב
2. לחשוב איך עסק וארגון עובד. מה התהליכים שמניעים אותו
3. שלחו משהו בקבוצת הוואטס אפ? להגיב! לא לייבש. להגיב!
4. לקחת הובלה. ומנהיגות. להגיד לחברים יאללה קדימה. בואו נעשה. נפתור. נקדם. ודי לקטר
5. ללמוד לנהל כסף. לעבוד קשה בהתחלה. לחסוך מגיל מוקדם. לבדוק איזון הכנסות הוצאות. לוודא שאין חוב מצטבר. וללמוד השקעות.
6. מרגיש שונה? מעולה! יש כבר מספקים אנשים בתוך הריבועים
7. אני הבוס/ית של החיים שלי! ציטוט מהנלי: *I'm the master of my destiny I'm the captain of my soul*
8. אני מתנה! מי שרואה את זה – אולי יקבל את זה. ומי שלא, שילך בדרך שלו
9. לבנות בטחון עצמי, כל שעה מחדש. להגיד לעצמי: יש לי ראש. לב. עיניים טובות. אני אחלה בן אדם.
10. בחיים לא יסגרו לי את הפה! את הדעות. מחשבות. רעיונות. הדעות שלי זה רוח לא כבולה.
11. לדבר. להגיד. לא לשתוק. אומץ זה דבר שנבנה. לפחד להגיד, ובכל זאת להגיד. לעשות, עם הפחד.
12. יש לי תמיד כמה אופציות. לא אחת! אני אף פעם לא כלוא! תמיד יש דרך מילוט
13. אתה בקשר זוגי? תכבד את המותג שלך, את השם שלך, ותכבד את הקשר
14. מתימטיקה אנגלית וציונים, לא מגדירים את מי שאתה או אם אתה חכם / לא חכם. חכמת חיים, פתרונות, וחשיבה על אנשים, זו חכמה גדולה יותר מציונים
15. ציונים זה לא מה שהכי קובע על החיים שלך. להיות בן אדם, חריצות, התמדה – זה כן!
16. פרופורציה נשמה. כל מה שנראה לך מלחיץ עכשיו – עובר! הרבה יותר מהר ממה שנראה
17. כל הזמן חברים. לנסות ולהביא. ליפול, ושוב לחפש. שוב ושוב. בלי היעלבויות ארוכות מדי חח
18. לסלוח זריז. כעס זה רעל בבטן. יאללה. חליק. NEXT. לשים אגו בצד, ולעשות סולחה
19. בעסה באה והולכת. זה כמו גל. אז להתרגש מזה, אבל באיזי (:)
20. כשאתה שונא את העולם, אתה לא שונא תחיים. אתה שונא את החיים כפי שהם כרגע. וזה ישתנה.
21. מה חשוב באמת? לעשות חיים! בשביל זה הולידו אותך בבסיס. כדי שתחיה. בחיים אל תשכח את זה.
22. מה זה לעשות חיים? זה לאהוב, להתחבק, מוזיקה, אוכל טוב, רוח, חברים, משפחה, גיימינג, אופנה, פרנסה, ועוד כל מה שתחשוב על זה
23. יחס אוהב וחם לגוף המקסים שלך. תמיד. לחשוב במה מתדלקים אותו. לחשוב, אם זה מתאים לו במידה והיה יכול להגיד כן/לא על זה. לתדלק אותו בירקות. בחלבונים. פחות בפחממות ומתוקים.
24. לחפש שיחת אמת. אנשים, שאפשר לדבר איתם על החיים. על הרגשות. על אהבות וכאבים
25. לכידות חברתית. רק האהבה תנצח. אשכנזי, ספרדי, חילוני, דתי, ימני, שמאלני, ערבי, ישראלי – אחד אנחנו. בני אדם. וחיים ללמוד לחיות ביחד.

26. בכל אדם יש אור. חש משהו יפה ומעניין. יש יחוד. יש אנשים חכמים. יש אנשים חמודים. יש שובבים. יש מחושלים. יש אוהבים. יש מקפידים. ואם מחפשים משהו מזה באנשים, אז מוצאים.
27. כשמישהו בא אליך תוקפני אז תגיד לעצמך שאין לך מושג מה עבר עליו ואולי הוא בדרך לתת תרופה למישהו או עבר טראומה בבית. אין לנו מושג מה עובר על אנשים. לבוא אליהם בחמלה וסבלנות.
28. כעס = דלק לשינוי. זה טוב להתרגז קצת או הרבה, כי זה מוביל אותך לשנות משהו. לעשות צעד שיפסיק את העצבים הכעס והסבל.
29. ללמוד לנהל בעסה. לעשות צ'קליסט בראש ברגעים של בעסה, על איך אני רוצה לתפקד. מה לעשות. מה הצעדים 1,2,3 שאעשה, כשאני נכנס לבעסה.
30. המוח חופר? מחשבות מציקות? תענה לו! אל תסכים איתו. אתה הבוס של המחשבת שלך.
31. להיות פומה! חזקה. להזדקף. לנשום. ולהגיד בראש: שום דבר לא ישבור אותי.
32. מקלחת בוקר = 70% יותר אנרגיות, מיקוד, ושיפור ציונים בעקבות זאת. גם המצב רוח יציב יותר.
33. איך לעשות כסף? לקרוא וללמוד ולהתמקצע המון שנים במשהו. להיות ממש ממש טוב במשהו.
34. לא לאחר. לאחר זה פח. זה זלזול במותג שלך ובאחרים. לא יחזיקו ממך ככה. פשוט לצאת הרבה קודם ולקרוא משהו או טיקטוק/יוטיוב כשמחכים.
35. מי שמתכנן – משיג יותר. זה מוכח. מה זה לתכנן? OK. ללמוד את זה. זה לקבוע מה עושים, מתי, מי עושה, וכמה זה יעלה. לרשום את זה. להוציא דף של תוכנית ב 1,2,3 ... משימות ברורות.
36. אנשים שמתנהגים בוגר, ויודעים להיות גם בשקט ולא רק בג'אננה – זה ליגה
37. לפעמים בעולם המשוגע הזה, רוגע ושקט, זו ברכה.
38. לקום ב 5 או 6 בבוקר, זה ליגה! זה שקט עם הבוקר שמתעורר, אחלה מזג אוויר, וזמן חשיבה מהסרטים
39. חישול, עמידות, כוח סבל = זה כיף! זה מגניב ו 10 להיות עמיד. להיות מחושל. לדעת, שאתה יכול לאכול קור חום עייפות עומס לכלוך, ובכל זאת להישאר ממוקד ולא לאבד עשתונות. אפשר להתאמן על זה!
40. מה אני רוצה בחיים? מה אני לא רוצה? שאלה מקסימה לשאול אותה כל יום מחדש. לחשוב על מה טוב לך ומה פחות. לכוון לשם.
41. המעודד מתעודד. המרפא מתרפא. להרים אנשים, זה מרים את עצמך. זה מביא מצב רוח. לעודד יותר. לדחוף אנשים לעשות. לחיות. לפרגן לאנשים. להגיד תודה. כל אלה, מרימים את עצמך.
42. לבוא צנוע למקומות עבודה. לא בקטע של אני גאון ויודע.
43. הזדקפות. נשימה. עצימת עיניים. התמכרות למוזיקה. "כניסה לגוף" ותשומת לב לגוף. ככה מקבלים "סטלה" טבעית. טראנס טבעי. ולא צריך וויד או אולכוהול
44. להכניס משפטים לראש. זה CBT. זה חזק! להגיד: אני אחלה בן אדם. אני משתדל. כל הכבוד לי. שום דבר לא ישבור אותי.
45. FTP. פייט דה פחד. תראה את הפחד, ובכל זאת תעשה. לא לפחד מהפחד. לא לברוח מרגעים מפחידים. לנטוע את הרגלים ברצפה, ולהמשיך לדבר.
46. להגיד תודה על מה שיש לנו. להידבק למה שיש, לא למה שאין. כשהמוח שלך אומר לך אין לך 1,2,3 תגיד לו יש לי 4,5,6.
47. לחשוב פתוח. אולי לגור באילת? אולי לגור קצת במושב? או בישוב קהילתי. אולי להיות נווד דיגיטלי? מי אמר שצריך לגור במקום אחד?
48. לראות קנאה שעולה, ולהרגיע את עצמך
49. להקשיב לאורות אדומים, לאיתותי הזהרה, שעולים לך מבני אדם
50. להיות אופטימיים בזכות האנשים שיש במדינה הזו ובזכות השיפורים שיש בה
51. לבחור אג'נדות! בחרו לכם מה אתם רוצים לשנות בעולם! יש אג'נדה = יש אנרגיות ומשמעות
52. לראות דברים קטנים: פריחה, שמים, עננים, שקיעה, זריחה, עיצוב של בגד, תווי פנים