

מסרונים לפרויקט התלהבות אישי

1. מקלחת בוקר חמה = 70% יותר אנרגיות לכל היום! לא לוותר לעצמך. להתקלח בוקר וערב! מרגישים 10 אחרי זה. הכול עובד יותר טוב
2. להזדקף 100 פעם ביום. גבר תחתון לישר. כתפיים לצדדים. להזדקף. לוודא שיש רווח בין המשענת לגב. לשבת קצת בלי המשענת. זה מרים רמת מיקוד משמעותית. מכניס אנרגיות אש!
3. נשום מלא. מלא. כל היום. לנשום עמוק. פפפפ להוציא אוויר ארוך. זה פורק קושי. זה מעיר. לנשום + להזדקף = הרגשה של כוח ואנרגיות! מוכח מחקרית.
4. להגיד בראש. לדבר בראש. להגיד: חיים פעם 1. פרופורציה. שום דבר לא ישבור אותי. המוח גמיש ולומד דברים כאלה. מאמין להם. לדבר בראש = עתיד מדעי ההתנהגות.
5. יום נעים. פרופורציה. הכול הבל הבלים. יאללה. יחסית לקושי מטורף קיצוני, המצב שלנו דבש. די לקטר. די לרחם על עצמנו. וקדימה הסתער.
6. תעשה לך פתק יומי. פתק על הבוקר שאת/ה כותבים, עם הדברים שחשובים לך בחיים. כמו מודה אני פרופורציה ההורים שלך הילדים תזונה וכל זה. פתק מיקוד על הבוקר, זה מסדר ת'חיים.
7. להתפתח. להתפתח זה כיף. לפתח דברים באישי ובעבודה. זה מעניין. הראש עובד. הגלגלים זזים. זה מעניין! לחשוב על החיים ועל בני אדם.
8. פשוט לשים לב שלא רק עושים תפעול וכיבוי שרפות, אלא גם חושבים. ומשפרים תהליכים. וידע. כל הזמן להמציא דרכים חדשים להעברת מסרים. זה כיף.
9. מזכיר: מקלחת בוקר. מודה אני. פרופורציה. חיים פעם 1. פחות קיטורים יותר שיפורים. וחיוך. לפעמים חיוך קטן חמוד זה מרכז את כל האווירה.
10. להגיד בוקר טוב אחד לשני. פשוט ככה. להביט בעיניים. לא לרוץ קדימה! שניה. להתעכב. ולהגיד בוקר טוב אחד לשני, עם כוונה ואהבה.
11. לענות לטלפון שמח יותר. מתנגן כזה. להגיד פעמיים או 2 שלום, במהירות כזה (: להכניס אנרגיות בדרך שבה עונים לטלפון. זה חמוד מתוק ואנרגטי.
12. לא אומרים נא. אומרים אנא. די להגיד נא טיפולך. להגיד אנא. די זה פיקודי. אנא זה חמוד ומניע לפעולה. בקשה יותר נעימה מפקודה.
13. להרים ראש לשמים. מהרצפה. לא ללכת עם הראש ברצפה. להרים ראש לשמים. לעננים יפים. לראות יופי. לראות ירח מלא. עצים יפים. יאללה לחיות! לא רק עבודה.
14. דרכים מגניבות להרים לאנשים ולשמח אותם, זה להגיד להם: יא תותח / שועל / תמסח / שועל שמשון / גוזל של ברבור / קשת בענן / מחונן לא מאובחן חחח / ...

15. מי אוהב אתכם מי? אני. אני זה הארגון, ההנהלה, המנהל הישיר, חברה/ שלך לצוות. כן. Love is in the air.
16. התזונה שלך מעל הכול. לאכול בריא. להכניס לגוף שלך דברים טובים. ירקות. פירות. פחות פחממות. יותר ירקות. יותר דגים. הגוף שלך מחזיק את הנפש רגש מצב רוח והשירות לילדים / נכדים. לשמור עליו.
17. כל יום זה מתנה. כל דקה זו מתנה. יש לך עוד 14,600 יום במלאי. יש לך ביום 960 דקות. זו מתנה. כל דקה. לנצל אותה. להשקיע בה שקט אהבה וחיוביות. בלי עצבים. זה לא שווה את זה.
18. לנשום. מלא. פשוט לנשום. האאאאאאאאאא או פפפפפפפפפפ. להוציא ארוך. (:)
19. פקקי תנועה זה זמן לחשוב. על מה אתה רוצה. מה אתה לא רוצה. מה חשוב לך. מה חשוב לך יותר. מה אתה רוצה שיהיה בחיים שלך? פקקי תנועה זה זמן הגות (: לעצב חיים. לשים כיוונים. לחשב מסלולים מחדש חחח.
20. בבית? אז להרגיע. להיכנס הביתה, ולנשום. בדלת כבר. להיכנס למשמרת 2 ברוגע. בנשימה. מגיע לך ולבית שקט ורוגע. יציבות. בלי העצבים של העבודה. ללכת להתקלח. להחליף בגדים, ומרגישים חדשים.
21. אם אתם בזוגיות, אז להשקיע בה. קפה 1 על 1. לצאת מהבית. להחזיק ידים. להקשיב אחד לשני. להתעניין על מה קורה בעבודה. להחמיא על ה Look והאופי. לעודד את הזוגי שלך לעשות דברים שהוא רוצה. יאללה. הבנתם. יום נעים.
22. לשים לב שיש דרך והתקדמות בהרבה דברים. כי את השלילי, קולטים חופשי. אבל את ההתקדמות, מפספסים. אז OK. לשים לב גם להתקדמות שביצעתם.
23. הדלקה עצמית = תרגיל להדלקת אנרגיות. מזדקפים. נושמים. ומתמקדים בראש. חושבים על מה אתה רוצה + "שום דבר לא ישבור אותי", שזה הכרזת התנגדות על הקושי בחיים.
24. קבעת כבר השבוע או שבוע הבא עם ההורים שלך או חברים שלך לקפה? משפחה וחברים זה החיים. לא להזניח.
25. ברור שאתה זה אתה. שאת ואתה יודעים דברים. זו לא השאלה. השאלה, היא מה עוד אפשר לגלות. לחפש. לחפש לחדש בזוגיות. בהורות. עם הילדים. בתזונה. בספורט. בחוויות. ברוגע.
26. יש חיים Basic, רגילים, עם לא מעט מירמור וספיגה. ויש חיים HIGH! עם טיפול בדברים. פיתוח של דברים. ולא לוותר על מצבים אלא לשפר שוב שוב. לפתח שוב ושוב. זה יותר כיף ככה.
27. תובנות זה סבבה. לא בהכרח אלה שכאן, אלא כל תובנה וחשיבה שיש לך. כל מחשבה שעוברת לך זה יופי. לחשוב על הדברים זה מעניין, וזה מוביל לדברים. מקרב לדברים.
28. לבוא לאנשים מ 100. לא מ 0. כלומר מראש לבוא באמון. באהבה. בסקרנות! מה יש בו באדם שמעניין? מה מיוחד בו? לא לבוא בסקפטיות, + חובה עליך להוכיח לי משהו. לבוא פתוח.
29. איזה סוגי עיניים יש? טובות. שובבות. חכמות. ועם Power (עוצמה). סתכלי על אנשים. תרגיש איזה עיניים יש להם, ולפעמים גם תגיד לו/ה: יש לך עיניים שובבות. או חכמות. או טובות טובות.

30. תגיד לי: אל תפחד/י! תגיד לי. אין מצב שאני לא מגיע לאנשים, ללקוחות, לבוסים, ללא פחד. תמיד יש קצת פחד להגיד. לבקש. לדרוש. לעשות. אז תגיד לי: אל תפחד/י! או תפחד, ובכל זאת תגיד!
31. מה זה מקצוען? מה עושה מקצוען? מה ה-5 דברים שעושה מקצוען/נית בתפקיד שלך? רשמת את זה? זה ברור? כולם יודעים? כולם מכירים? זה חסר. הרישום הברור של מה זה מקצוען. שווה לכם לרשום את זה.
32. ב-מה אפשר לחדש? בניסוחים, ללקוחות ועובדים. בטעונים (ההיגיון. ה-למה. הסיבה) של למה לעשות. בחומרי הדרכה. בשיטת העבודה. באריזה. בסיפור. בשירות. בתהליך. באוטומציה. תראו כמה אופציות יש לחדשנות, אם רק היית משקיע בזה 5 דקות ביום בדרך לעבודה. לנצל את הפקקים לזמן חדשנות.
33. גאוות יחידה - מה זה בעצם? ממה זה מורכב? מגאווה, על המחויבות שיש לנו ללקוחות. מהשירות שלנו. מהניסיון שלנו: שנים + אלפי אנשים ששרתנו. ממה שבנינו. מהתהליכים שבנינו. מהאופי האוהב שלנו. מאיכות האנשים שלנו. תראו כמה זה ברור יותר ועובד יותר, כשמפרקים את המושג הזה.
34. שליחות ומשמעות, מה היא? זה התחושה שלנו, מהתחושה שאנו מעניקים ללקוח שלנו. זה הגאווה שלנו, על מה שאנו עושים בשביל הלקוחות שלנו. זה התועלת שאנו מביאים להם: בטחון. חוויה. הקלה. זה איך שהחיים שלהם נראים איתנו, ובלעדינו. זו השליחות שלנו, והמשמעות.
35. כשהכול ביחד מתחבר: הזדקפות. נשימה. אמירה בראש: שום דבר לא ישבור אותי. כיוון. שליחות משמעות. גאוות יחידה. עידוד של אנשים אחרים. כשכל זה מתחבר, יש אנרגיה עצומה של יכולת דחיפה. יש Drive. יש התלהבות.
36. לעודד אנשים זה הדבר שהכי משפיע על הכוח של אדם. המעודד מתעודד. המרפא מתרפא. המרים מתרומם. לאורך היום, כל הזמן תרימו לאנשים. תקשיבו להם. תדחפו אותם לנסות. לא לפחד. זרקו להם מילה טובה על האופי שאתם קולטים מהם. תתאמנו על לעודד. זה פסיכי.
37. קשה לך עם המחשבות? תענה למוח שלך. המוח זו יחידת חפירה והצקה עצמאית. הוא על אוטומט, שלילי ומבקר, כי ככה הוא מגן עליך. זה המכאניקה שלו. הפתרון? לענות לו. מה להגיד לו? להגיד לו לשתוק. ולספר לו (לעצמך) כמה כן דברים אתה עושה ומשתדל. לא להסכים עם המחשבות השליליות. לענות להן.
38. להיות בן אגם מעל הכל. זה אחד מהערכים החשובים שלנו. לנקות אחריו בשירותים. פחות ריכולים (גם אתה לא מושלם). ובלי צעקות. להישאר בן אדם. זו משימה. זה קשה. להדליק את האדם שבך, על הבוקר.
39. להפעיל זהירות על הבוקר. זהירות בכביש. ביציאה מחניה. להוריד חלונות ברוורס. להיכנס לכיכר בזהירות, ולצומת. אולי מישהו יעבור באדום. להיזהר. להיזהר בכסף. באוכל. באמון. במילים. זהירות זו מנהיגות ובגרות.
40. בערב לשים לב לתזונה. להרגיע. לעצור את ה-בום של האכילה, מתוך עייפות, שעמום, וקריסה. לנשום. ולהוריד גז לאט, לא דרך הפה והאוכל (:)
41. זה הכול תשומת לב. פשוט להגביר תשומת לב. לתגובות. למחשבות. לדרך הישיבה על כיסא. לעצבים. ולנתח יותר את הסיבות. לא לחיות על אוטומט. לחיות יותר בתשומת לב, ובחירת התנהגות.

42. יש לנו 100 צמתים של בחירה ביום. 100 צמת T, של ימינה או שמאלה. צמת T של לעשות א או ב. ככל ששמים לב לנקודות הבחירה האלה, ככה משתפרים דברים.
43. קח/י פיקוד על הפיתוח שלנו. על התהליכים והערכים שלנו. תוסיפי/י משהו. תגידי/י משהו שצריך לשפר. קדימה. U are הפיתוח הארגוני שלנו. כל עובד/ת הוא היועץ/ת ארגוני/ת של הארגון. ההקשבה לך הכי חשובה לנו, רק תדברי/י! (: החח
44. מרגיז אותך משהו? יופי. מעולה. מעולה מעולה. למה? כי עם הרוגז הזה נעשה שינוי. עם הכוח הזה של מה שמרגיז אותך, נפתח פרויקט או משימה לשינוי. לשיפור. כעס = דלק לשינוי. כעס דוחף אותך לשנות. אז קח/י מה שמרגיז אותך, ותציע שינוי ושיפור. קדימה!
45. אני יודע שזה קשה. הכול. העבודה. העומס. החיים. המצב. הכול מורכב וקשה. אז רק שתדעי/י, שזה לא עובר לידי, ולידנו. וכולם יודעים, רק לא מדברים על זה הרבה, שזה קשה. את/ה לא לבד. כולנו באותה הסירה של הקושי. אז חיבוק ענק לכולכם. פשוט חיבוק. ושיתוף.
46. הלוואי שיהיה לנו אומץ לשתף יותר. בהרגשות. במחשבות. בכאבים. במה שקורה בבית. מגיע לנו משפחה וארגון שבאמת מדברים בו. שלא שמים בצד. מותר וחשוב וכדאי, לשתף. לספר. כולנו עוברים דברים, והשיתוף, זה כמעט הדרך היחידה לפתרון.
47. יותר רציו. לפעמים, פחות רגש ויותר רציו. שכל. כדאי / לא כדאי. מה נכון לעשות? חשיבה כזו, של פתרונות. לא של רגשות. יש בעיה? מוצאים פתרון. יש בעיה? משפרים תהליך. אבל קצת פחות דרמות, ורגשות, לפעמים זה עוזר. בנוסף ללב ♥
48. לנשום. מלא לנשום. הבריאות שלך והרוגע, יותר חשובים מהכול. פרופורציה. ים. שקיעה. מוזיקה בבית או באוטו. נרות להדליק בערב בבית, כדי להרגיע אווירה. קנו נרות היום ותדליקו בבית, באמצע השבוע. קדימה.
49. מוזיקה! להשקיע במוזיקה! רמקול נורמלי/גדול, לפרגן לעצמכם. רשימת שירים מדליקה ("דוקטור התלהבות שירים" בספוטיפיי). לעדכן את רשימת השירים שלכם. ולשמוע באוטו בווליום גבוה + לעשות כן עם הראש. להזיז את הראש. קוראים לזה "אומצה אומצה". יאללה בלאגן!
50. לעשות צחוקים: עטים באוזניים. פקקים בעיניים. בייגלה שמיניות/שטוחים בעיניים. להרים מכנסיים גבוה. ללטף קירות/משקופים בכאילו ריקוד. לא מבינים משהו? תקשרו ואסביר. 0544-346494 ערן
51. בא לכם להעביר את הנסיעה הביתה עם איזה חמוד "משוגע" מתלהב? תקשרו או שלחו וואטס אלי ל 0544-346494 ונקשקש 5 דקות בטלפון. אחזק אתכם. אחזיק אותך. ונלמד משהו מהרשימה של התלהבות. קדימה! לא להתבייש. תקשרו / שלחו וואטס אפ.