

אפשר
ללמוד
להתלהב

ערן שחר

גודל 6.5 על 14.5

קטגוריות

תוכן

הדלקה עצמית

ניהול קושי

חוויות

עידוד של אנשים

תזונה

ספורט

פיתוח זוגיות

משפחה וחברים

התלהבות בעבודה

אומץ

כמה אתה
משחק עם

החיים?

כמה

מתפתח?

כמה

מפתח?

אני כל יום יכול ללכת
בכמה כיוונים
שיביאו לי כוח:

להזדקף לנשום



להרים אנשים



חדשנות בעבודה



מוזיקה, קלילות



והכמה כיוונים
האלה, מרימים אותי

פרק:

אפשר

לחיות

ב HIGH

אפשר לחיות את רוב
היום שלך
בתחושה של:
חוזק.
של שליטה.
של הכוונת מציאות.
של הצלחה.
של מעריכים אותך.
של בטחון.
של ריגושים.
של צחוקים.

בין לבין החרא,
אפשר לחיות
ב HIGH.

קיבלת יום? קיבלת דקה?

למה להשאיר אותה

פרווה

רגילה

יאבשה

תעשה ממנה חגיגה

תרים את הסביבה

שלך

12,000 יום.

960 דקות ביום.

זה המלאי חיים שלך!

אז להזמין מלון / הופעה / ללכת לים / לאהוב - היום

דוקטור התלהבות™
ערן שחר



054-4346494
hitlahavut.com

פרק:

ללמוד
להתפלא
וללתפעם

לדעת לראות ולתרגש

מאדם חמוד
מחיוך של מישהו
מעיניים טובות
מאדם מואר
מעיניים שובבות
מירוק ליד הבית

לדעת לראות ולתרגש

ירח מלא
עננים יפים
להרים ראש
לשמים
בניינים יפים
עיצוב של בגד
מסקרה מדליקה

מיקוד יומי

טבע

סע למקום
בעיר שלך
עם חצי שדה
או יער קטן
ותעשה שם
הליכה

פרק:

יש

בעיה

מלא אנשים
עייפים
מלא אנשים
התייאשו
מלא אנשים
עמוסים
המוח פירה
המחשבות סלט
צריך כוח
איפה
מטעינים?

צריך פנקס
הטענה

אז הנה פנקס
הטענה

מלא אנשים

בריבוע

במטריקס

חיים חיי מפעל

קמים

עובדים

ישנים

לא מספיק

ריגושים

לא מספיק חיים

פרק:

ביהול

רוגע

חייבים להרגיע
את החיים
המשוגעים
והלא הגיוניים
האלה

בלי רוגע
שום דבר לא
יעבוד

איך מרגיעים?

ללכת לאט
לדבר לאט
לקצר משפט
לרדת במדרגות
מדיטציה
לנשום המון
חיוך מרכז

מיקוד יומי

מדיטציה

5 דקות

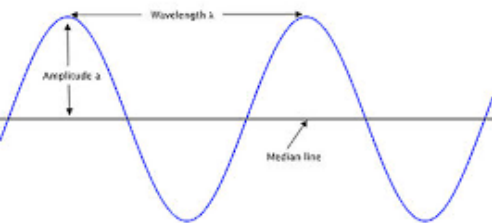
בישיבה על כיסא

פשוט

באיזו פינה שקטה

לנהל את הגלים שלי

של HIGH
ושל LOW
לאזן את זה



בכביש

לרדת

מ 130

קמ"ש

ל 100

קמ"ש

A photograph of a cracked asphalt road surface. The top portion of the image shows a brick-paved area with a concrete curb. The main portion of the image is a grey asphalt road with several prominent, irregular cracks. The text is overlaid on the cracked asphalt.

לראות פשטות

מגיל

94

הכול

ייראה לי

מגוחך

אז למה לא

כבר

מעכשיו?

חתח

פרק:

ניהול

אנרגיות

להזדקף
100 פעם
ביום
לשבת בלי
משענת
זקוף
=
אנרגטי

לדבר
עם הידיים
להביע
להזיז אותן
בדיבור
לבטן
וקדימה
זה מעיר

טוֹן דִּיבוּר
מִתְנַגֵּן
עוֹלָה יוֹרֵד
מוֹגֵבֵר
מִחֲזוֹזֵק
מֵעֵיר אוֹתֵךְ
וְאֵת
הָאֲחֵרִים

לשטוק
שיניים
בצהריים
ולפני זה
חוט
דנטאלי
=
Fresh

פרק:

**הפעלת
סקרנות**

על מה אתה
חושב
במהלך היום
שלך?
אתה שם לב
על מה אתה
חושב? אתה
בוחר מה
לחשוב?

איזה?

איזה חיים אני רוצה?
לחוצים/הגיוניים
איזה אבא אני רוצה
להיות?
יציב/משוגע
איזה בן זוג אני רוצה
להיות?
איכותי/פח
איזה אדם אני רוצה
להיות?
טוב/ככה ככה

פרק:

**מודעות
הנדסית
להתנהגות**

בני אדם
והתפתחות
זה לא רק
רוחני/יות
אפשר גם
מהנדסה. לבוא
מטכניקות.
מלעשות משהו
חדש.
בלי כל
הרוחניות

הכול
מתבסס
על להזדקף
ולנשום

להזדקף
ולנשום

לקלוט

יותר

את הבעסה שלי

את העייפות

את: די מיצייתי

ואני צריך ללכת

את הפחד שלי

והרצון להיות

אמיץ

את הקנאה

את הרצון בריגוש

מיקוד יומי

אדם יכול
לפתח את
עצמו

אם רק יקדיש
לזה 5 דקות
ביום
לחשיבה

מיקוד יומי

להשוב

כמו מהנדס

של עצמך

להביט

לתכנן

לעשות ניסוי

מיקוד יומי

אדם שכן מתפתח

מוכן
להפתעות
וחרוה את
החיים חזק
יותר

מיקוד יומי

אדם שלא מתפתח

בעסה איתו
ועלול לשלם
על זה מחירים
גבוהים

מיקוד יומי

אני מוביל/ה

את החיים שלי
לאן שאני רוצה

מה בא לי

שיהיה?

מה לא בא לי?

רצונות זה כוח

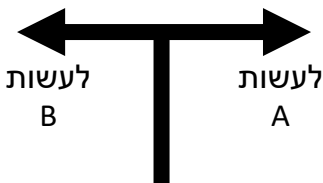
שמוביל אותך

כוח רצון

מיקוד יומי
בכל יום יש
לך 100
בהירות.

100 צומת T

לשים לב לזה



מִיְקוּד יוֹמִי

מִקְצוּעַן
מְרוּצָה
שֶׁהוּא לֹא
מְרוּצָה

וְלֹא מִתְבַּעֵס
מִהַבִּיקוּרָת
הַעֲצָמִית
אֵלֹא גֵאָה בָּהּ
בְּשִׁפּוֹר הַמִּתְמִיד

לחשוב

כל הספר הזה,
כל החיים האלה,
זה לחשוב
על החיים.
מה הבעיה?
לא חושבים
מספיק על החיים.
חיים 90%
על אוטומט.
תחשוב יותר

פרק:

יותר

חוויות

קטנות

ספונטניות

להגיד כן
כשמזמינים
אותך

להתקלח בחושך

לא להדליק
אור.

מתרגלים
למצוא כל דבר
וזה מרגיע
וחושני

להתחיל
לדבר עם
אנשים
שאתה לא
מכיר
בבית קפה

הערת חושים

לשתות ישר

מהברז

להריח אקליפטוס

להריח דשא קצור

להריח אדמת

חמרה

להריח עץ תפוז

להריח יסמין

להריח שושנה עם

האף בתוכה

מיקוד יומי

ניהול חוויות

לרקוד

לנסוע לאילת

מסיבה

שוק הכרמל

חוג תופים

חוג סאפ

שחיה בים

לצייר

לנסוע לצפון/דרום

מיקוד יומי

אופניים

סתם לנסוע עם
אופני עיר חמודות
קוליות Cool
לקפה בשכונה
או בקניון

להרגיש ילד/ה

מיקוד יומי

לרוץ

צא לרוץ 10

דקות

20 דקות

שים באוטו תיק

עם ציוד ריצה

מיקוד יומי

כדורסל

באוטו

סתם כדי ללכת

ל 10 דקות

לקלוע

ולזכור

שאת/ה ילד/ה

מיקוד יומי

להתחיל

לצורך

אולי?

חוג

תחביב

פרק:

קלילות

שחרור

צחוקים

עצימת עיניים
לשנייה
והתמסרות
הרפיה
לנשום

לעזוב את מה
שמסביב
ולתרכז
בנשימה

פרק:

עם

אנשים

להישאר בן אדם מעל הכול

בלי צעקות
בלי העלבות
ולנקות אחרֵיך
במטבח
ובשירותים

hitlahavut.com

→ 0544-346494

דוקטור התלבושת
ערן שחר

להישאר בן אדם מעל הכל

מיקוד יומי

די לשפוט

ולבקר

אנשים

1

מאיפה אתה יודע
בכלל מי הם?

2

אתה לא מושלם
רחוק מזה

מיקוד יומי

**שהם ירוצו
אחרי קצת**

אנ'לא חייב
לרוץ אחריהם

לבוא
לאנשים
בצנעה
בענווה

אולי הם יותר
יודעים
אולי הם
יודעים
אין נכון 1

אגו

זו אומר שאני
צודק והם לא
זה אומר שאני
חכם והם לא
זה אומר שאני
שם צדק מעל
אנושיות
ורגישות
חדל אגו

פרק:

משמעות

ועידוד

סוגי עידוד

על מראה

על אופי

על ביצוע

לנסות משהו

לא לפחד

סומך עליך

נעשה ביחד

חיבוק

הקשבה

צחוקים קלילות

נקודת משמעות

לחייך למישהו
ולהגיד לו שלום
או בוקר טוב
במלא אהבה

זה לאסוף נקודת
משמעות ליום
שלך

נקודת
משמעות

לסדר את
המגש של
הקפה/מאפה
אחריך

ולהשאיר
שולחן נקי

נקודת משמעות

לחזור להוא
שעשה לך את
הפלאפל
ולהגיד:
תודה!!! היה
טעים מאוד

פרק:

מודה

אני

פרופורציה הכרת תודה

מודה אני

מה יש לא מה אין
די עצבים
די דרמות
די קיטורים
יחסית לקושי מצבנו
Relax ,10

<p>054-4346494 hitlahavut.com</p>	 	<h1>מודה אני!</h1>	<p>דוקטור התלהבות עין שחר</p> <p>על חשמל, מים, כבישים, קורת גג, מקרר עם אוכל, בריאות, משפחה, פרנסה, מדינה, מורות, נגות, סייעות, לוחמי אש, מד"א, שליחי ציבור, עובדי עיריית ומועצות, סג אוויר, ים, נגדים, ...</p>
---------------------------------------	--	------------------------	--

זה שאנשים
מתו כדי
שאני אחיה
זה מספיק
כדי
שאשתוק
רוב חיי ולא
אתלונן

מיקוד יומי

**מה אתה
מילל?**

החיים

שליך דבש

פרק:

לנהל

את הקושי

מיקוד יומי

לנהל קושי

לנהל בעסה ודיכי

לתכנן כיוון חדש

שישנה את המצב

לשתף

לכתוב על זה

לברוח קצת לזמן עם

עצמך

לנשום

הרוב משתבש לטובה

נכשלתי = ניסיתי

נכשלתי = למדתי

התפתחתי

בגלל
שלייל
זה לא עוזר
אז עדיף
לעשות
משהו

תעשי נו

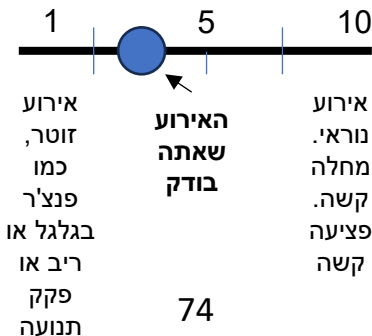
לעלות לפרופורציה

2 עולים
לפרופורציה

1 יש תקלה?
יללות?



ולשים אירוע מעצבן
על גרף פרופורציה



מיקוד יומי

נסיעה

ארוכה?

תעצור

לקפה/תה

ותנוח

מיקוד יומי

בדידות

זה משהו שכדאי

לטפל בו

ולצאת החוצה

להכיר

ליזום

להרחיב מעגלים

להיפגש יותר עם

אנשים בעבודה

מיקוד יומי

סובל/ת?

תגייד לעצמך:

עוד 3

שעות זה

נגמר

(או משהו כזה)

רבי נחמן אומר
שסדק של לב
או לב שבור זה
טוב כי ככה
הוא הלב פתוח
לאנשים

סדוק = סדק

סדק = פתח

המוח אומר לי:

הם הפסיקו
לחשוב עליך
הם כבר לא
בעניין שלך

אני עונה לו:

תרגיע
אל תתסיס
אין לך מושג אם
זה נכון
זה כנראה לא נכון

המוח אומר לי:
הכסף
ההוצאות

אני עונה לו:
אני שומר
אני שם לב
תרגיע קצת
אני על זה



**אולי תרפאיה
באומנות**

**אולי טיפול
פסיכולוגי**

**אולי כדורי רוגע
ל 3 חודשים**

**אולי סדנת
פסיכותרפיה
קבוצתית**

די עמ ה-עוד

עוד ריגושים?

עוד כסף?

מה ייתן לי

ה-עוד הזה

לרוב

העוד מביא רק

כאבי ראש

ואם

ואם יהיה לי עוד
ואם אני אעשה
ואם ואם ואם
אז?

יהיה לי אושר?
לא יהיה לי סבל?

כשאתה עושה את
התרחיש של "ואם"
אתה מגלה שכדאי
להירגע

מה עוד
יעזור לך
לנהל את
הקושי?

פרק:

**בריאות
וספורט**

מיקוד יומי

ללכת

לישון

שעה קודם

די TV

די טיקטוק

הנפש שלך

חשובה יותר

פרק:

תזונה

לשטוף
שיניים
בצהריים
אחרי האוכל
מרגיע את
הרצון
להכניס עוד
מתוקים וזה

לזכור את
המוטיבציה
שלי

בטן שטוחה
לא רוצה להיות
זקן שמן ומכוער
להוריד חולמה
בכיף בברכה/בים
רוצה להיות
בריא בלי סוכרת
וסיעודיות

מיקוד יומי

מים

לשתות מים
תה ירוק

מיקוד יומי

יוגורט לבן

בלי פירות
בלי תוספים
נטו בריא

זה מסמן את שאר
היום בסימן בריאות

מיקוד יומי

תזונה, אוכל

המוטיבציה היא: להרגיש
קל לאהוב את הגוף פחות
מחלות וסיעודיות

הטיפים הם:

לחשוב לפני בחירת אוכל
לעצור כש 80% שבע
יותר ירקות חלבונים
פחות פחממות
לנשום בערב לפני
שמאבדים שליטה מעייפות
ותסכול

ממה להיזהר?

פתי בר
ממולדה
במבה באוטו
עוגת שוקולד
ארוחות שיש
תותים

פרק:

ספורט
אירובי

ספורט אירובי

שחיה

ריצה

הליכה

טניס

וכאלה

מרים מצב רוח

מכניס אנרגיות

מפחית דיכאון

ספורט עם חבר/ה ערים

שהורג אותך
אם אתה מבריז.
כי לבד זה קשה

חפשו חבר משוגע
שאוכל אתכם אם
אתם מבריזים

בחוץ

בים

בשדה

ביער

בעיר

אבל לא רק בחדר

כושר סגור

ספורט עם חוויה

ספורט עם

קבוצה!

פרק:

הגברת

בטחון

עצמי

לחשוב
במה אתה טוב
לחשוב
מה אתה יודע
לתת ולספק
לחשוב
מה החברים שלך
אומרים עליך
וכל זה
זה מי שאתה
ועל זה אתה
שווה.

מה טוב בד?

ראש

חשיבה

דיבור

אנשים

לב

תקתוק תפעול

קור רוח

רצינות

מה?

מניואל

אם היית מכונת

כביסה

או אוטו

אז מה היה כתוב

במניואל שלך?

מה התכונות

פיצ'רים שלך?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

**די ביקורת עצמית
זה פאסה**

**די הקטנה עצמית
זה דבילי**

**קדימה להזדקף
להיות ברבור
נסיך/נסיכה**

**גאווה במי שאתה
ומה שאתה**

פרק:

הדלקה
עצמית

מיקוד יומי

הדלקה עצמית

אנרגיות

להזדקף

לשבת בלי משענת
לנשום ולהגיד בראש:
שום דבר לא ישבור אותי
כעס ועצבים = דלק
לשינוי

hitlahavut.com

כתף כתף
לנשום עמוק

דוקטור התלבוות"
ערן שחר

"פרומוציה"

→ 0544-346494

מוזיקה מדליקה

להזדקף
לשים מוזיקה
מדליקה כמו
טראנסים
להכריז קרב
על כל הבלגנים
ולדחוף קדימה
לקדם משהו

להשתמש
בכעס
כועס? יופי
מעוצבן? יופי
עם העצבים
תעשה משהו
תירשם למשהו
תגיד די על משהו
תדרוש משהו

hitlahavut.com

→ 0544-346494

דוקטור התלבוות'
ערן שחר

**שום דבר
לא ישובור אותי**

כועס על זוגיות

חלשה?

תירשמו לפיתוח זוגיות

כועס על הבטן

השמנה?

תירשם לתזונאית

כועס שלא מעריכים

אותך בעבודה? תפרסם

את הדברים הטובים

שאתה עושה

כעס = דלק

לשינוי

054-4346494
hitlahavut.com



דוקטור התלהבות™
עון שחר

כעס = דלק לשינוי!

להשתמש בעצבים, כדי לדרוש שינוי.

מיקוד יומי

לנצל יום

חיים פעם 1

להתעורר לפני

שחוטפים

יש לך עוד 14,600 יום
במלאי וממחר יש יום אחד
פחות, ששווה יותר
כי נישאר לך פחות
לנצל כל דקה מה 960
שיש לך ביום. בכל התחלת
דקה לתת לה כבוד

פרק:

אומץ

מיקוד יומי

אומץ

ללכת ממקום שרע לך
בו לאורך זמן
להפסיק לסבול ולספוג
לחפש חיים סבבה
לנסות דברים חדשים
לאהוב אנשים
להגיד דעתך
לדרוש מחיר
מה עוד?

מיקוד יומי

אומץ להרים

טלפון

למישהו

חשוב

שלכאורה לא
הגיוני להרים לו
טלפון

hitlahavut.com

→ 0544-346494

דוקטור התלהבות"
ערן שחר

FTM. פייט דה מבוכה.
מבוכה לא תנהל אותי!

פרק:

בעבודה

לקחת
אחריות זה
קל יותר

כי ברור לך
שזה תלוי בך
בפעם הבאה
כולל התיקון

יש תקלה?
אז למה
עצבים?

פשוט לשפר
תהליך

**הגדרת תפקיד
זה פלא חי
נושם
ומשתפר**

תכניסו לתוכה
חדשנות, שיפור
מקצוענות מוכח,
ועידוד צוות
כנקודות חובה
וקשרו את זה
לתגמול כספי

בחיים לא מאחרים לישיבה ופגישה

מי שמאחר הוא 0
שלא לוקח מקדמי
בטחון ומזלזל בשם
מוניטין של עצמו
ובזמן של אחרים.
בלי תירוצים
וילדותיות. להגיע
תמיד בזמן.

Over

נחמדות

זו בעיה של המון
ארגונים ומנהלים.
יותר מדי נחמדות.
ורכות, והכלה.
אפשר גם לתת אהבה
לעובדים
וגם להיות מאוד
רציני מקצועי
ותובעני במקצוענות
ובדרישות.

רוב ההנהלות
משקיעות יותר
ב ERP ו CRM

מאשר
במודעות
ועידוד

זה פספוס
מסוים

**הגברת
מודעות
בעבודה
+
הגברת
עידוד**

**יכולים להביא
ליותר מ 30%
שיפור ביצועים**

קודם כל כתוב את השיטה שלך

תפוס בטחון על ידי
כתיבת השיטה שלך
בעבודה

את כל מה שאתה
יודע על ניהול בכלל
ועל התפקיד שלך
בפרט.

בנקודות.
ותדפיס לך. תראה
את הידע שלך מול
הפנים. תראה מה
אתה שווה.

שפר את השיטה שלך כל שבוע

עדכן את דף השיטה
שלך

תחדש אותו

תעשה אותו חי

תראה לאנשים בצוות
ובסביבה שלך שהוא

משתפר

פרסם אותו באתר

פרטי שלך

אין לך אתר פרטי?

תבנה.

לקצר

ישיבות

פגישות

מיילים

טלפון

זום

ב 50%

מיקוד יומי

לנתח DB

לנתח את
הנתונים של
הלקוחות שלי
להכיר את
הסגמנטים
השונים
ולתת פתרונות
מותאמים לכל
סגמנט

מיקוד יומי

בידול

מה ההבדל שלך

מאחרים?

לא בסימאות

אלא במשהו שאתה

יכול להוכיח אותו

בבית משפט.

עובדות

מיקוד יומי

ללמוד

PowerPoint

או הפעלת AI
למצגות

לדעת לעשות
מצגות

מיקוד יומי

**מה באמת
יעשה שינוי
לעובדים?**

שיחות חשיבה
יותר
מצ'ופרים קטנים

מיקוד יומי

הפרעה קטנה

לעובדים

עם תוכן

השראה

באמצע העבודה

זו ברכה

זה שובר שגרה

מיקוד יומי

מודע

לערך שלי

ולא מתקפל
עם המחירים

מיקוד יומי

בתדשנות

בחומרי הדרכה
בתהליך כלשהוא

באוטומציה

(אם-אז)

במוצר

בקהל יעד

בשירות

מיקוד יומי

מקצוענות

דיוק צ'קליסטים

הגדרת מה זה

מקצוען

שיפור שיטה

כתיבת שיטה

מיקוד יומי

עידוד, הרמה

של אנשים

תודה, כל הכבוד, לא
מובן מאליו, די לפחד
לדרוש ולנסות,
קדימה, חייבים
אנרגיות, הודעה
קולית, הודעת
וידיאו, מי מעודד
מרים? מי לא? פרצוף
חייכן, טון דיבור חזק,
דיבור עם הידיים

שליחות משמעות

גאווות יחידה

כולם לשים את זה
בוואטס אפ של הצוות
להזכיר מי המרוויח
מהמוצרים שירותים
שלנו. גאווות יחידה זה
לזכור את המחויבות
שלנו, האיכות האנושית
שלנו, והניסיון שלנו

מיקוד יומי
ששת'פ
מעל הכול

להיות בני אדם.
צריך עזרה?
שומרים נקי אחרינו.
מבקשים ממך משהו? אז
זה בעדיפות ראשונה.
לא זורקים אדם ממחלקה
למחלקה. מה עוד?

מיקוד יומי
הערכים שלנו
ה Vibe שלנו

נחמדות
שובבות
מקצועני על
פומות / אנרגיות
מחויבים בטירוף
הכרת תודה פרופורציה
מה עוד?

פרק:

פיתוח

זוגיות

כדאי לך
להשקיע
ולחזור
בקשר
עם ההורים
שלך

לקבוע איתם
דייט שבועי

לדעת לשמור

ב 1000

עיניים

על הזוגיות

שלך

כי לבנות זה

קשה

ולבנות אחרי

שהורסים זה

כמעט בלתי

אפשרי

מגוון את
הלבוש שלי
בשביל שיהיה
לה מעניין
ושמח
שתהיה גאה בי
ותימשך אלי
מנסה סגנונות
לבוש שונים
לא סטטי

הזוגיות שלך
בעדיפות
מס' 1
בחיים שלך?

כן? יופי
לא? בעיה

3 פעמים ביום
אני מתעניין בה
שולח לה איזה
מה נשמע
מתקשר אליה
וגם היא אלי

חיי חיזור

יודע לראות בה
אמארות מדהימה
חברות חזקה
יציבות
איזון
חיבוק
שותפות בבית

יודע להעריך
ולתגיד את זה

פרק:

פיתוח

הורות

ויקדים

מה החזון

שלי

לילדים שלי?

מה אני רוצה

שהם יהיו? מה

שיהיה להם?

אולי שיאהבו

את החיים?

אולי שיאהבו

את עצמם?

להיות אבא
רגוע
ויציב
לילדים שלי

שחושב ביחד
ממליץ
לא מעניש

פרק:

פיתוח

חברות

מעגל

חברתי

מיקוד יומי

פיתוח חברים

וקשרים

לחזר אחריהם
לא להפסיק להציע
דייטים
לא להיעלב כשמבריזים
או לא עונים
לא לבטל אחרי
שקובעים
לא משנה לאן הולכים
משנה להיות ביחד

פרק:

לשים לב

בקשר

לשינוי

מִיִּקוּד יוֹמִי

כֹּאסָה לֹא

עוֹבֵד

חֵיּוֹךְ עוֹבֵד

יֹתֵר מִסַּכִּין

מיקוד יומי

כמו שעושים

כביסה

בלי לשאול

שאלות

ואולי כן אולי לא

ככה לעשות ספורט

תזונה וחיזור

משמעת של חייל/ת

מיקוד יומי

צריך ליווי

של חבר/באדי

קאוצ'ר

תזונאית

מישהו

ולשתף גם ברע

לא רק בטוב

מִיְקוּד יוֹמֵי

**חגיגת
הצלחות**

שוכחים מלא
הצלחות קטנות

אז לרשום

פרק:

הטמעה

יישום

תהליך

איך מטמיעים?

לקרוא כל יום
לדבר עם חברים
להכיר את
היסודות
פלקט על קיר
סרטונים
לכתוב לעצמך
פתק תזכורת

ללמוד כמו
סטודנט
כמו תלמיד
בבה"ס
עם ספר
פנקס
או חוברת
ולקרוא 100
פעם עד
שזוכרים
בעל פה

פרק:

בחן את

עצמך

האם יש לך:

ריגושים?

חוויות?

משמעות?

אהבת גוף?

אהבה?

חיבוק?

שקט ורוגע?

כסף?

מדידת

רמת

שליטה

שולט עכשיו

בעצמך?

או לא

מדידת

רמת

רוגע

אתה רגוע

עכשיו?

או לא?

מדידת

רמת

שעמום

משועמם?

או לא?

פרק:

תובנות

שלך

פרק:

יאללה

ביי

תשאלו!
תהיו תלמידים

יש לכם שאלה?
משהו לא מובן?

ישר להתקשר

0544-346494

או וואטס אפ



מי אני?

ערן שחר

חוקר התלהבות

חברת מחקר התלהבות

www.hitlahavut.com

20 שנות הרצאות

לארגונים מכל הסוגים

עברתי 700,000 איש

טל 0544-346494