

ספר אופטימיות

יש תקווה. השמש זורחת כל יום מחדש

דוקטור התלהבות

ערן שחר

מה שלא מבינים
תתקשרו
0544-346494
ואסביר
או בשיחת וידיאו
אל תתביישו!
אני זמין ומתכוון לזה



הספר כתוב בלשון זכר
אך פונה לשני המינים.





ספר
אופטימיות



השמש זורחת כל יום מחדש
זה קטע פסיכי
ב 5 בבוקר פלוס מינוס
היא תכלס זורחת!
כל יום! שוב ושוב ושוב



קשת בענן

תמיד

היתה

סמל של אופטימיות

צבע בתוך אפור



קרטיב רמזור

זה לכשעצמו
מביא תקווה

בכל פריחה יש תקווה
גם העצים שפתאום
משנים צבע



סתיו



שלכת

עלים על הדשא או הרצפה

עונות השנה.

המשכיות אולי,

שיש בה התחלות

זה שהיקום שרד איכשהו את הכול



עם הכול, נראה שאיכשהו
אנחנו האנושות, תמיד שורדים
בסוף חחח...

דגל ישראל

זה שמנופף על בית על גג. על מוט
זה שיש לו מעמד באירועים
ואני מרים אותו ומחזיק ב 2 הידיים חזק חזק.
זה ששמתי במושב הימני
בימים הקשים של המלחמה
וליטפתי אותו בפקקי תנועה



האהבות שלנו
האהבה שלי
האהבה שלך



אולי זו
ה-תקווה שלנו



החבר הטוב שלי
ה BFF שלי
הבסטי שלי
הוא תקווה בשבילי.
מבין אותי
צוחק איתי
מכיל אותי
נשאר איתי

החבר שלי הוא התקווה שלי

העולם משתדל
העולם עושה השתדלות
בכל מדינה כמעט
יש אנשים
שרוצים טוב
לעצמם ולאחרים

לא כולם רעים
יש המון אנשים טובים. המון.
וזו התקווה שלי

אני!



אני התקווה שלי
החמידות שלי
ההשתדלות
העיניים הטובות
הרצון פשוט לשרוד חיים קשים
החיבוק שלי. שהוא לא רע בכלל
החשיבה שלי
תיקון המידות שלי
אני! התקווה של עצמי



הידיעה שאני אסתדר בכל מצב

**בכל מצב
אני אסתדר**



אם הבת שלי
כיסתה אותי היום בלילה
כי קמתי מסיוט
וישנתי על הספה בסלון
אז יש תקווה



הבת שלי היא התקווה שלי
והבנים שלי
כל הילדים שלי
זו גם התקווה שלי

ברגע זה יש אנשים שמוכנים למות בשבילי

זה בלתי נתפס
שאדם אחד מוכן לתת
את חייו
למען החיים של אדם אחר

רק זו סיבה מספקת
לאופטימיות לכל החיים



מלא אנשים הולכים בדרך הרוחניות

פעם היו 1%

אחרי זה 5%

היום כבר 50%

הולכים במידה כזו או אחרת

בדרך הרוחניות

יש תקווה

פעם הכרתי דבר שיש בכל עיר
רוב האנשים לא מכירים אותו
וקוראים לו שי"ל:

שירות יעוץ לאזרח

בכל עיר יש צוות מתנדבים עירוני
שמייעץ לתושבים בכסף, בגישור
בענייני חיים
זה מדהים!
אתה מקבל יעוץ בחינם!
מעורכי דין ורואי חשבון ועוד.
זה מדהים. ויש את זה בכל עיר!

תומכת קהילה



זה פרויקט מדהים שיש בכל עיר
והוא חדש
ומטרתו שהקהילה תתמוך אחד בשני
ובמיוחד במי שצריך
כמו גימלאים/יות לדוגמא
ויש אבי בית בכל שכונה שעוזרים
למי שצריך לתלות תמונה או לסדר טלוויזיה
או למלא טופס.
זה מדהים. יש את זה בכל עיר. יש תקווה.

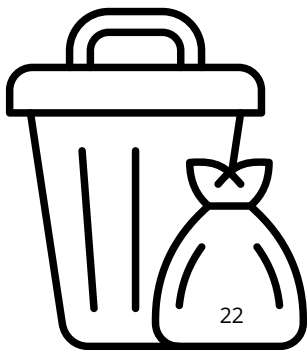
מיטיבה קהילה



זה פרויקט מדהים שיש בכל עיר
ומטרתו שהקהילה תתגבש
שנהיה מגובשים יותר בבניין
ונכיר אחד את השני
ונוכל אולי להשתמש ולחלוק
ארגז כלים או דייסון או כיסאות כתר פלסטיק
שיש למישהו אחר
זה מדהים
וזה מעורר תקווה

יש מישהו מטעם העירייה
שכל בוקר לוקח לך את הזבל.
איזה פסיכי זה! איזה לא מובן מאליו זה!
שיש מכונית, ואדם שבאים אליך הביתה
ואוספים לך את הזבל. תאר לך מה היה קורה
אם זה לא היה קורה.

יש תקווה

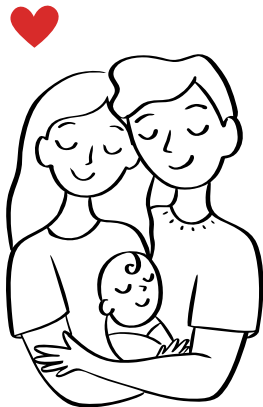


מוזיקה
שליחות
הבנה
שאחרי ירידה
יש עליה

מה מביא לך תקווה

לעבור בראש דבר דבר על מה שיש
ולהגיד תודה בהתפעלות,
להבין שכל דבר שיש שנותן הרגשה טובה
זה לא פחות מנס גלוי, להתפעל
על מה שיש

ארז שלו



הילדים שלי. שלנו




יכולת ההתחדשות של יער אחרי שריפה





אנחנו יודעים לרפא עוד ועוד מחלות
שלא ידענו לרפא בעבר

A stylized graphic of the Earth in shades of green, showing the continents and oceans. The Earth is positioned on the left side of the page, with the right side cut off. The text is centered over the Earth's surface.

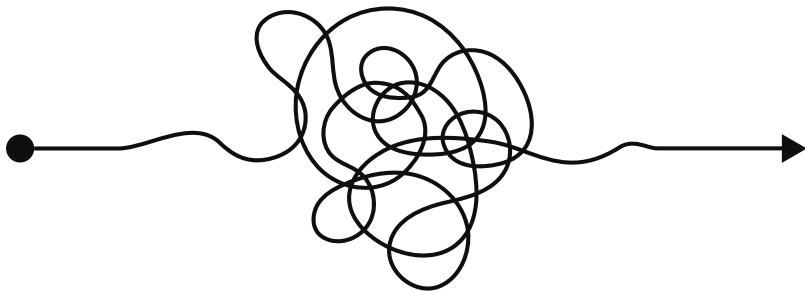
אנחנו כן משתדלים שהעולם יהיה
ירוק יותר ומחפשים אנרגיות מתחדשות

זה עוד רחוק מהרצוי
אבל יש תקווה



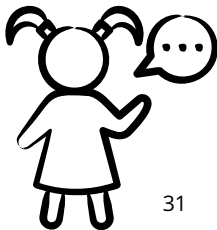
החינוך נגיש יותר
לרוב האוכלוסיות

יש מלא מסלולי חינוך
מלא אופציות



החוקק כן שומר היום יותר מאשר בעבר
כנגד מלא סוגים של בלגנים

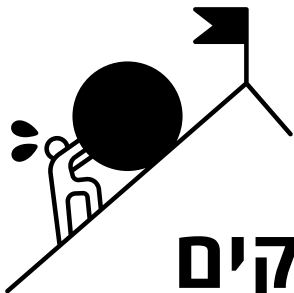
ילדים אומרים היום יותר
מה דעתם ועומדים על שלהם



יש רכזי משמעת
בבתי הספר
רכזי מוגנות
בהפסקות בבתי הספר
ששומרים על הילדים
מאלימות

זה חדש יחסית. אנחנו מפתחים





יש מאבקים

הולכים וגדלים בחרם.

בהחרמת ילדים

יש הרבה יותר דחיפה של תלמידים
למעורבות חברתית
זה נושא עם הרבה פוקוס במשרד החינוך
שמתגמל ילדים בבגרויות על זה



יש הרבה יותר חובה וערך בעולם
לקבל את האחר והשונה
מבחינה תרבותית. לאומית. דתית.
יש עדין המון אתגרים
אבל בבסיס, יש דרישה לזה
שהולכת וגוברת



לפני 100 שנה. לנשים לא
הייתה בכלל זכות הצבעה בבחירות.
היום זה לא קיים
וברוב המקומות יש תוכניות להעצמה נשית
ושוויון מגדרי

פעם אמרו

שיש דבר כזה שקוראים לו

"בוני המדינה"

אלה שבנו את המדינה.

אבל זה לא הפסיק.

כל יום יש מאות אלפי אנשים

שעסוקים בלבנות את המדינה

בלהמשיך לבנות את המדינה

במשרדי המשלה. בבריאות. בחינוך.

בשלטון המקומי. בתחבורה. בכבישים.

זה מדהים. יש תקווה

ברור שאפשר להידבק לשלילי
אבל אם תקום בבוקר
ותעבור על רשימה של

מלא דברים מעוררי תקווה

אז פתאום
ליבך יתמלא
נפשך תתמלא
ובאה, ונכנסת, תקווה.

לתהליך הזה אפשר לקרוא:
ניהול תקווה

הפריפריה

מקבלת בכל מדינה יותר תשומת לב.
יש הפנמה של הצורך בהזדמנות שווה
יש מרכזים בפריפריה, להעצמת תושבים,
שנראים מדהיםםםם!

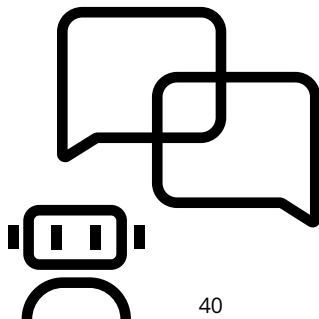
יש מיליון תוכניות

לפיתוח אישי

העצמה אישית

התפתחות אישית

וכל הידע הזה נגיש בלחיצת כפתור ב GPT

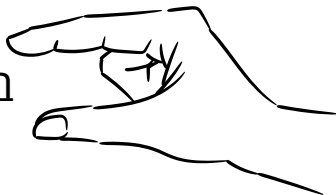




יש הרבה יותר הבנה
לצורך במנוחה האטה.
יש ארגונים שתומכים בהאטה
בהורדת קצב. במדיטציה

יש הרבה יותר תמיכה

בהפחתת קנייות



בשימוש חוזר במוצרים



אנשים יכולים להיות
ננודיים דיגיטיים
ולעבוד מכל מקום בעולם




טיפול נפשי
זמין הרבה יותר



ילדים שנולדים לעולם.
כל לידה של ילד היא התחלה חדשה
מלאה בפוטנציאל של אהבה

כוח הסליחה.
אנשים שבוחרים
לסלוח. לשחרר שנאה
ולבנות גשרים



לילה עם כוכבים.
צורות שהכוכבים
עושים



אתה כאן

עצם זה שאתה מחפש
סיבות לתקווה אומר
שיש בך רצון אמונה
וכוח פנימי

האמונה
באלוהים
בבורא עולם
בתפילה





הורים נאבקים יותר היום
למען הילדים שלהם

ההומור בעליה

יודעים לצחוק יותר היום
על עצמנו ועל העולם
במצבים קשים



שקיעה

זריחה

צליל של טיפות גשם

ברד

שלג





יש יותר מודעות
ללמידה מטעויות

IT'S **OKAY**
TO MAKE
Mistakes

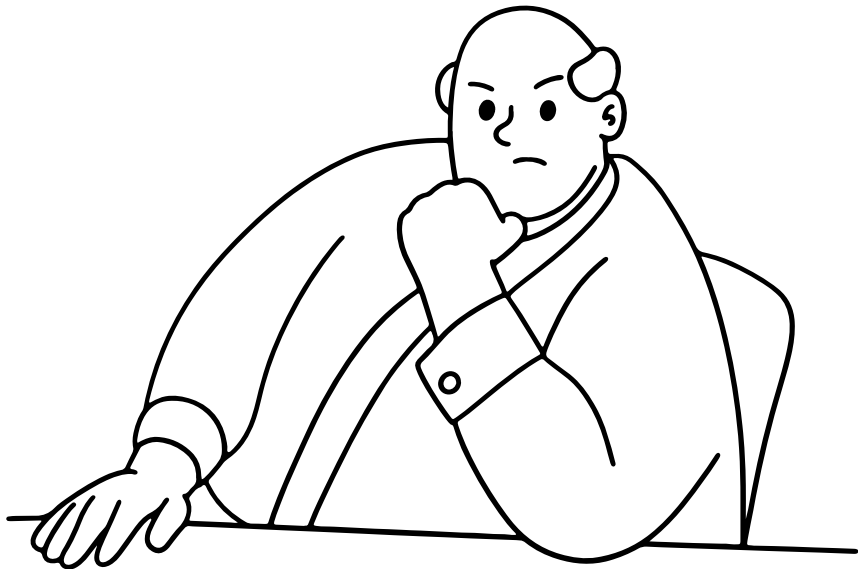
העולם

תהליכי יותר.

יודעים

יותר טוב

לבנות תהליכים



הרבה יותר קשה להתעמר
בעובדים בארגונים כמו פעם.

העובד בארגון מוגן יותר

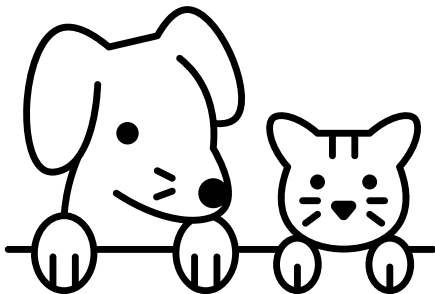
קבלה עצמית בעליה

I am exactly
where I need to be

תנועה עולמית לעבר יותר
חמלה עצמית, ואהבה עצמית
של אדם את עצמו.

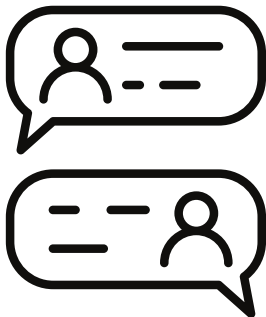
כמו שהוא בדיוקן





זכויות
בעלי החיים
בעליה





יש קהילות אונליין
לתמיכה.
קבוצות תמיכה
בדיגיטל



היוגה
בעליה
פסיכית

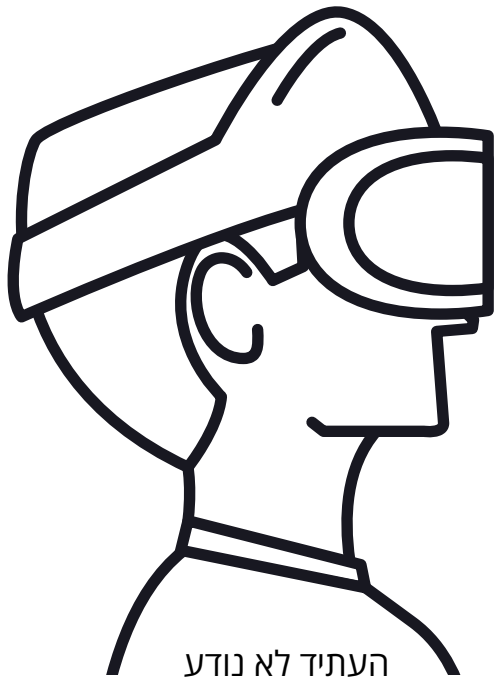


הנשימה
ההרגעה
מודעות



העובדה
שמילה טובה
כוחה מדהים

יש סיכוי
שהאדם מולך
יפתיע אתך
לטובה



העתיד לא נודע
ודווקא חוסר הידיעה אומר שיכול להיות
שיהיו הפתעות לטובה

תקשרו חופשי
להתייעץ
0544-346494

כנסו לאתר



Hitlahavut.com