

צ'ק ליסט - לעבודת פיתוח אישי והתחזקות

ניהול קושי

ברגע שבירה

חרא זה זמני. זמן מממוצע של בעסה/נפילה זה שעה – שעתיים.
אני רואה את הסוף.
זה יגיע. לחתור לזה. זה בדרך. וקצת להרגיע רצונות. כי תמיד יהיו (:)
כל הזמן זזים דברים. משתבחים.
יש אנשים מקסימים. אנשי אהבה. יש אנשי טוב עם לב טוב.
המקום שלי בשינוי של העולם - ברור לי
אני לא אמור לרצות to please אף אחד אחר
אני לא אמור להיות כמו מישהו אחר
כל "רע" מגדל/מחשל אותי
אני אסתדר בכל מצב.
לאנשים. לילדים. בכלל. אני עושה טוב
חמלה לעצמך. כאילו שאתה החבר שלך. או הילד שלך.
להרפות לתוך ה 24 שעות של המתנה/בין לבין. לקחת מה שבא
חזרתי לראש של ילד קטן מסכן? לחזור לגדול המוביל.

לעשות בשביל הסיפוק של הרגע אחרי
יש לי מטרה מעל הכול, שלמענה אעשה את זה

מתאמן על זה. אני לא באמת לבד. יש לי אותי.
אני ערני/ת לפרקי הזמן שמתאימים לי
שליטה בקנאה בכסף של אחרים ובזוגיות
לבד לי / עייף לי / משעמם לי / חסר לי
הפעלת "נוהל" ירידה מחווייה חזקה
הכנה לשינויים בחיים: גיוס, פרידה, ילדים, ..
אני מתכונן נפשית לפנצ'ר באוטו, בריאות, ..
הפנמתי שאני לא אתקן את כל העולם
אני מתנדב/ת קבוע ב ... ו"מבריא" ככה (:)
כותב טיפים, מעלה בפייס, כותב בבלוג

- לחכת, וזה עובר
- רוצה, ולא יכול לקבל
- הכול בשיפור אינסופי
- יש תקווה (:)
- יש לי שליחות
- אני כמו שאני זה טוב
- אין רע/טוב.
- שום דבר לא ישבור אותי
- אני עושה טוב
- די הלקאה עצמית
- להרפות 24
- נפלתי לילד הקטן?
- אין לי כוח ל
- בשביל הרגע שאחרי
- למעון מטרה נעלה יותר
- הכנה
- אני יודע להיות לבד
- מספיק לי
- קנאה
- סוג בעסה?
- נחיתה מ HIGH
- הכנה למעברים
- הכנה לתקלה
- תיקון עולם
- התנדבות
- משאיר אחרי

עבודה/הכנה + מיקוד בהשגרת חותם

מדמיין תמונה של הנחת מחשבה על כיסא שתנוח שם
באות מחשבות של אם-אז? מחשבות תסריטים?

מחזיק אותו ביד. בכף היד. ושם אותו בקופסת גפרורים

לא לשכוח. כל שעה. כל שינוי ושלב
אני מגביר/ה ריכוך פנים (: וחיוך
אנשים, חוגים, אהבות, מקומות, סלון בבית בשבת...
מה שאני אוהב בהם
ברורים לי הרצונות שלי, דברים שרוצה שיקרו
אני מבין/ה יותר שמגיע לי לנוח. להאט
בין רגעים חזקים, מקבל את ה medium
בנשימה, מקשיב/ה לאוויר שנכנס לנחיריים
אני רואה תהליך. כיוון. לא רק נקודה בדרך
סבלנות למצבי ביניים
מכילה/ה באהבה תרבות/התנהגות אחרת
רואה אותו. לא רוצה להיות שפוט שלו.
הטלת ספק/ידיעה. הקטנה. פחות "אני"

הפחתתי פחממות ב 80% + יותר מים
עושה 3 פעמים בשבוע (אירובי, כוח)

על הכול. מפורט.
כבוד, מתוך "אני לא יודע מה עבר על אדם"
מוודא גם היום שהיא גבוהה
זו המטרה מס' 1 שלי.

• קבלת מוות

סוגי מחשבות

• להניח על כיסא

• מחשבות תרחישים

פחד

• פחד

רוגע, ניהול רוגע

• ליהנות מהדרך

• חייכות

• זיכרון ילדות מגניב?

• הילדים שלי

• יש כיוון, תמונה

• לנוח

• במצבי ביניים

• הקשבה לנשימה

• רואה את הקיו

• סבלנות

• קבלת שוני

• אגו. מר אגו

• תרגול צנעה, וענווה

תזונה וספורט

• תזונה

• ספורט

הכי חשוב

• מודה אני. ונושם

• חמלה CL

• רמת אנושיות HL

• לעשות טוב

גם שינוי ממש קטן זה טוב. שואף אליו. לא מתעסק במה ש"עוד לא"
לפני כל דקה, שעה, יום – אני עומד דום
להיות ברגע הזה
של מיילים, חפצים, ניקוי ארון ומחסנים

- שינוי מ"מ (מילימטר)
- כבוד לדקה, שעה
- כאן. עכשיו. די קדימה
- הפחתה. קל

אמונה

כל אחד "והאלוהים" שלו
האלוהים (שלי) שומר עלי
ללא סרה/לשון הרע, התנגבות

- שיש משהו מעל הכול
- עושה טוב – שומר עלי
- פרויקט

פתיחת בוקר

בוקר טוב עולם. חיוך. צה שיבוא יבוא. אעשה לי יום נעים. יהיו
הפתעות טובות.
לאט. פחות מיילים טלפונים. לנשום

- שלום עולם
- פתיחת בוקר

אמצע היום

עשיתי עד עכשיו. עכשיו די. לנשום. לנוח. ליהנות.

- כבר עשיתי

ערך עצמי (אני שווה)

12 / 9 / 8 / 7
אני חזק ב: ראש/לב/תקתוק/עמידות/...
עושה. משתדל/ת. יש לי כוונות טוהות. מנסה שיהיה טוב לכולם.

- כמה אני שווה? 1 - 10
- החוזק/יחוד שלי
- אני אדם טוב

תחושת מסוגלות (אני יכול)

200 / 9 / 8 / 7
עברתי, שינתי, יצרתי, תפקידים, ...

- כמה אתה מסוגל? 1 - 10
- כבר עשיתי המון

אומץ

להציע, להגיד אני רוצה, ליזום יחסים
חוות דעת, רעיונות לשיפור, להגיד לא
לנסוע, לפתוח עסק, להתחיל קשר

- אומץ לקחת!
- אומץ להגיד!
- אומץ לעשות!

לא מפחד ממה יגידו
ללכת. לעזוב. להגיד די על משהו
די. לא אמור להיות זמין כל הזמן. הגנה. לנשום רגע.
ממקום/אדם/תפקיד שלא נכון לי

- לשבור פרדיגמות
- אומץ להפסיק
- לא לענות לטלפון
- אומץ ללכת
- לנשום.

הדלקה עצמית

אני מחובר חזק לזעם שלי על מה לא בסדר
אני מצליח/ה לתעל זעם, לפעולת שינוי
להזדקף + כתפיים אחורה + לנשום
מדמיין את האחיזה שלי ברצון, בחוזק רב
אני לא מתרגש אם ניסיתי כבר, ומנסה שוב
אחיות, רופאים, חיילים, מפקדים – ש 24/7

- חיבור לזעם
- כעס = דלק לשינוי
- נשימה (כתף כתף)
- The grip (אחיזה)
- מספר ניסיונות
- הגיבורים שלי

אהבה

כמות + איכות (4 שלבים לפחות)
קולט אותן. שואב אותן לתוכי

- חיבוק
- עיניים של אנשים

לעשות חיים

תחושת חופש.
יצירת קשרים חדשים, ותחזוקה שלהם
באוטו, בבית, בבית קפה, שזם, youtube
שטויות, לשיר, הצקות,, חיוכים, התחכמויות
שימת לב לשניות סבבה ושימור שלהן
חיפוש טעמים, צבעים, צבעים, גוף תאורה
פתיחת חלון + שימת לב
אהבה, התאהבות, דופק, יצירה
משחקי צבעוניות, לבן, חופשיות, סקיני
אומצה אומצה, רגל, פיסוק, ידיים, לוחם/ת

- גופיה, כפכפים, סוויטשרט
- אנשים חדשים
- מוזיקה
- צחוקים
- נקודות אור
- הגברת חישה
- רוח, נוף
- ריגושים
- ביגוד Make Over
- תנועה, ריקוד

אנשים, ועידוד

מטרה מס' 1 שלי זה לספק לאנשים חיים וכוח
כשמדברים איתי, אני שותק. שואל עוד. רגוע
מרים גבות/פותח עיניים, כשמדברים איתי
תודה, כל הכבוד, שיחקת אותה, תחיה! תחליק ...
לבדוק שאני לא מתלהב יותר מדי ובונה סיפור מושלם על האדם

- תן לי כוח
- הקשבה
- פליאה, התפעלות
- מעודד אנשים
- ורוד מדי

אנרגטיות

אני זז/זזה זריז. ידיים מביעות. קול מתלהב
יושב/ת זקוף בדרך כלל, או שפוף
(בנוסף לערב)
עוד שעה. ללכת לישון מוקדם יותר בשעה
בצהריים. ובכלל
בצהרים + פלוסינג

- חיוניות ואנרגטיות
- ישיבה על כיסא
- מקלחת בוקר
- שינה
- שטיפת פנים
- שטיפת שיניים

פרופורציה

נזכרתי כמה באופן יחסי הרוב זה שטויות
נזכרתי, שמלאי החיים שלי פה, קצוב ...
נזכרתי, כמה הכול שברירי ...
קיבלתי בעיטה בטוסיק לנצל כל דקה
אני מצליח לנקות כעסים של אנשים

- פרופורציה
- זמניות
- שברירות
- טלטלה / סטירת לחי
- סלחנות

זהירות

לא SMS, בכניסה לצומת, שמירת מרחק
באכילה חברתית, בשעמום, בערב, ...
עצבני, מוטרף, עייף – לנטרל את עצמי
ולמי? ולעקוב אחרי זה.

- באוטו
- באוכל
- כשאני מסוכן
- מה הבטחתי?

בעבודה

מה אני יודע. מה אני מספק.
יש לי תחושה שהעבודה מייצרת! ומעניקה ל
האדם (אני אתם) והתהליכים. בלעדיו יש רק קירות.

- הערך שלי ברור לי
- תחושת משמעות
- האדם הוא המוצר

אני לא מפחד לדרוש
 כמנהל/ת, מקשיב לרעיונות העובדים שלי
 שם לב אליה. מתקן אותה. משפר.
 הכול מסודר אצלי מהחשוב לפחות חשוב
 אני רואה מלמעלה את כל תהליכי הארגון
 מיילים, ישיבות, פגישות - ב 50%
 העסק עובד בלעדיו? זה טוב
 ב 99% מהמקרים אני לא מאחר לפגישה
 מעדכן מצב/סטטוס של משימה
 תהליך הטיפול באדם/לקוח, קצה לקצה
 אני מבין ששינוי זה הדבר הכי יציב שיש
 לפעמים בתקלות, 100% ניתוח, 0 רגשות

יש לי אתר אינטרנט ורשימת קשרים
 להוציא הכי מהר שאת/ה יכולה

מוצר שלישי = 3 מתנות.

מחזיק אותו ביד. בכף היד. ושם אותו בקופסת גפרורים

מעניק לזה זמן, שואל עוד שאלות
 מסאז' קרקפת, ליטופי גוף
 שם/ה לב אליהן, ומוריד/ה את רובן
 איתה עברתי יצרתי עשיתי את הכול
 היא היחידה שבאמת לא תעזוב אותי/תשמור עלי
 יש ירידה בכמות ובעוצמת ריבים?

לא רבים כמו משוגעים על "חינוך" הילדים
 די עם זה. אני עושה את הכי טוב נכון לרגע
 אני יצרתי אותם = אני מחויב להם

- אסרטיביות, דרישה
- הקשבה לעובדים
- תרבות ארגונית
- ע"פ עדיפויות
- תהליכים
- לקצר / להפחית
- אוטומטיות
- איחורים
- קיבלתי, טופל
- קצה לקצה
- קבלת שינוי
- 0 רגשות

עצמאות

- עמיד כיועץ/ת עצמאי
- כרטיס ביקור, פנקס

במכירות

- מוצר = מתנה

בהתלבטות

- פחד

זוגיות

- הקשבה ושיחה
- שדרוג מגע
- הצקות וטענות
- היא החברה שלי
- אני מוגן (איתה)
- ריבים, עצבים

הורות

- זוגיות < הורות
- הלקאה עצמית
- זו האחריות שלי

במשפחה

- בשביל אחרים במשפחה, מצליח לחשוב פחות על עצמי

יישום, הטמעה

- מדבקת "לנשום"
- כלי הדרכה
- שאלון/בחן את עצמך
- כלי הדרכה
- פוסטרים במסדרון
- שמתי אותה, מביט בה, נזכר/ת לנשום
- קראתי חוברת "מודל התלהבות"
- הדפסתי. קיפלתי. עובד איתו קבוע
- הורדתי אפליקציה חינם "התלהבות"
- אפשר להוריד מהאתר ולתלות על קיר

מילון

- רמת חיות. Life level
- רמת עומס נפשי LL, ויחידת עומס נפשי 1ml = One mental load
- רמת ההתפתחות האישית שלך L1, L2, L3

פר גילאים

- בני 21 עד 28
 - זהירות מחתונה מהירה – מה נכון לי
 - חתונה בכלל מתאים לי? אדם 1 בחיים הכוונה
 - ילדים בכלל מתאים לי?
- פנסיה
 - להתנדב

מודעות, כלי מודעות

- רמת המודעות שלך 10-21?
- הפרדה Separation
- מודעות ל-"איך" PAL
- ב 2 קווים
- בולם תגובה
- וויסות
- 9.2 / 9 / 8.5 / 8 / 7.5 / 7 / 6
- אני מסוגלת/להביט במצב מהצד, ולנתח
- קולט/ת תהליך. שלבים. תרשים זרימה.
- במקביל להכול – קו של מודעות 24/7
- אני מצליח לבלום תגובה, ולנשום/לנתח לפני
- מצליח/ להגביר / להחליש התנהגות

מצליח/ לבנות עמידות בעת לחץ/עייפות
אני מטעין/ה משפטי חיזוק ("הוראה עצמית")
כשמתלבט, מחכה 5 דקות (מפעיל רציו)
עושה הפסקות קטנות לקריאה/חשיבה
מסוגלת לשמוע רעשים/תנודות, ולהתמקד
אני מצליח לקלוט מצב נפילה/"שגעת" שלי
מחפש תמונת חיזוק + הגדלה/הקטנה שלה
תופס משהו (אצבע, אמה, שולחן) ואומר משפט חיזוק

- רמת עמידות
- משפטי חיזוק
- לחכות 5 דקות
- פאוזות
- רמת מיקוד FL
- זיהוי מצב Mode
- תמונה, וקול
- עיגון, התניה

**באהבה. ושיהיה לכולנו רק טוב.
התלהבות מחקר והדרכה**