

נקודות למחשבה

קובץ לשלוח למייל ולקרוא באייפון

המשוער

מהצד

מביט בהכוא

ועל עצמי מהצד

בסרט המצחיק הלה

אהבה פעילות

להשאיר את הלב שפק חי
ופתוח ולבטא מחיבים
ובחייבוק את האהבה שפק
לאנשים סביבך

תפילת

תקווה

לבריאות

תפילת שבע

שבע איך טובה לו
ברוחה שמתאים לו

בנתינה
ובקבלה

ניהול

קושי

pleaf

כוב

המחשבות

עסק

מזיקות עסק

אז תקשיב אהן

סבאנות

סבאנות לה הכי קשה

אבל לה מה יש

חייב סבאנות

לחת לדברים להתחת

חתינות

צובק על חתינות

יש בה יופי

כחו בצנעה

כאב לכה
חונך פציף
שמכק אומי

חותך פסנת

חותך ENN חותך
פהחפישט שכן ואלז פראות
שצריק פהאיז בקלז לאת
פא

לה אה יש

החיים לה

סקה

והשאלה

אם יש?

פקד

מ

את הכדור

הלה

כאב

שאתם יוזרים עכשיו

הוא תמיך צורה

כאשר של חוסר

קבוצה

אקדמי 10

להכיר

את נקודת השבירה שלי

פקאוס שלה קורה. שלה מתחיל. שלה
בא. להלכיר לעצמי שלה 3 שעות אד
וצובה. מתרחק בלמן הלה מאחרי.
לא להוציא עליהם

מחפש לכתוב, לעשות לאט הכוא

נפילה

צוברת אחרי כמה שעות

סתם נפילה של מצב רוח

או אחרי קרב עם מישהו. או אחרי היצלות.

לה צובר. לה כמה שעות. לה יום

פאט פאט

אוכפים. שותים. בא סיבוק. כותבים. נותנים
להיצלות להתמוסס. פאט פאט.

צוק שעה

לה נמכר

צוק 10 שעות

לה נמכר

311 תתמיכה
פי

חברים, בעלי מקצוע

אתה מוכן

אתה לא לבד

תלמיד

מה אתה חושב

מה צריך

כסף 100 פעם

כסף אחרי 30 "א"

הצפה

אולי

לה פשוט קצת

יותר מדי

לשחק
ולקנות
מכונות

פקודות

לכה נכסיו

זאט

זעשונת הכול

זאט יותר

כז פזולפה קטנה

זאט

אני

כחו שאני

ככה לזה טוב

חכמים

לו מחמאה שבקיפי

כדיפי

לה משצמט

Fuck

everything

נותרת לקוף

כשנרצקה מטה לקוף את

צ'פפפפ

פשימ רדא קצוץ

צא הכוא

פהחאיק

הכוא צוהר

פרא

פרא פשיא

לה פיצור

לה ריחות

לה מוליקה

אקסיומות

נ' אנט e

נ' אנט

e אני חייב f

בא נבדוק כדצ

קף

ביטוח קף

פתוח

כפפים

חולצה בחוף

פערק

פערפונג פון גוט

פרייספונק

פריצור פון יוני

פפפפ

אין בריכה

חייבים קצת פפפפ

אם פא מפפפפ אל אין שינוי

אנשים צריכים פפפפ

אני לקוק פפפפה

פאילו סטירת פכי קטנה

כצס = קזק

מה שאני כואם צפיו

אני מנסה להפוך קזק

פקידות שיוני

נכד'ס

את נצח'ן

פקום

פזחון

פצות

פהפסיק

הומו

לחוק על עצמי

על השוויות שלי. על הקיונות שלי. על הבטן
שלי. על הכפכות שלי. על קנאה שלי.

שויות וקליפות

לצוות פרזופים, קולות, לשיה, הליכת אוריאה,
היילאה בעין, פקק בעין, הפחדות, הצקות

לחוק על החיים

על לואיות, ההורות, הילדים – הדברים
שמאצים אותנו

ח'יוק קט 16
אפ'יאו ע'צ'וב

כ'ב'ס'ים
פ'ה'כ'ו'פ

אט שום דבר
לא יקרה היום
שום דבר, לא יקרה

אחיזת חבלים

היא הנה

האדם, המקום

הסיטואציה

התקלה

מה שקרה

לה הסדר

כי הוא קרה

אי אפשר להתווכח

עם לה שלה קרה

ולראע שלה קרה

לה היה צריק לקרות

בנק ערכים

אם הערך פי

מאשר פי

פחות

אל כן

ואם פא - אל פא

לדבר פחות

תהיה שקט

עם עצמך

תתבונן

אדם נחמד

באהבה

שהוא נותן

לאחרים

כשהכדורים

fe הנח

(פצנח)

נסתובים

אדם מכים קיים

להתעסק

בשנינו

15 אהבת חיי

אחונה במטה

לא שנה

במה

הציקר שתאמין במטה

אוסף נקודות אור

נקודות סבה

העבודה

או עם הישגים

או עם עצמי

אקסטרא

פצות את הדבר הלה

פא בא פי פ

אבא אמ כן אצפה

אהיה טאה בעצמי

אתרי לך

נענען

חנותם קטן

אחרי שאפך

ידיע. טיפיים

צניעות

פחות עשיתי

כמו

בהתחלה

ספק

אולי

היא כן

צדקת

פּעטות

פחות דיבורים

פחות עֵפֶהים

פחות

פחות חפצים

פחות מחסן

פחות ספרים

פחות משימות

פחות אנשים

קובץ חיים

הטיבות

פתח קובץ וורד
תרגום את הטיבות של
לחיים

תרגום

תן למטה את

חיים בעם 1

אז אנו

אז אנו אנו אנו

אנו אנו

כי אני לנני זה

אנו אנו אנו אנו

לחיות

לא בקלות

כדי, זה מעצמ

עצמ - לא עושה

$nne + epe = nne$

כדי לא מתאים

Seize

the day

תבוסת'יום

תחצוף'יום

זיהנות

מכאן'נה ודקה

תביאת תודעה
כא שעה עצומה

על הבית, הבריאות
היציבה, בני הלווא
מצביח את הכוח בראש
ומסמן תודעה

הכרת תודה

לעבודה

עמה יש

לפקודות, למחירים

על האו"ם

על שיש לי עבודה בכלל

תלכוך

מאיפה באת

מדינה מצופשת

מפילות של לבד

מצבוקה של ניקיון

למה שיש לך היום

אלא אל תסכן את לך

בית מסודר

בית מסודר

לה מרכז

כמו שאתה יבני

אייזעך

יוצא מני

הולק אכיוון מחסה

וחולק

שוב יוצא אכיוון מחסה

ושוב חולק

כמו 2 חיצים - אש וחלכה

מה נשמע

זה כלום

מה באמת נשמע

איפה הקטע שלק בימים

האחרונים

זה משהו

תהליכים

אבנות תהליכים

אשר תהליכים

הכולל לה תהליכים

סבאנות אתהליכים

מחפש את
הנקודה
הנכונה שלי
בין השקט לרעש
בין כסף לרוח
נקודת האיזון

די לחשוב על עצמי

מה הם מרכיבים

הכולל כל הלחן אצלי לה איך אני
מרכיב עם לה במקום איך הם

מחקום
פ'פ - פ'פ

פ'פ פ'פ פ'פ

פ'פ פ'פ

פ'פ פ'פ פ'פ

הצלחתי

יש הרבה דברים

שכבר הצלחתי

לעשות

:)

אינסואיזיה

בטן

נקייה לבטן

כא מתבאר

עם המציאות
אי אפשר להתווכח

אם אני לא מתקשר אליהם
סימן שאני לא ממש לקוק
לזה ושווה להפנים
שזה המצב

התחנה

לה אחז

הכוחות

fe

האחיזה

the grip

מתבוס כמו מטורף

אחוז

אנצוץ אצבעות חלק

במטה

פּה צחיק

את צחיק

ואחרי

או פחות חילוק קטן

כבדים

דברים בחיים
לא יהיו 100%
תמיד יהיו
תקלות

קונפיקט

kf

נחפ?

NNJ

חוליקה

Volume

תשדצ אותי

ושיכ איתה

תצעה

כי צריק

אז תקקע שכל

תצעה כי צריק

ואז תייל

ליכרונות יאדות
מחייכים שלק

השפיא, השכונה, האהבות
האופניים, החופש בדרכ אא
הנניירות, הסרטיס, האוליקה
התאהבות

היסטוריה

מה שהיה אתמול

או לפני 10 שנים

לא רלבנטי

על המשבת של להיות בסדר

לה אחד הדברים שהכי מנהלים אותי
לנסות להיות בסדר
אדם בסדר. הורה בסדר. בן לוא בסדר.
ולה ממש בסדר שלה ככה.

צכע'ו אמת

נד'ע צדמ קפ

קפ אג

קפ אג אג

הציונות כפועל

כל פעולה

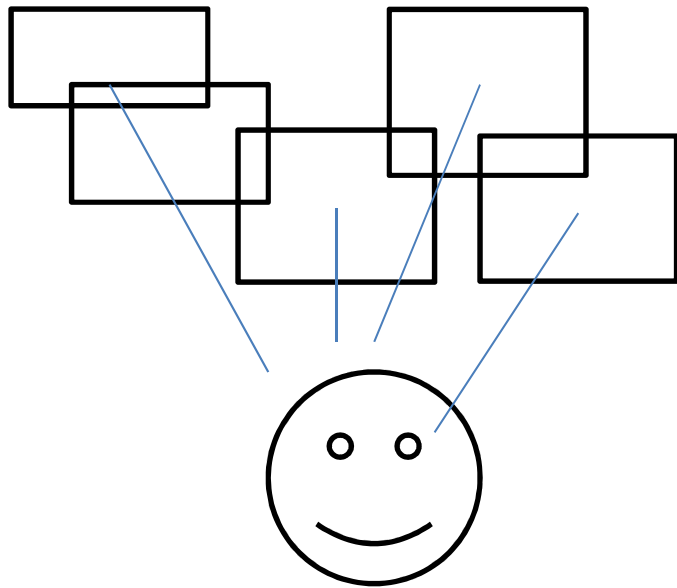
הרבה יותר מציונות

מה שנראה לך

זא כולם
יאהבו אותי

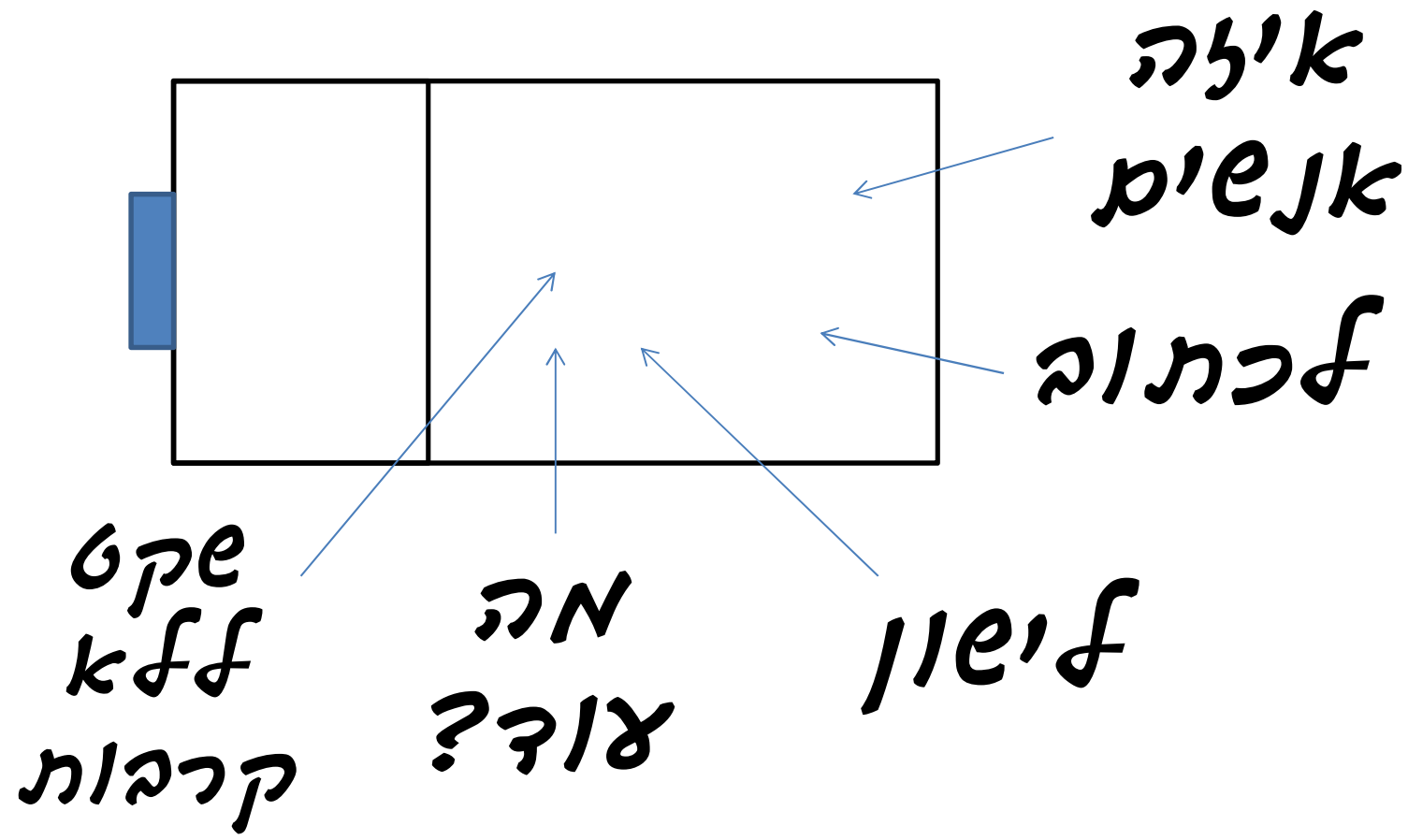
ולה הסדר
זא מוכן לראות
לה זא טעות כתיבה
את כל העולם

קופסת הכוח שלי



מציינ תחונה
שיש מצלי קופסאות כוח
משפטי חילוק
טקטיקות חילוק
ובכל אירוצ, בכל האסה
אני שולח שאיפתה/שאפה
לבנק הכוח שלי
ומקבל מש תשובות

מה מחפא את הטרייה שלי ?



קושי

היחס

לטעות

כף טעות או כישלון
מקרים אהוצחה

אם היית זריק אנסות
10 פעמים כדי אהוצח
אל עכשיו נשאלו אק

רק 9

איך רע הביא אי טוב

מצביר קראש כמה איכרועים
שאני מצדיק אותם כטעות. כחרא
כמהו שאני שונא את עצמי עליו עצמית
ואל כואה/מסמן אי ברור
איך מהו שקורה היום נתרם מלה

11K N'3
6pef

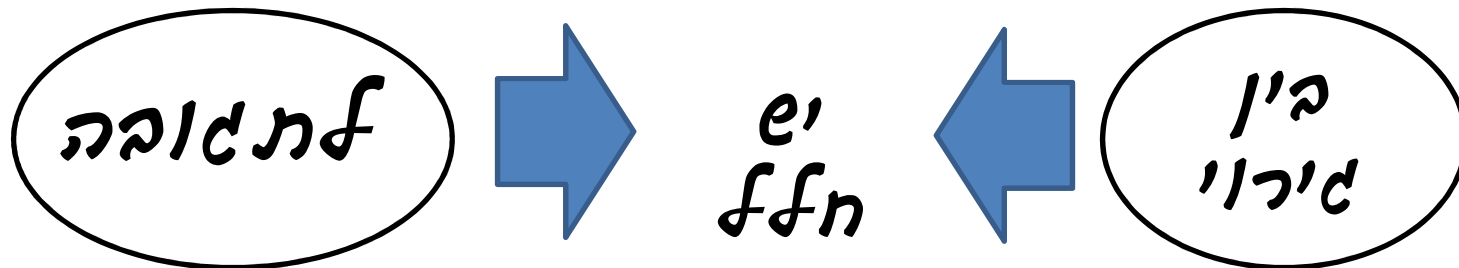
שיטה בתשובות

מה מקפיד אותי ?

מה מטריף אותי ?

לא להיכנס

בין אירוע, לבין תשובה יש חלל



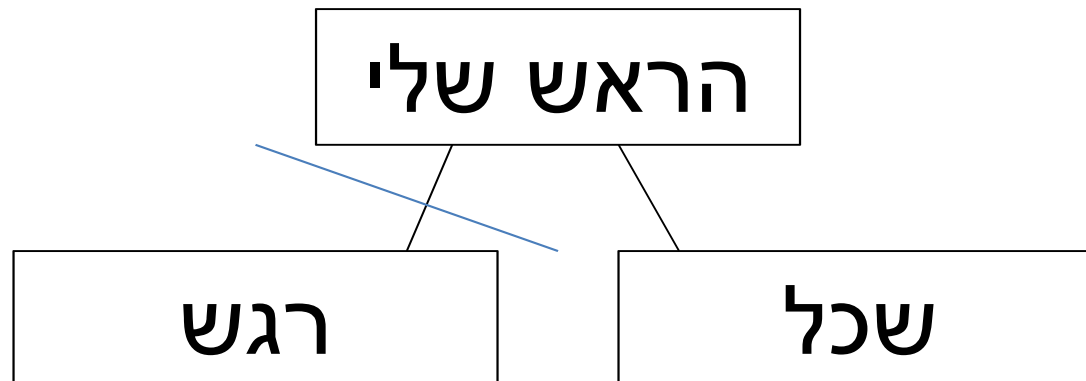
היילד הקטן שבי

כואה את עצמי ביילד 10 או 13
צומד קטן כלה חצי מסכן עצוב מבויש וקורבני
מביט בעצמי של אל, מהיום
כשאני חלק יותר. ויודע
ומרכיץ אוותו. שט לו יד על הכתף שלו
ואומר לו שהכוא בסדר.
שהוא בסדר. שהוא חלק
אני כבר מוביל
על ידי לא היילד הקטן שבי

שכף/רש

מצביר את הנושא דרך השכף
ובוחן מה לה עושה פי
מכניע אולי

מנסה לעשות יותר עבודת שכף
היטיון. מחיכה. מחשבה. חישוב. רציונאל
מנתק רשע את חוט/כף הרגשות מהראש



נקודות הסכנה שלי

להכיר את הנקודות שאני עלול לייצר בהן
נלקים. מתי ועם מי מסוכן לי

מוקדם בקורס

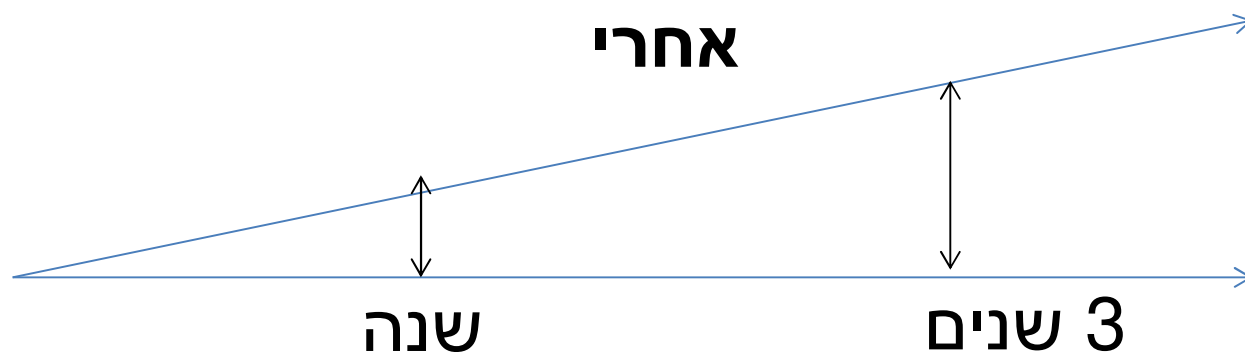
אם לא התעוררתי קודם לפני כולם
והתאפסתי על עצמי

בערבים

אחרי 21:30 כשנאמרים צייבים על הספה
באוטו כמובן, בדרכי חזרה. כשכולם לחוצים.

לזהות החמרה בתחילת דרכה

לראות את עלייה במשקל מתחילה כשהיא על 5 קילו, ולעצור. לפני שאני 20 קילו יותר. לראות חוב כספי כשהוא על 20,000. ולעצור. לפני שיגיע ל 100,000. לראות ריחוק בזוגיות כשהוא מתחיל ולעצור. לפני שמתגרשים. ככל שהחמרה במצב גדלה הרבה יותר קשה לתקן אותה



סטייה של 5% אחרי שנה היא לא נוראית. אותה סטייה אחרי 3 שנים - זה כבר בעיה

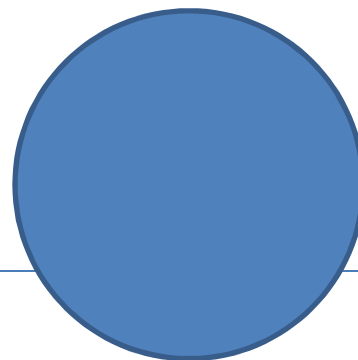
בועה

אני בתוך בועה

ומחוץ לה יש רעבים

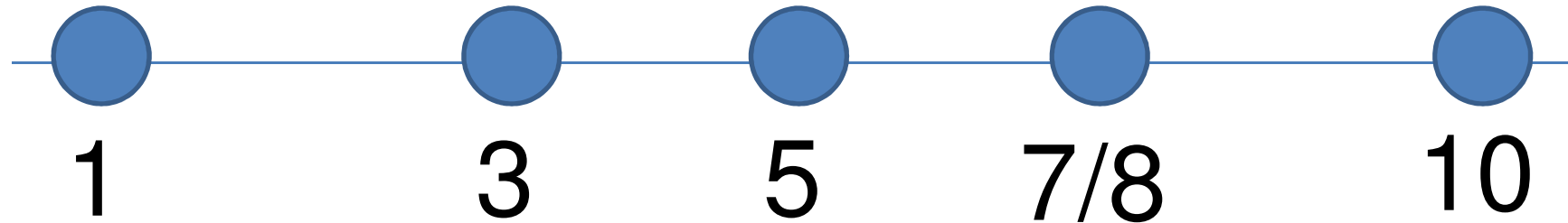
יש טילים על שדרות

יש אנשים שרוב היום שלהם במחלקות בבית חולים



פרופורציה

כמה לה באמת חרא מ 1 עד 10 ?
בוא נראה את לה פרע יחסית
שיט את החרא על ארץ/סראל חרא



פנצ'ר
באולו, ריב
עט לקוח,
ריב עט
איטמי

הפרעת
קשה,
ציון
ארוצ
בהה"ס

מחלה סופנית
מוות, אובדן
נכות קשה מאוד

פנימה

זא פאפאסוק באחרים
זתקשר עם פחות אנשים
זדבר פחות

מינימום

זה מינימום פחות נלקים

להכריז
את עצמי
מחדש

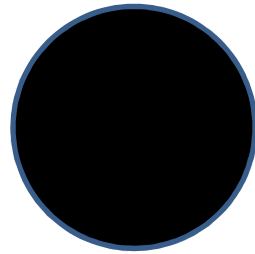
לה לא פצה

לה רק
עוד אתם

לה נראה סוף העולם
אבל לה רק עוד אתם
כמו מיליון שהיו לנו

המשקופאת

משקופאת זה "הטעות" ההיסטורית שלי
זה הביקורת התמידית שלי על עצמי.
המשקופאת הלו שאני קט איתה כל בוקר שוב
ושוב ושוב ומושכת אותי למטה. הדיכוי הקבוע
שלי. מחליט להפטר ממנה. להביט בה. לקום
ולחייט בה, ולומר לה
לא! לא מוכן לזה יותר! אני נקי!! חדש!



אז

אזכור

אתה

מקום
ים ניתוחים
לחמור ולחמור
הוא יתאבד

פ'הפ

כפ

פ'הפ

האור והנפש

כחו מכוונה

לקוקים

לאחלקה

מנוצת

להכיר את סוכי הבאסה שלי

צויף. רוצה אסאור
צונייט
מקנא
רוצה רומן/להתאהב
רוצה אצוף אברוח

באסת כסף
שאמוט
אבד לי
אין לי ריאוסיט
נמאס לי
סלט מחשבות
מתי לה כבר יקרה

קא

כעקשה אי אןי מנסה אהיות כמה שיותר
קא: רק תיק קטן או בכלל לא

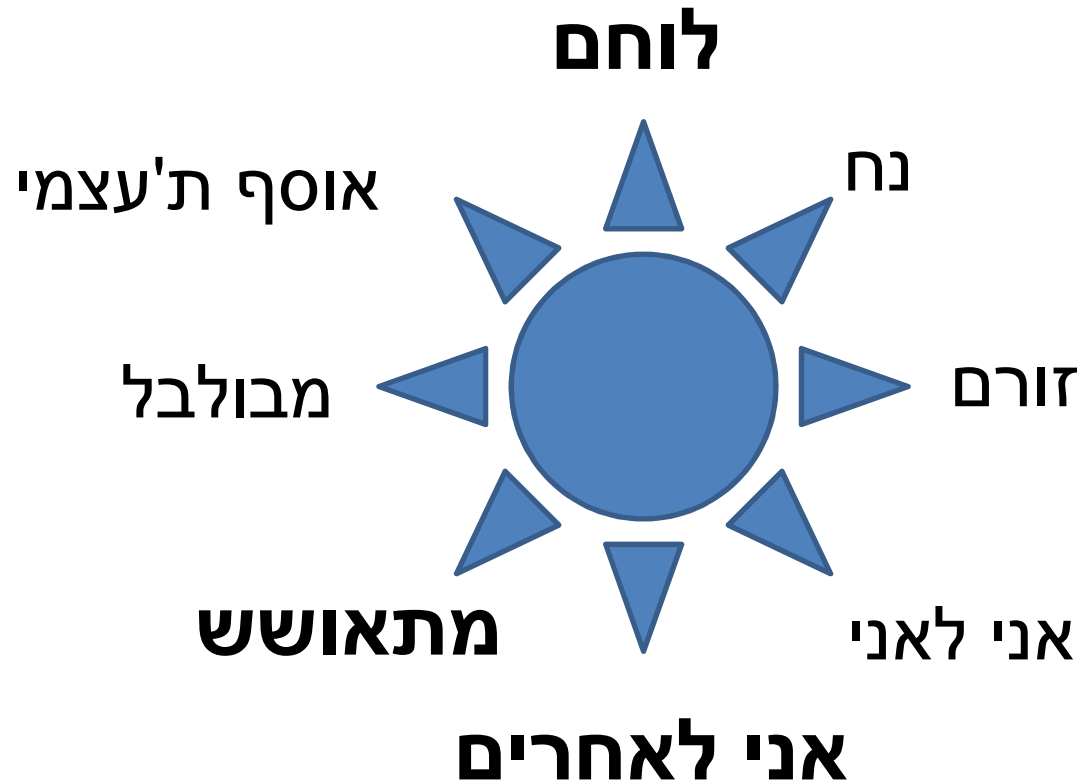
באי מחסה

חולצה בחוץ נעלים קלות

ואנשום

בשום אנשום

איזה Mode מציבים
יש לי? באיזה Mode אני עבשיו?



איך לה ייראה אי מאי 75

מאחוק. מיותר. אל די

ריה בלוטיות, הריה שפי עם ארוסת,
הכסוף שא היה אי ה, הטן השטוחה
לא שטוחה שפי, ההורות שפי? לה כן
יהיה אי חסוב. הכבוד. האאו? הימים
שא היה אי כוח א

ניבול פחז

אני לא שבוט עלו

מביט בו

מנתח

אוסף נתונים

טקס תשפ"ק

מזמין חרא כל שהוא

הרצה מחורבנת

ומזמין שמאיץ פים, שם אותה בתיק
שלא צ"ל אלא שוקצ

ולורק אותה פמים בטקסיות

ונושם. להו... אמרתי עם לה.

וככה כל יום אחדש. (:

לברוח? אין לשם מה ולכן

אם "אברח" למקום אחר
אני הולך לשם עם האני שלי
הכול הולך איתי
לכל מקום שאף אף
אם לא אתמודד עם זה עכשיו
אאלץ להתמודד עם זה בהמשך
אי אפשר לברוח. חייב להתמודד

הכנה לחנות

מזמיין חנות שלי

או של אחרי

ומחזור בתסריט בראש

שאני עובר את זה

למרות הקושי

קושי

בנקודת

השבירה

רואה את הלצט הבוקר

רואה את הקושי. את הכעס. את
העצבים. את התלונה. רואה את הלצט.
מנסה לפרק אותו לחוסס אותו לכתוב
אותו החוצה. לקרוא. לקחת. לכתוב.
לקחת. הכולל לחוסס. יושב עלי. הכסף
המלוין. הילדים. הלוואיות. מנקה. נושט
את לה. עוד שעה. עוד שעה. לאט לאט
לה מתחוסס. לא תלוי האחרים. אני
והרוח מנקים את לה.

קושי
יללות

עקעק תכ כ
כעכ

עקעק נכה כ
כעכ

קושי

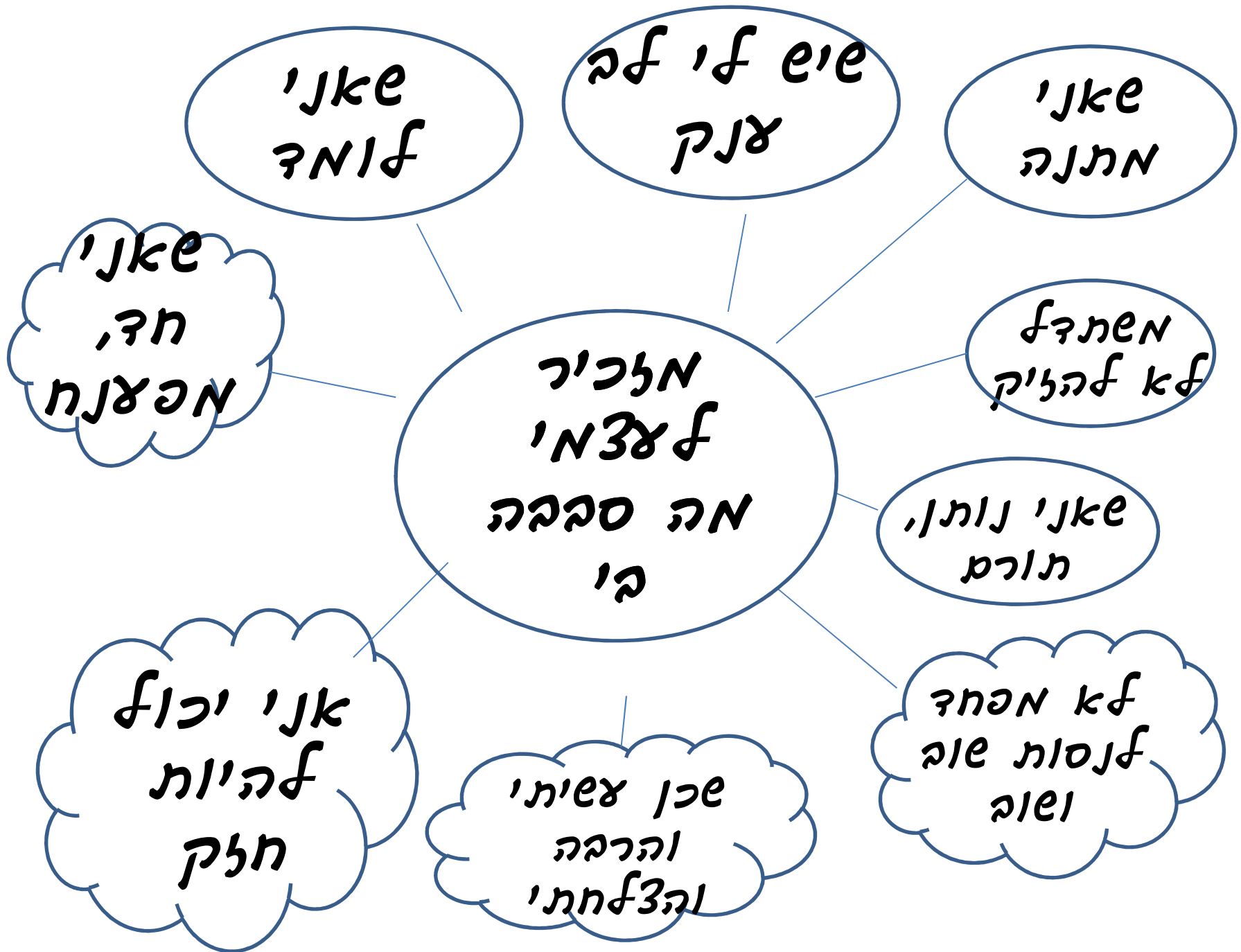
ביקורת

עצמית

תלכיך לעצמך שאתה שווה

להלכיך לעצמך:

- שהראש שלך לא כלה לרוץ
- שאתה נראה לא רע
- את הניסיון שלך – טעויות שעברת כבר,
מיפיוני איכרועים עם אנשים, מעברי דירה
ועבודה ...
- שיש לך יכולת לפתור בעיות
- שאתה מותק עם אנשים ונשמה



צדכון הסיפור שאני מספר לעצמי על עצמי

הסיפור החדש	הסיפור הקודם
<ul style="list-style-type: none">• שמח• שקול• יש לי חברים – אני בוחר ...• חוש הומור• תלוי בעצמי	<ul style="list-style-type: none">• חננה• בזבזן• בלי חברים• מדוכאת• תלוי בבני זוג, משפחה, בוסים

אני החדש

אני הקודם

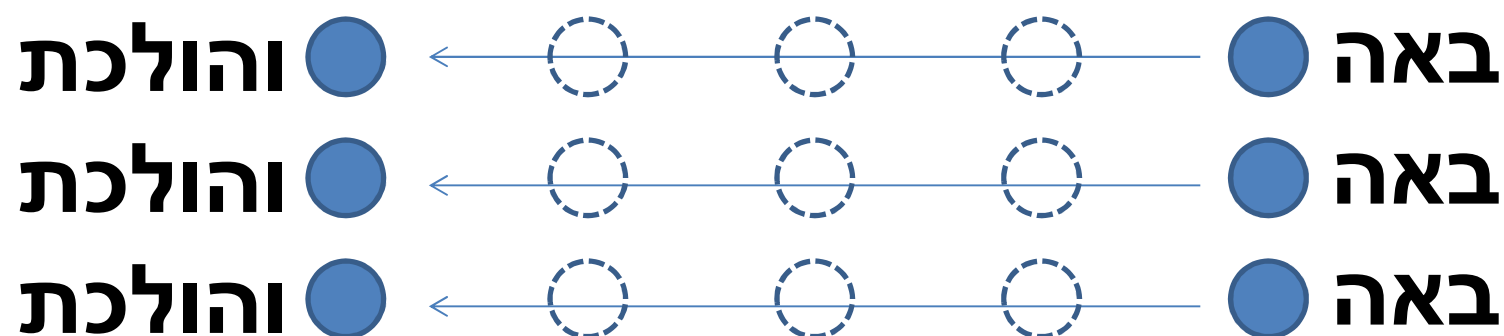
קושי

ניהול

מחשבות

מחשבה, כג'ולה, שבאה והולכת

להוריד מהביג דיל שנותנים לחשיבות של מחשבה. דמיין תמונה של מחשבה כ-ג'ולה שעוברת ממקום למקום. ג'ולה נירו-כימית חשמלית שבכלל לא בשליטתנו 50% מהפעמים. זה המוח שלי התת מודע שלי מייצר את זה. לא אני. זה לא מבחירה.



לזהות סוכי מחשבות חולרות שמציקות כשדונים

שדון איך
אכלתי את זה



שדון
הייצר



שדון
הקנאה



שדון
אין לי כוח ל



שדון לא
אוהבים אותי



שדון דאגה
לילדים

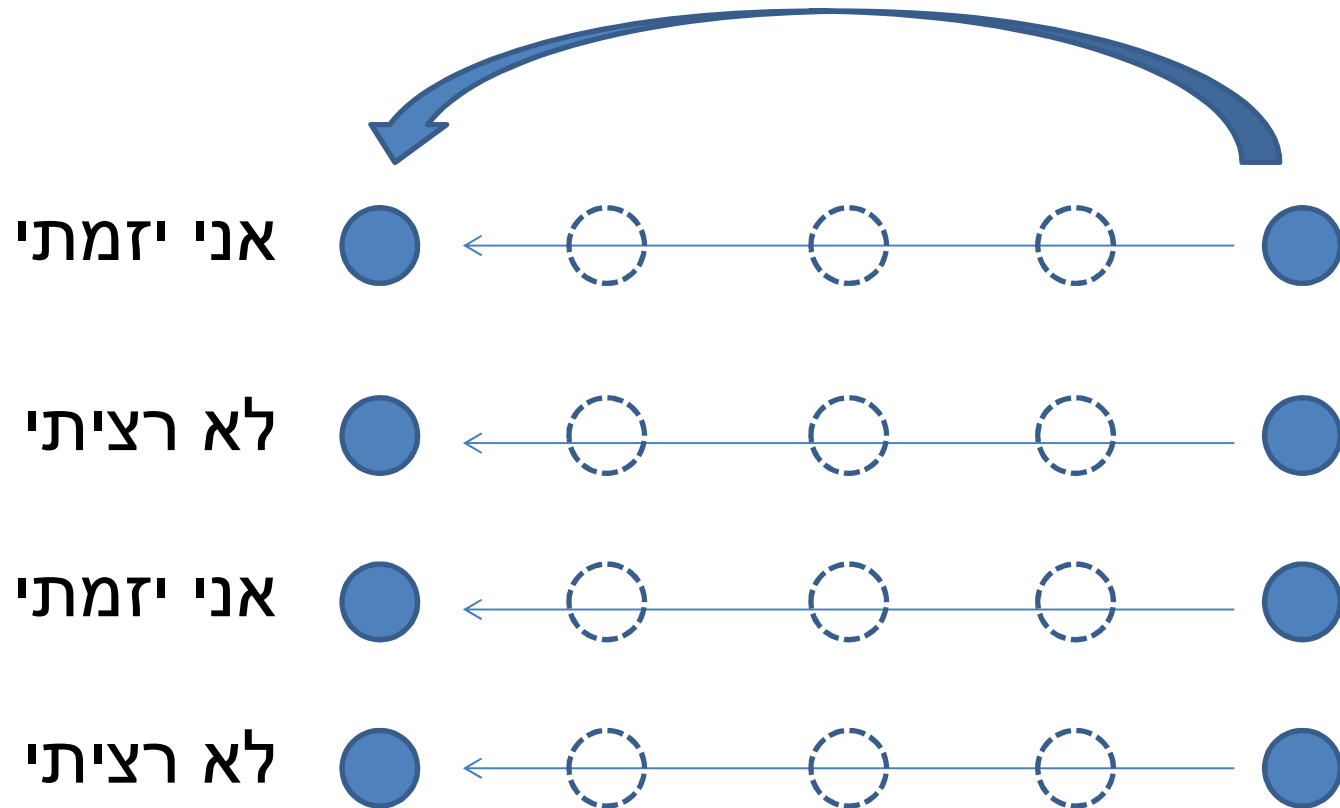


שדון מה יהיה
עם הכסף

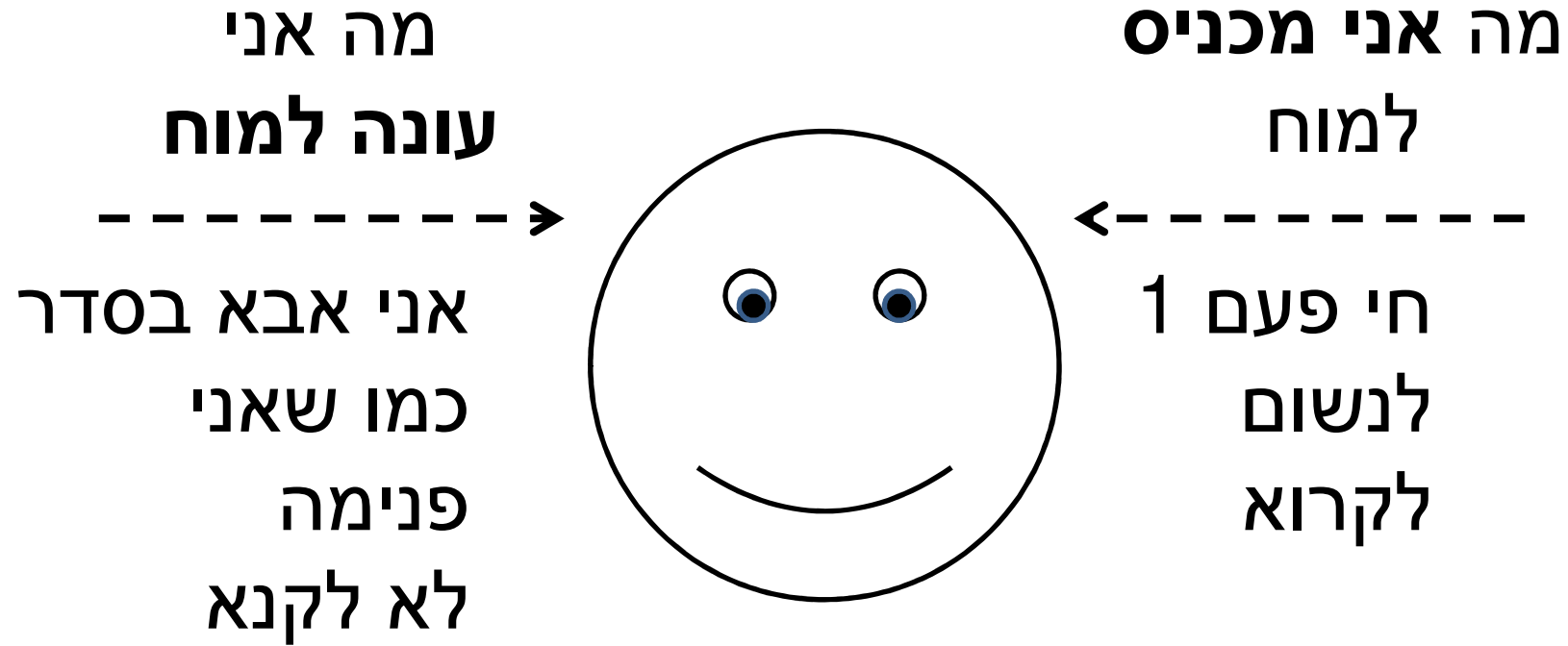


כשמהו מטריד, מחשבה מטרידה, לזהות איזה סוכי זה, לזהיך
בלב: או ... הנה שדון ה ... הליץ
(ולחוסית אינו "ברכה")

איזה מחשבה אני יזמתי ואיזה המוח שלי מכניס לי



ניהול מחשבות TM



מי הקוס? עפ המחשבות עפי

אני? או האוח עפי?

מי מחפוט? מי מנהל את המחשבות?

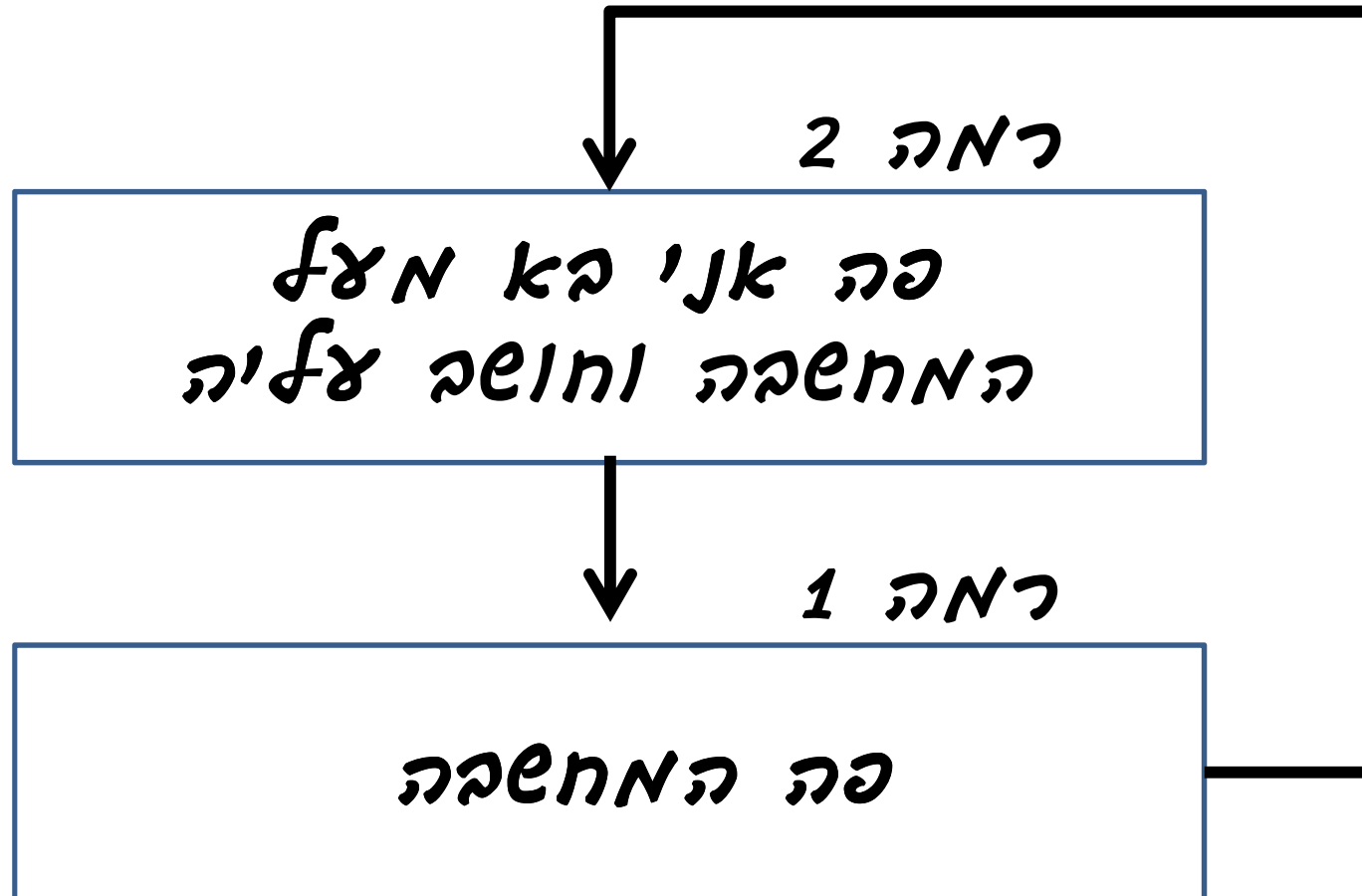
מי משפט למי משכורת?

אני למוח עפי? או האוח עפי?

אני! אני הקוס.

אל אני מחפוט על המחשבות.

מחשבות, על מחשבות



תשובות למחשבות לחוח שלי

אני צונה לו	החוח אומר לי
אני סקנה! באלף 1,2,3	אתה אבא לא מספיק
אני צושה את מה שצריך	לא בא לי ל

תסריט

מחשבות

כוב הלמן אני מניח

הנחות

די להניח הנחות

משפטי החילוק שלי לצמ"י:

- שום דבר לא שיבוק אותי
- משמעות לה הכוח הבסיסי שלי
- מדקה לדקה, משעה לשעה, כל מ"מ חי בפני עצמו

-
-
-

י'ם מחשבות ביום

על מה שאין

מצט

על מה שיש

ੜੜੜ ੜੜ
ੜੜੜ ੜੜ
ੜੜੜ

רצל

לה עז הבוקר

פומכ אהסיך

משהו לא חיובי

או מטריך

ככושנות

אז ככושנות

האם אתה מייצר
לצורך פרויקט
כדי לקנות
מחוסך שקט
פנימי

התבוננו
בתאובות שפכט
אתרי איכוע
אז תנסו אהאי
אסקנות
ואז תשטו

תקלוט בחייוק
שאתה כל הלמן מוטרי
ממה יהיה מחכ
או מה היה
אתמול
אל די
עכשיו רק עכשיו

כשי כדע נוצר
כשתה בתוק כדע
והא פידו
אל פתאום יש הנון
כדעים

כבוד
לדוקה
הקדומה

הדבר היצירתי
היחיד שיש לי
לה הצרכים
אל ממש שווה לי
לשקיע בו
מבוסס על אקרט טופ

קושי

הכנה

למצבים

כּעֲזָתְךָ אֶחָת

נְסֻכָּתְךָ

זָרָתְךָ אֶחָת

נְפֻתָתְךָ

הכנה, אמצעים

אילדים שיצלו את הבית, ונישאר רק שנינו
אפנסיה, שאני אהיה יום שלם בלי אבודה
אמצע הדירה והשיבוץ. יהיה לחוץ.
אלידה. אחרי זה יהיו 3 שנים קשות יותר.
סבלנות.
אלקנה. שהאוף לא יהיה בה אותו הדבר.
אמא ואבא שימשיכו לדרכם. ולא יהיו איתי.

קנאה

רשימת יש אי (בראש)

אישה, ילדים, דירה, הריאות, ...

לחלוק פנימה (אל עצמי)

ולא החוצה

לא יודע מה באמת יש שם

לא מתחילי ...

קנאה = כוח לדחוף קדימה

כדי להשיג את מה שאי

זאזעהו
והכ סוב מהר
זהו והכ סוב
מהח

ח"ח

שנינו

בחיפוט

אתרי

חיפוט

מה

הנקודה

הנכונה

fe

מה
הכי חשוב לי

כסף

עבודה

שקט בראש

להיות בבית

ח ס מ י ש י כ ו י

מה יציב

איק יציב

אכפת לי

קופות חסות

כח חסות

כח חסות כח חסות

קופות חסות

קופות

עם

אנשים

ספנות אהדקה

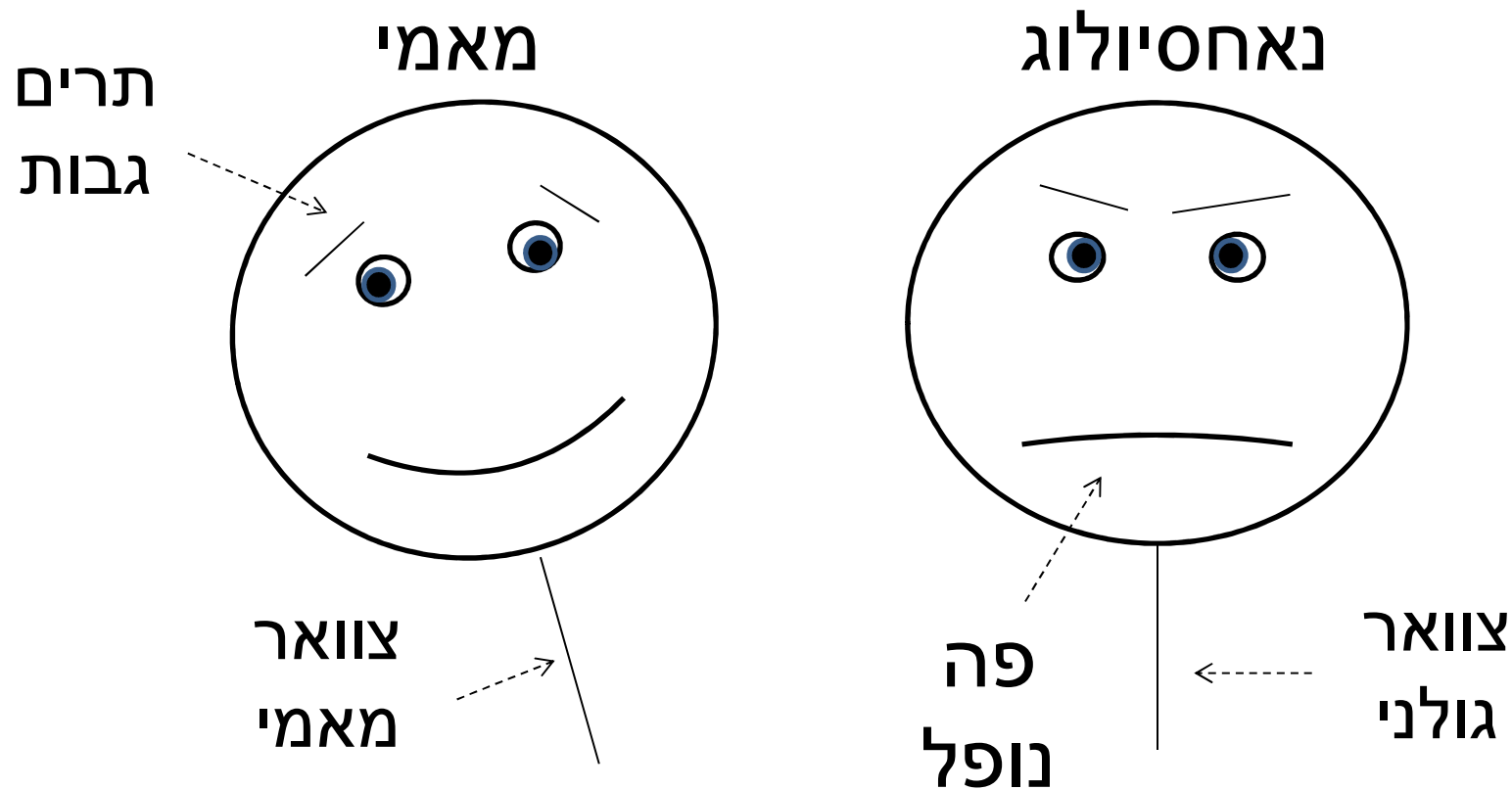
א חוותים א א א א א

קשה איתו

מאייסים הקראתה

ובאים אפיו שוב

לפנים שלך יש השפעה פי 10 יותר ממה שאתה חושב



אל תבאס אותי

תראו הקשה והכלה

תיראה מה הביאו לי ... מקשיב, שאף, עוצר
היה לי חלום ... מה? מו? מי? שאף עוד. מתעניין
אבא תיראה ... בוא ... בא. מקשיב. שאף.
אמא: הכאה ברעליים הורכ אותי. מקשיב לה. שאף.

היא. לא אני. להקשיב לא מתוק מה אני חושב על זה
אלא לנסות להכריע מה היא עברה/חוותה.

לא דעה וביקורת. לא הצעת פתרונות. רק לתת
מקום לחוויה, לכאה, ולקושי.

אהבה היא

להזכיר לעצמי - גם אני רחוק מלהיות מושלם. גם אני
"שרוט" ה 1,2,3 דברים.

לרבות לפני יהיה טוב, שהטוב שלו יצא. שקוא יאהב את
עצמו. שהוא יצא את הדברים שהיה רוצה לעשות והוא
לקוק לכוח כדי לעשות אותם.

להעביר אהבה דרך העיניים. בחיבוק (כשמתר)

להתעניין, לשאול עוד. להקשיב בסבלנות בלי לומר מישה
כשהעניינים שלך רק באדם שמופק.

הורדת סטימנה מודעות

אלי אהבה

אבתכונן אשפוח אמישהו אהבה, הבנה,
הכזה. אהביט בו באהבה.

אהלכיר אצמק בלב אאתה אא יודע
אאיפה בא ומה אבר ומה הוא בלב בנימה

אדמיין אאתה שולח אל אהבה אמישהו
מהמבט בעיניים אלק א $\frac{1}{2}$ ממנו הוא אל אה
ניקוי כל הכאבים שלו ו $\frac{1}{2}$ ממנו הוא אל
א אהבה אהורה נקיה

מה אני לא יודע על אנשים. שאולי:

לחץ כסף בבית, חוב כספי גדול

ולד עם צרכים מיוחדים בבית

שהוא עבר ביזמותו התעללות

משהו אצלו פוטר מצוקתו

עובד אירועים ומתאצל לילדים

משהו אצלו חולה בבית הסרטן

תרכוף מצביי חמלה

לאיש באוקד שירות
לשירות בקופת חולים
לכל אדם תוקפני
לשטר שתפס אותך
למדינה
לראש המחשפה

חמלה לעוקץ
בדואר
לחותק בכביש
למלא ואלא
למיסוף מלפיומים
לשכנה מרמילה
לעובד ביוקרטי

אין דם אדם
שיותר יקר
דם אדם

הורדת סטימנה מודעת

תרכיף של ניקוי דעה על אדם:

1. קולט איך עולה פי משהו על מישהו שאני
רואה

2. קולט את הדעה שיש פי על הביטוי שלו,
הצבע עור שלו, התספורת שלו, השפה
שיוצאת לו, ושלם נכנס אצלי לאילו תבנית
יש פי על אנשים

3. אומר לעצמי בלם: תנקה. תבוא אליו נקי.
אין לך מושג מה יש סט. מה עבר.

מביט באדם
קולט איך קופץ זי
דבוס, משבת
צפיו

מהלבוש שלו
מהדיבור שלו
ואומר לעצמי בלב אנקות
את זה לבוא נקי

מקום לכאב - מספר על הקשיים

לא מתבייש לדבר פתוח עם כולם
על הכאבים, על הקשיים, על הקושי
לכולם יש. ואם אני מוכן להיות פתוח,
אל אם הם יהיו פתוחים איתי. אם לו
יכולת נלמדת. מספר על מה שקורה לך
עם בני הלווא. עם הילדים. בעבודה. עם
עצמך. לדבר פתוח על הקושי.

כמה אני מתחשבן עם אחריים?

- בודק עם עצמי איך אני עם התחשבות כמה אני סופר לאחריים דברים
- תברים אורחים: עם שהכנתי, ולא באו. עם שהלמנתי, ואמרו לא / הכרילו
- ילדים: עם הילד שלי שמתקשר/לא מתקשר
- קנאה: שמישהו אחר מקבל, ואני לא. או שהוא קיבל יותר ממני
- ביקורת: עם האופי שלהם. עם לה שהם צושים א, או ב' או ג'

nifof

אל תאט
תן לזה לעצת בק
תקויה להרעה
תקויה מה לה עושה לק
תאכר לעצמק להיות פאי
לה אונץ אמיתי
להיאר פתוח
ומע תחליט מה הלאה

זא אכפת זי
מה ואיך אתרים
מה נכון זי
לה מה חשוב

לה פהם
לה פא'פ

אטימות, כהות

הוא צובד שט כקר 15 שנים וסוט דקר
כקר לא מליץ לו כי הוא פיתח חומות
של הכנה. אט אומרים לו מאנייק לה
כקר לא מליץ לו כי הוא חי בסרט נצ
והפק לאטוט. הוא לא יודע שהוא אמור
כי אמנם לא נואצים בו אפל אט הוא
כקר לא יודע יותר להיות רביש לאחריט

לא אהבתי

אתה

כדיעת

כאחרי

כחן עני' כדי

כחני

לבקש עליה

מאנשים שאתה מכיר

לפגוש בקשת עליה

בפייסבוק

מה הפואנטה
מה השורה התחתונה
מה אתה רוצה להגיד
תלמד להגיד
משפט 1

פנסות פסק

הכול

במילא 1

בשם אייל
נקודה בעתיד
שהיא הטוב העליון
אנשים הורגים אחרי
ואת עצמם

אקהרט טול

רוגע

סודי נשימה

לנשימה (בהילוך איטי) יש 4 חלקים:
מכניסים אוויר (3 שניות) - עצירה קטנה
מוציאים אוויר - עצירה קטנה

ננננ - האאאא (אנחה. קרחון)
נננ - פפפפ (שחרור לחץ)
ננ - תסססס (שחרור לחץ)
ננ - הנננ (נעים...)

מוצאות אהליכה כל צעד - אט

אחשוב אל כל צעד
אנשום בין אבין

אלכת כמה מטרים - אצור - אהוציא
אחברת - ארשום - אהאשיק אלכת
בין אבין אתת אצינויים אהיסטר אט
יותר

ושום אנשום

לנו מתכון ואסטרטגיה

לצאת ראש מהתקיד שלי כמנהל

כחייף כיוצאים

כדוחצות למשו

אני עכשיו כלום

סתם אדם רגיל שרובה לחיות ולשמוע

מוליקה

לנו משימות, ומתכנים

אָהרִים ת'ראָש
מַהרצֵפֶה וְהַטֹּפֵן

רַק כַּכָּה מַאֲלִים
יֵרַח מַאֲלֵא מַקְסִים
אֹו פֶרִיחַת עֲצִים

אומץ

כוח

פּוֹנִי

פּוֹנִי פּוֹנִי פּוֹנִי

פּוֹנִי

פּוֹנִי פּוֹנִי פּוֹנִי

פּוֹנִי

פּוֹנִי פּוֹנִי פּוֹנִי

התחלקות

התחלקות, זו מילה יפה

נעימה

החיים לא פשוטים

צמוסים

מלאי טרדות

ומהיצאנו להתחלק. לקבל כוח.

חושבים

פרא

קלילות

הארת חושים, חישה

פסטיבל נטראלי
יט אחר צהריים/ערב
סקיצה ורוח
מוליקה קצבית באוטו
בבול ווליום
ריח שמו חדש

מקצחת החושק
לוקט בשחר
להרביש רוח על האוץ
לישון בלי באדים
למנוץ שוקולד
לשתות את הרוטה של
האוכל
ליפה במדבר

מוליקה, אכוח

באוטו, אהליז את הראש עם המוליקה

אמידת מוצא פיסוק

ברכיים אמה שתיהן ביחד

העברת משקלים מצד לצד

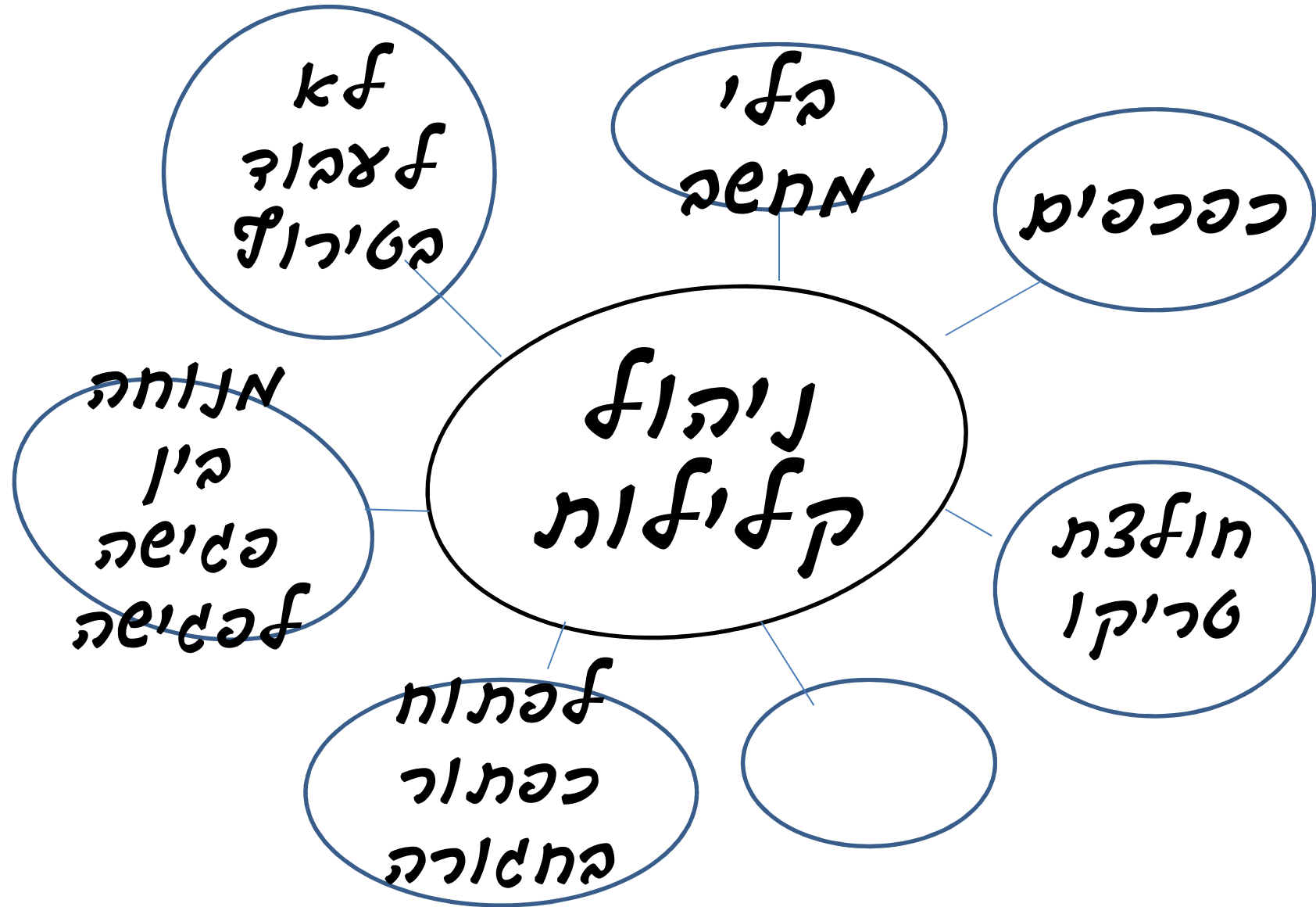
פריסת ידיו אכל מיני כיוונים

אפאוף אינויים

השאות אל קיר

צצדים קדימה, אחורה, לצדדים

במיוחד ביום חם מאד קר מאד



מיט כל
הלחן
ולאט

אוכל לא
כהד

ישיבה

ניהול
אנרכטיות

פחות שכבות
לבוש

אוויות, ברבור,
נמר

נצלים נוחות
קדים קלים

אילוח,
מקלחות*2,
פלוסינג,
שטיפת פנים

אישון
נורמלי
חובה

להלדקף,
אנשום, ושוב
שוב ושוב

שצון יק

מוריק ליום אחד את השצון
ואחרי זה שוב שט. כי הוא מאס אותי
מלכיר לי למניט. משימות. רצונות.
כאיילו שומך עלי כמו את בואך
שאומך
לרקוט. לנסוע. לעשות. לחלוק.

זהירות

האברת ליהירות

הכסף

הוצאות - שאנו

האוטו

מהירות, מרחק

האחון הלוואי

לא לבד

המיסים שיוצאות מהפה

המיוחד אנשים לא פשוטים לק

ואם

ואם אני אצעה

ואם אני אצק צל לה

אל

אל מה יהיה



כספ: האט אני יכול גא
ההוצאה הלו ?

חושב על הוצאה ושאף את עצמי
אני יכול גא לה? אוף אני יכול
אווטר על לה. אהוריף את לה
ולה לא יסביע על התוצאה בצורה
משמעותית?



עידוד

אנשים

תּאִיב

תּאִיב משהו

תּאִיב וואָפּה, וואָו, אַיִלע יופּי

תּאִיב, נאַיט פּה, מאַנאַיבּה

תּאִיב משהו

אַפּ אַפּ תּיִשאַר פּפּניִם חתּוּמּוֹת

וּקוּפּ פּ מַסְכּוֹן חַצִּי מַתּ

אתריות על החיים
שיוצאות לקהבה

אינו תקווה יש
מה שאתה אומר לי ?

לצורך שיטות צידוד

- תודה רבה
- כל הכבוד
- שחקת אותה
- תותח
- את נשמח
- את מדויקת אש
- אתה צולחן אתה
- יש לך לב ענק
- אתה מרביץ
- אל תפחד לפחד
- אל תוותר
- תן תן תן כראש
- קמים, נופלים, יאללה
- באיזי אחי. חיים פעם 1

אצורדי. שיטות צידוד

אנצה. אטאטא. אא אדא "יפה". אדא

חלק

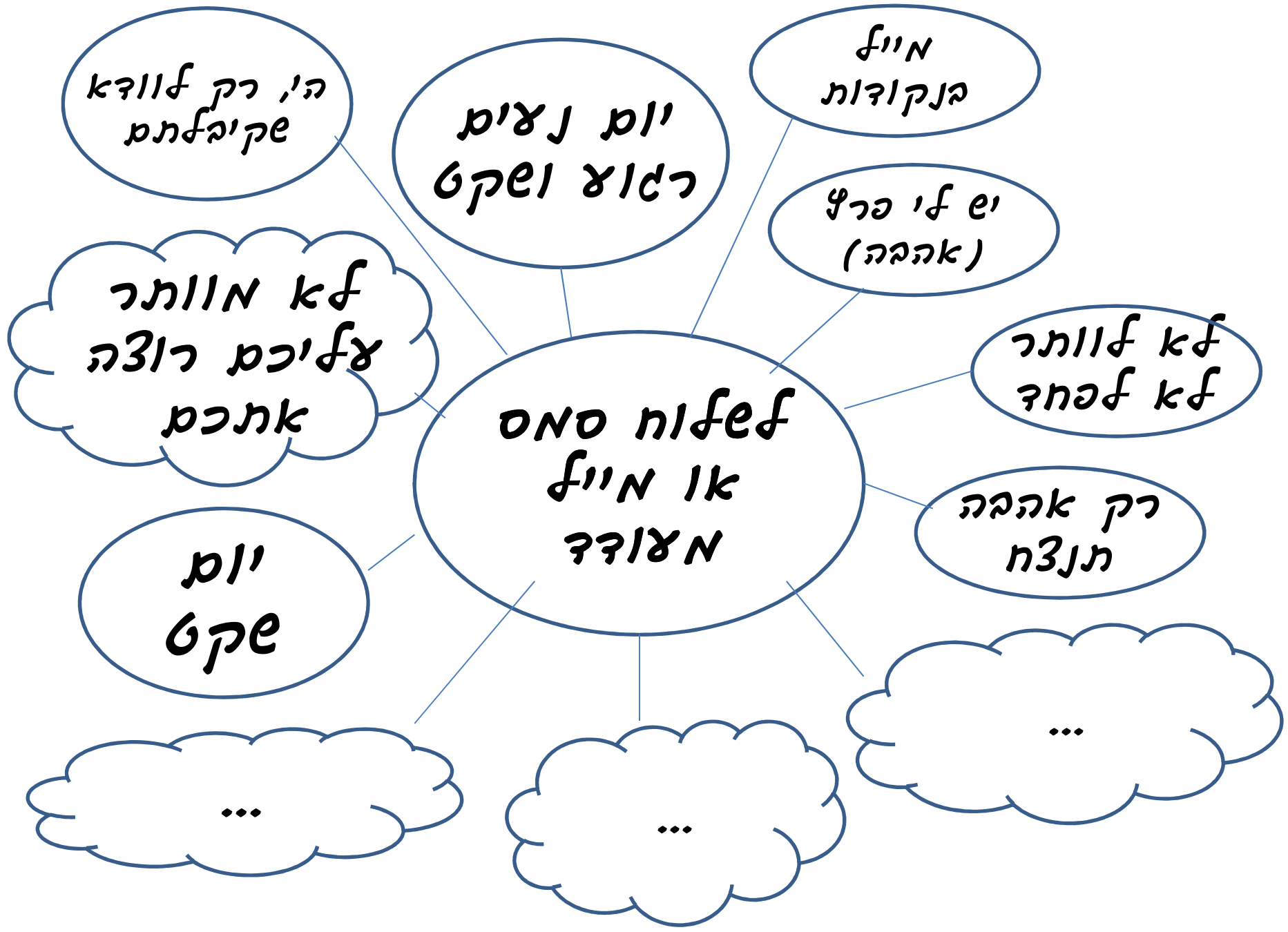
אהפחוד קצת. אה יקרה אא ...

די אא הרכרואות האא. אאה אא יאד

קאן. די.

אא אהיה אאוי אאדה אהא.

אא אעה ככה, לה יאהוד אק (הלמנה)



בולדיומ

לדעת איך לרוב

90% מהבאן

בין בני אדם

זה שהם לא יודעים

איך לרוב באי מחממות

ולתבויים

הצ'יז'נא

ד'ה כתחה

בלמן fe כעס

כא עופט'ס אדס

כ'נ'
כ'פ' נ'ב'נ' נ'כ'פ'

כ'ת'

כ'פ'

נ'ב'נ'ת'

נ'כ'פ'

להציק פחות

במה אני יכול היום

להציק פחות
מאתמו

צרוף התשוקה

מאן

מאיר מקום

פצרוף התשוקה

אולי
זה לא הלמן
המתאים
לך

סול'י נאע

י' תואכת אע אב

י' אע חלה

נדנדו' ברכות

נאע אב

נסל' ראש

מיסול' אולן אבות

אב אב

חיבוק מאחור

חפית פנים

חיבוק 5 אב

לא רוצה
לחלוק הביתה

את אני מרביש

ככה

אל משהו

צריך להשתנות

לכא מוכן

לצקת

בכח

וְלִפְנֵי הַמֶּלֶךְ

החוויה שבהם

שונה משני

לא אכזה

את מה שאני מרכיב

על מה שהם מרכיבים

המילה שלי

הטחתי

אני מקיים

מתואמים

לבוא אליהם

כשנכנס מתואמים

ביחד. כצוות

לה נותן בטחון

מצורבות

האם אני מצורב

מספיק במה שקורב
לנו ולך

דב ודב

דב תנ"ך

חייבים דב

אין אי כראע

פדעט שאין פק

כראע

ואא פהתבויש בלה

אין סוף