

# פיתוח אישי

מדפדפים – ומתחזקים  
בלי סיפורי סבתא וסיסמאות

בשיטת התלהבות  
מחקר והדרכה

הספרון מבוסס  
בעקר על קריאה

הקריאה מכניסה לראש, ושואלת  
אותך שאלות

ואפשר כמובן לכתוב על הספר  
לקשקש עליו בעט רעיונות  
ומחשבות

# מבוא, הקדמה לפרויקט אינסופי

לא חייב לקרות כלום בהדרכה  
גם כשאתה חושב שלא קורה אז קורה  
משהו. גם מילימטר של טוויסט בחשיבה  
זה סבבה. גם מילימטר של שינוי  
בתזונה או בסדר בבית זה סבבה.  
בדרך קצת "שונאים" לפעמים את  
המנחים וזה בסדר.

# תוכן עניינים

	יופי בחיים, התחזקות
31	לבוש, מוזיקה, ספורט, תזונה
36	ניהול קושי
42	זוגיות, משפחה
47	עבודה, כסף
50	מדידה

# התחזקות כל שעה

**ככה אומר בלב ועושה כל שעה:**

- כתף כתף לנשום עמוק
- מקשיב/מודעת לנשימה. בטן, חזה
- יש לי כיוון. מטרה. שום דבר לא ישבור אותי
- חמלה. רכות. סבלנות
- ביגוד נוח? אוכל קל.
- לנוח רגע
- מרים אחרים / מעודד אותם / מביא להם כוח

**ואז שוב מהתחלה**

## מפת שליטה / קוקפיט מביטים על הכול מלמעלה

אוטו ?	רופא ?	קניות ?
ספורט ?	העבודה ?	הילדים ?
<hr/> ?	<hr/> ?	אוכל בריא ?
	זוגיות :)	החזון שלי !

ובודקים - הכול מטופל ?

# היופי מזכיר לעצמי את היופי שבחיים

היופי שבעולם. הפשטות. קולות. ריחות.  
טעמים. אנשים עם עיניים טובות. הרצון  
לשמוח. שירי אהבה. שירי ריקודים. הפשטות.  
הבאסים של המוזיקה. שדה עם שיבולים  
ארוזות בקובייה. הילדה שלי מחבקת. אומרת.  
הרוח. הערב. בין ערביים. לילה ...

---

---

---

תאכלס החיים יפים :)

## סדר יום – מודעות ליום שלי

- מתעורר/ת ב \_\_\_\_\_
- ספורט/הליכה? \_\_\_\_\_
- מקלחת בוקר? \_\_\_\_\_
- מוזיקה בטלוויזיה? \_\_\_\_\_
- קיצי לבני זוג? \_\_\_\_\_
- כותב/ת \_\_\_\_\_
- מייצר משהו \_\_\_\_\_
- עבודת קריאה \_\_\_\_\_
- מקלחת ערב \_\_\_\_\_
- טלפון לחברים \_\_\_\_\_
- מתי לישון? \_\_\_\_\_

מה הייתי מוסיף / מוריד? \_\_\_\_\_



## לזכור: שאני בסדר !!!

- יש לי לב טוב, אהבה לעולם,

ואור לאנשים

- אני משתדל/ת !

- יש לי תקתוק, חישול, והזזה

- וגם חשיבה, ראש, יכולת ניתוח

- אני ילד/ה בנשמה ובאופי

# מה עשיתי עד היום בחיים שלי בכלל? עשיתי המון !!!!!

- מעברי דירה, לימודים
- לימודים
- התפתחות
- עבודות שעבדתי בהן
- ילדים, משפחה
- 
- 
- 

**עשיתי המון. עשיתי המון.**

## הכוח שלי = מה שמניע אותי

- לעשות טוב לבני אדם
- לתת אהבה לאנשים
- להשאיר אחרי (אחרי שאני  
אמות) דברים טובים
- לתת, להתנדב, להקשיב, להביא  
טיפ, ליצור, ...
- ענווה, צנעה
- שיהיה שקט לכולם

# יש לי :) מודה אני רשימת יש לי בראש

- זוגיות
- עבודה
- משפחה
- אחים
- יכולת בחירה
- ראש שקוגניטיבית עובד
- ניסיון
- ידע
- כלכלה בסיסית
- 
- 

אז מודה - אני

# הידבקות לטוב

מה היה טוב ב:  
אירוע / מקום / נסיעה / בילוי

מה אני אזכור לטובה ממה שהיה

\_\_\_\_\_ היה טוב ש:

\_\_\_\_\_ וש:

\_\_\_\_\_ וגם ש

אז חיוך  
תודה  
וזהו. בלי חפירות.

## **עבודת פרופורציה – מודה אני**

העיקר הבריאות  
לדמיין שעם כיסא גלגלים  
או כימותרפיה  
או משפחה שכולה  
או משפחות אחרות  
שפי 1,000 יותר קשה להן  
כלכלית, משפחתית.  
להבין כמה טוב לי. ולהגיד תודה. מודה אני. ודי  
יללות.  
ולהשתמש בכוח שלי כדי לתת לאחרים.  
אני שליח/ה של לעשות טוב לאחרים.  
ואין לי זכות להרים ידיים.

## זהירות

- בכביש, SMS, פייסבוק, וואטס אפ
- באמון / בגידה
- במילה
- בהבטחות
- באוכל בלילה / בצהרים / פחממות
- באוכל כשאני עצבני / עייף
- בכסף – הוצאות

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# הכרת תודה לארגון לעבודה שלי. על:

- מזגן
- משרד / שולחן
- אנשים שאיתי
- מעניין – לא משעמם לרגע
- יש לקוחות/אנשים/שאני מטפל בהם
- אני משאיר משהו אחרי
- אני מייצר משהו למישהו
- על הכסף שהוא מביא לי ומאפשר לי
  - חוגים לילדים
  - בית, שכ"ד, משכנתא
  - על הביגוד
  - על הקפה
  - ...



# גאוות יחידה שלנו

## אנחנו:

- טובים
- מקצוענים
- אכפתיים
- מדליקים
- ראש טוב. נשמות
- 
- 
-

## יצירה

- ליצור רשימה של דברים לשים אליהם לב בעבודה
- לרשום חוברת בנקודות, של עשה/אל תעשה בעבודה שלך
- להמציא איזה כרטיס הדרכה חדש
- להמציא איזה מוצר/שירות חדש
- לשפר איזה תהליך / מסך מחשב
- להמציא פתרון למשהו
- דרך חדשה לדבר אל אנשים
- להמציא תכנית למחלקה שלך
- לצייר, לפסל, לנגן
- להשאיר אחרריך !

---

---

## שחרור, קלילות

"הולך" פנימה: לא אכפת לי מה יגידו עלי  
או איך דברים נראים. פנימה. הולך פנימה.  
אכפת לי מה אני והלמעלה שלי חושב עלי.

ביגוד נופל חולצה בחוץ

אופניים – לנסוע איתם לקניון ולא באוטו  
להיכנס לים בדרך ממקום למקום (בגד ים  
באוטו)

צחוקים, שטויות וקלילות – אימון

- לשיר לאנשים
  - גורילה – יורדים נמוך ומעלים מכנס
  - מגבים – מרימים מגבים באוטו
- למישהו

- **פקק** – שמים פקק של קולה/מינרלים  
בעין
- **קטר** – תנועת קטר של ריקוד כזה
- **ריקוד** על קיר
- **פרצופים** מול המראה
- לנסות עם **מוזיקה באוטו** בחלון פתוח  
ב full volume
- לקנות **זר פרחים** קטן ולהביא אותו  
בהפתעה למישהו שאתה עובד איתו  
בשוטף ולהגיד סתם ככה תודה

# מחפש/ת

## מילים שמחזקות אותי

- גמישות
  - לזרום. להרפות עם מה שקורה
  - וויסות / לווסת
  - זהירות
  - תמונות מטיוול אחרון
  - חי-יוך :)
  - תמונה בראש של ילד קטן שמרכך  
אותי
  - ולנשום
  - חמלה. רכות
  - 
  -
- 
-

# חמלה ורכות הפעלה שלהן

- לא רוצה להילחם בבני אדם
- אשתדל ככל יכולתי לקבלם, להכילם, ללא שיפוט וביקורת
- אין לי מושג מה עבר על בני אדם בילדות, והיום
- בני האדם לא רעים – הם עייפים והרימו ידיים ותוקפים מעייפות וסבל אישי
- לרכך פנים. - חצי חיוך- חיוך קטן כל הזמן
- תקפו אותי? נושם. לא תוקף חזרה.

# זיכרונות ילדות נעימים

- מראות / תמונות מהשכונה
- אוכל של אמא
- משחקים ששחקנו בשכונה
- חברים שעשו לנו טוב על הלב
- התאהבויות
- סרטי אהבה שנחרטו בלב
- חוגים שאהבנו

זה מרכז ...

זה מחזיר קצת לאני האמיתי שלנו

---

---

---

## הטענת משפטי חיזוק

אני מוגן / אני מוגנת  
להתאפס. לאסוף ת'חלקים.  
ולרכך. קדימה. חיוך קטן.  
פנימה. לא רב.  
הכול מתחיל מחדש כל שעה.  
מה היה קודם – לא משנה  
אני בחיים אני לא ארים ידיים  
הכול הבל הבלים  
היום הזה לא אמור להיות להציל את העולם  
היום הזה – גם אם לא יקרה כלום – זה בסדר  
פשוט לחיות אותו. ליהנות אותו. לטייל אותו בין  
המשימות.  
לנוח בין המשימות

---

---



# מחשבות חופרות

השטויות הקבועות שהמוח דוחף לי :) :

- לבד לי
- משעמם לי
- חרא לי
- אין לי כוח
- אין לי
- אני רוצה עוד
- למה
- אוף
- 
- 
-

# לפרוק

- אני עייף
- עברתי המון. כמו חייל של 100 שנה מילואים
- תסכולים
- המלחמות שעברתי
- אין לי כוח יותר
- לנשום
- לנוח
- 
- 
- ומותר לי גם לבכות / לנשום / גם בדמעות

# מה עשיתי היום עד השעה הזו - מהבוקר?

(קראתי/פגשתי/ מיילים/עבודה/משפחה)

---

---

---

---

אז די לבוא לעצמי בטענות. לנשום :) ולחייך

## רוגע

- מודעות לנשימה. לחזה. לבטן. לעצום עיניים.
- רגע. לנשום. לאט
- לדבר לאט
- קול נמוך
- הכול הבל הבלים
- לנשום ... לנשום עמוק. שוב. האאאאא
- לתת לעיניים להיסגר ולהיפתח לאט יותר
- השלמה. להשלים. השלמה.

# כיוון = כוח = שקט

מה אני רוצה – זה הכיוון שלי  
זה הביטחון שלי

**מה אני רוצה שיקרה עם:**

- עם הילדים
- בבית
- בעבודה
- בכסף
- עם השומן שלי

אם יש לי כיוון, אז יש לי כוח

**ואם אני לא יודע מה אני רוצה, שזה ממש בסדר (:** אז רק להרגיש את זה בבטן רגע. את המשהו הזה שחסר לי, גם אם זה שקט עם עצמי. פשוט להרגיש את זה. לנשום ולחייך.

# חזון – לכתוב את החזון שלך

מה בא לך יותר, מה פחות  
מה בא לך לשנות בעולם. לשפר

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## חמלה עצמית – להגביר !

- מקבל/ת את עצמי כמו שאני
- לא יכול להיות שאני מתאכזר לעצמי
- לא יכול להיות שאני מבקר את עצמי  
חזק כל כך
- אני עושה. משדל/ת. אז די
- כמו שאני זה בסדר
- מותר לי להיות ככה
- להתייחס לעצמי כאילו שאני הילד של  
עצמי
- להתייחס לעצמי כמו שאני חבר שבא  
לקבל עידוד מעצמי

## **לעודד אנשים**

**זה מה שמביא לי ים של כוח**

**להגיד: תודה, כל הכבוד, שיחקת אותה,  
מקסים, תודה, להקשיב למישהו, להנשים  
מישהו/להרגיע אותו**

**לשאול את עצמי: כמה יציאות מרימות היו לי  
מהבוקר לאנשים?**

**כמה דברים מגניבים/טובים מחמאות/חיבוקים  
הבאתי לאנשים מהבוקר?**

**ולבן זוג שלי/בת זוג שלי:  
הרמתי אותו / הורדתי אותו?  
חיבוקים/מיסודים? כן? לא? אולי? ...**



## מפגש מתלהב יותר עם אנשים להגיב יותר דינאמי וקולני חיובי

- להגיב בכלל. לא כולם מגיבים  
כששולחים להם או אומרים להם או  
מראים להם
- ידיים קדימה, תמיד קדימה. גוף קדימה  
– רוכן כלפי השומע.
- להרים גבות.
- לשאול באמת??? דיי. וואלה???
- להרים סולם טונים. לנגן אתו מעלה  
מטה.
- לחבק יותר בחופשיות אנשים.

# שינוי Make Over!

## בלבוש, בשיער, בתכשיטים

בכללי אני רוצה בלבוש שלי "ראש" יותר:  
אלגנטי / חופשי / ספורטיבי / ....

### נעלים

מנעלים אלגנטיות לנעלים נוחות מדליקות כמו  
סניקרוס

### חולצה

- בדים – בדים רכים יותר, ודקים יותר – פחות דברים מכופתרים
- צווארון – מעגול, לצווארון V
- חולצה בתוך המכנסיים? להוציא. ללא חגורה.
- צבעוניות. יותר צבעוניות בבגדים.
- חומים/אפורים – די עם זה. חולצות פרחים זה ליגה.

- אם מכופתרת עם שרוולים אז להפשיל שרוולים ל 3/4 גובה

### **מכנסיים**

- לבדוק שבמידה שלך ולא XXL עליך ב 2 מידות
- חובה לנסות חצי סקיני – 1/2 סקיני. זה מחטב אש

### **אקססוריז**

- עגילים – להוריד – חוסם אנרגיות
- שעון – להוריד. יש בטלפון. די. ללכת חודש בלי שעון.
- צמיד 1 חזק יכול להכניס כוח

### **משקפיים**

- שמש/כהות שמסתירות – לא להשאיר על העיניים מול בני אדם!
- ואולי זה הזמן למסגרת צבעונית חדשה

### **שיער**

- אם אתה חצי מקריח – אז לעשות קרחת
- בחורה – אולי לעשות קצר? אולי צבע חדש?
- כשצריך (כל שבוע) להוציא שערות מהאף, ולדלל גבות

### **כובע**

- קסקט – מיותר. מזקין. מכסה ... חוסם.

# מוזיקה

## שימוש במוזיקה בכדי להתחזק ולשחרר

- יותר מוזיקה שמחה באוטו
- אם אתה רגיל לשמוע מוזיקה מלנכולית שקטה אז די עם זה למשך חודשיים
- פחות חדשות. לסגור קצת חדשות. ברדיו ובטלוויזיה.
- בבית לשים בטלוויזיה ברקע MTV להיטים חדשים
- באוטו אפשר לשמוע דרך ג'אנגו Jango – זו אפליקציה שמורידים בחינם מחנות האפליקציות ויש שם מיליון שירים על פי קטגוריות. המומלצות זה גרווב Groov , להיטים 2016 Best , וטראנס Trance.
- או דרך היוטיוב – לוואי פאיי – ומשם לרמקולים באוטו

# ספורט

כל יום משהו – כל יום משהו  
ריצה / שחיה / הליכה / בטן / ידיים  
חובה חובה לעשות ספורט  
לשיפור כל מצב רוח ולהתחזק

## תזונה

- על מה ויתרתי היום?
- מה בריא הוספתי?
- מים כל הזמן מים בקטנה
- עשיתי 1/2 מדברים מתוקים?
- פחממות – שמרתי?
- זהירות מאכילת לילה /אכילת חברים
- ומשפחה / בעסה
- \_\_\_\_\_

## אנשים

- פתיל קצר = זהירות + אימון. יש לך פתיל קצר? לנשום. לנשום בשוטף. להתכונן לתקלות שיבואו.
- להכיר את נקודות הסכנה שלך: עייפות, רעב, בוקר שעוד לא התאפסת
- להחליט לא לייצר נזקים בנקודות הסכנה שלך (הרמות קול, טענות ...)

# קושי וניהול קושי

## הכרת הבסיס

תמיד יהיה קושי. בחיים אי אפשר לברוח מקושי. ילך אחד – יבוא אחר – סביר להניח שיותר גרוע. אני חייב להתרגל לקבל את הקושי כטבעי ובלתי נפרד מה-"טוב".

**למתקדמים – לא להגדיר בכלל טוב / רע**  
כי לך תדע מה עשה לך בטווח ארוך יותר טוב.

**תסכול? להוציא אותו בתגובה חינוכית לקושי**  
**במקום מירמור יללות והרעלה**  
לא מרעיל את האווירה סביבי ומתסיס אותה ביללות  
לוקח את הקושי/בעסה/כאב/צער – לנתינה  
אינסופית (הקשבה) לסביבה במהלך היום.

**במקום מה קרה לי (על משהו שלא הצליח)**



מתעסק/ת בפעולה מתקנת משפרת – מה  
לעשות הלאה צעד הבא

**לוקח את הקושי/בעסה/צער לשינוי  
של הענף שלי, הקהילה/עיר שלי, המדינה  
שלי. שולח מיילים, מנסה להרים פרויקטים  
של שינוי – אבל בטוב. לא כתלונה/התססה.**

### **במצב של אי וודאות**

אני יודע שהוא זמני ויסתיים מתישהו. בינתיים  
מתרכז במשימות ובלעשות דברים הכי טוב  
שאני יכול בשלב הביניים עד הרגע האחרון.

### **"עבודה" עצמית, נגד ביקורת עצמית**

כל תכונה שאני לא אוהב - אני יכול לעבוד עליה  
ולשפרה

### **"מתיידד" עם הקושי**

זה התהליך של קבלת קושי ובעסה

**אם יש לי 3 או 4 גלים של חרא/בעסה ביום**  
זה לא אומר שאני לא נורמלי

יש אנשים חווים "נפילות" כמה פעמים ביום,  
**גם אם הכול בסדר סה"כ ולכאורה אין לך**  
זכות להתלונן.

**אני מבועס כי אני רגיש ומרגיש.** אני מעדיף  
להיות מבועס ולהרגיש, מאשר להיות פלטה  
שלא מרגישה ולא להתבעס  
רגש זה הכוח מס' 1 שלי. בזכות הבעסה  
והעצב יש לי חמלה ואהבה לבני אדם

**היסטוריה - שוב נפרד מההיסטוריה שלי**  
תודה לכל ההיסטוריה שלי על מה שהביאה  
תודה על כל "תקלה" שהייתה ומעשים שלי  
שעשיתי  
שגידל אותי למה שאני. די. משלים עם זה.  
מכניס את זה לנימים של הדם שלי. ולנשום  
עמוק

**פריקת חרא (: אני שונא ש**  
להגיד בלב: אני שונא ש ... וש ...

### **לסלוח, לנקות**

"מפעיל" את מנגנון הסליחה שלי שוב ושוב ושוב לכל האנשים שהיו ועודם לידי. לא חייב לסלוח להם ממש, אבל מדמיין שיש לי איזו כף מבתוכו שמנקה לי את הצטברות החרא, עלבון, קושי, צער, כאבים – מגדרת מהכליות והריאות שלי את הג'יפה שהצטברה. לא רוצה את הרעל של הכעס בתוכי. אני מתמיר (מחליף) את הכעס ואי הסליחה – בחמלה. בידיעה שמי שפגע בי הוא קצת מסכן עם עצמו.

### **בנקודת הקושי/שבירה**

- זה נגמר עוד מעט – מחלק את "עד הסוף" לחלקים

- אוכל חרא בשביל הרגע שאחרי  
(סיפוק)

### **באובדן/שכול**

האדם שלי לא הלך – רק הגוף שלו הלך  
הנשמה/אופי שלו איתי ועם אחרים  
אני מעביר את הנשמה/אופי שלו לאחרים  
זו דרכו של עולם. להתאמן בקבלה טבעית של  
המוות כל יום כמה שניות.  
בקרוב אני (:)

### **במחלה/כאב פיזי**

כל דקה שיש לי לנצל  
נשימות מוגברות – מודעות לתחת, גב, גבות,  
גב, ידיים – לנשום למקום אחר  
שולח גלים של ניקוי והבראה אל תוך עצמי

### **אני לא ילד**

אני כבר לא הילד השברירי של הילדות  
כבר אי אפשר לתפס עלי

## **בהתלבטות כן / לא**

אני ארגיש יותר טוב אחרי זה? או פחות טוב?  
זה יטעין אותי? או ייקח לי כוח?  
אני אוהב את עצמי אחרי זה? או לא?  
מה יותר חשוב לי? (כשדברים זה 1 על חשבון השני)

## **לא נותן למשהו לגעת בי**

רואה את זה מתקרב אלי ללב, ואומר לעצמי  
לא. לא לתת לזה לגעת בי.

# מחשבות

**חוזר אחרי נקודות הבסיס של חיים ללא  
שפיטות למחשבות**

זה לא רצוני – אני קולט שכשמחשבה באה זה  
לא אני יזמתי אותה אלא המוח שלי יזם אותה  
כמו איזה סוכן עצמאי בתוכי שלא ביקש רשות  
למחשבה להגיע.

**מלא מחשבות שליליות לא מתאים לי**

אני מבין שהמוח שלי זה קקה של בן אדם שרק  
שולח לי מחשבות מזורגגות מעצבנות ומבקרות  
במקום להראות לי בכל רגע כמה החיים שלי  
דבש וסבבה

**קולט שהמוח שולח**

אני קולט בכל רגע את השליחה שלו את  
המחשבה המעצבנת

**רואה את המחשבה כג'ולה**

אני ממש רואה את המחשבה מתחילה כמו  
ג'ולה וזזה מימין לשמאל

**קולט כשאני על לופ (מעגל) של תסריטים**  
**שאני בונה:** למה לא עונים לי, היא תגיד לי אני  
אגיד לה

# **זוגיות, משפחה, וילדים**

**לנשואים (ולנשום עמוק)**

## **הכרזה**

להכריז מול עצמך על עוד פרויקט השקעה  
(גם בפעם ה-1000)

## **דיבור**

### **הכנסות**

הפסקה מיידית של הכנסות מתחת לחגורה  
ומל קהל / חברים  
לסתום את הרצון לשנוא / לכעוס / להיכנס  
בשני

## **התעניינות**

לשאל עוד שאלה על מה שמספרים לך –  
להעמיק בשאלה



לשאל - איך זה הרגיש לך/ה ולהגיד מה זה  
היה מרגיש לך או איך היית פועל וחושב במצב  
כזה

### **מבט**

לתרגל מבט של אהבה (מחשבה של מבט של  
אהבה) אל הבן זוג שלך, גם כשהוא לא נמצא  
ואתה חושב עליו  
להזכיר לעצמך בראש רגע ב 3 שניות את  
10,000 אירועים חיוביים שעברתם ביחד –  
ו"מודה אני" בלב

### **מגע**

חובה! מסאז' קרקפת, "על הדרך", בעדינות  
ובמיקוד כל יום לפחות פעם 1  
חיכוכים/מיני חיבוקים – כל היום

### **בית מסודר**

חובה בית מסודר לשקט הנפשי והנועם של  
כולם

סלון – מסדרים 3 פעמים ביום  
לא סדר חזק מדי של 100% כל דבר במקום,  
אבל נעים בעיניים  
כריות – מסדרים נורמלי. משחקים של הילדים  
– בחדר של הילדים או בקופסא גדולה  
חדר שינה – סופר חובה מסודר. בלי בגדים  
זרוקים. בלי נעליים זרוקות.

**מקום מכובד ומקודש משהו, לדברים  
החשובים ומנוחה של הנפש.**  
לעשות כל 3 חודשים פרויקט של "לזרוק"/לתת  
דברים ש-די כבר לא צריכים להיות שם  
שתפוסים מקום ותחזוקה. מחסנים זה פאסה.  
אחסון – המון פעמים יש בעיית אחסון. לקנות  
ארון סגור פשוט ולוודא שיש יותר מקום אחסון  
ממה שנדרש. סלסלות לתחתונים/גרביים  
ואפילו לגבינות במקרר – עושות נעים. מקרר  
מסודר – חובה.

**חוויות חיוביות**

בית קפה, פעם בשבוע **בבוקר** לפני העבודה,  
1/2 שעה קצרה חיבוק והטענה ומשם לעבודה  
פעם בכמה חודשים **לילה מחוץ לבית** רק את  
והוא אתה והיא

**בקשות לשינוי התנהגות**  
לדעת לבקש מהשני משהו לא בטענה/ביקורת,  
אלא בבקשה אמיתית מהלב.  
אז אני מבקש ש ...

**נוהל הרמת דגל**  
ואז אם השני "חורג" (: (שכח. לא שם לב)  
מההתנהגות אז עושים נוהל "הרמת דגל" שבו  
אני מזכיר לך ש ...

**השקעה בילדים ובני זוג**  
חרא עם מישהו (בני זוג או ילדים) לא נשאר  
לשנים

עם החודשים והשנים אנשים  
מתבגרים/משתנים וכל הסבלנות שהשקעת  
לתוך קשר משתלמת.

## **ידידים**

**קשר עם חברה, ידיד/ה, איש/ה**  
להיפתח שם. להגיד. לספר. לשאול. לנסות  
להתחבר עמוק לעיניים וללב של האדם  
יש כמה סוגי אהבה ולא כל אהבה היא  
רומנטית או גופנית  
לצאת עם ידיד/ה לקפה/דרינק הטענה פעם  
בכמה זמן

## **ילדים**

לשחרר. לשחרר. פחות להיכנס להם לווריד של  
מה אתה עושה ומתי  
לחזר אחריהם גם 100,000 פעם אם הם לא  
עונים/משחקים קשים להשגה, כי זה הביטחון  
שלהם שאנחנו שם

להפסיק "להשתגע" מהם על ידי דיבור בלב:  
הם מתפתחים והופכים למי שהם  
לתת להם לקפל כביסה של עצמם אם הם בני  
7 ומעלה

**לתמוך בבן זוג שלי כשיש לו תקופה קשה**  
אני יודע שזה לא קל, ובכל זאת במקום להביא  
לו כאפות והצקות אני אמור לתמוך בו

### **לרווקים/גרושים**

גם אם התאכזבת 100 פעם – לצאת שוב ושוב  
ושוב

לחשוב תמיד לקחת משהו 1/2 מבושל ולבשל  
אותו

לתקתק עבודת "יציאות" כלומר היציאות  
היכרות "זה עבודה"

להחליט שבאים פתוחים גם בפעם ה-100 –

**ולהרחיב מעגלי חברות – "להזמין" את**

**עצמך/להתעניין באירועים של חברים וללכת**

**איתם !!! באירוע ליצור קשר לתת כרטיס עם**

**הטלפון להזמין/להגיד יאללה קפה – ליזום!**

ללא קשר אם אתה זכר/נקבה – המוסכמות  
שוות לתחת

# בעבודה, וכסף

## כללי

- לדרוש
- סבלנות. חמלה.
- אנשים זה הכול (מצטיינים. ולהכיל)
- סבלנות טווח קצר **לעבודות ביניים**
- משפר כל כמה שנים את המיקום שלי (קידום)

## לקצר

בישיבות. במיילים. בדיבור. לדעת להציג נושא בסגנון מה כדאי לנו לעשות ומה זה יביא לנו.

## מקצוענות

**מודל:** בנייה עצמית של מודל מקצועי = לכתוב את שיטות העבודה שלך בקובץ ולהפוך את זה למודל

**תהליכים** - כל הזמן לחפש את התהליכים של העסק שלי

מפיתוח רעיון מוצר – למכירות - ועד מדידה  
של הצלחה

### **עם לקוחות**

לדרוש יותר את מה שמגיע לי על סמך הערך  
שלי ומה שאני מספק  
לא להיות נייס גאי פוליקלי קורקט אלא  
המקצועי שנדבק לאמת המקצועית

### **זמן משימות**

להעיף כל הזמן משימות **שלא יהיו תקועות**  
אצלי  
כל הזמן רושם משימות בראש, ואיזו חשובה  
יותר  
כל הזמן חושב על קיצור – קיצור מיילים,  
פגישות של 1/2 שעה בלבד, פגישות במיקום  
נוח  
לא מזניח טיפול שיניים, וטיפול אוטו  
מזכירה פרילנסרית פר שעות – אפשר היום  
לקבל ב 60 שח שעה מזכירה לשעה ביום



שעושה לכם סידורים של תשלומים, הזמנות,  
ועוד ...

### **לא תלוי בתודה**

לא תלוי בתודה מהבוסים שלי. התודה שלי זה  
מה שאני יודע שאני עושה

### **לא טוב לי**

או משפר הרגשה על ידי עשייה שונה – גישה  
שונה  
או משלים עם המצב חלקית – שיש טוב ויש  
פחות טוב  
או מתחיל לחשוב על עבודה חדשה ומתחיל  
לחפש  
או נהיה עצמאי

### **כסף**

- הכרזת פרויקט שיקום
- הלואאה בכל מחיר לסגירת המינוסים

- לשים בצד לפנסיה כמו שצריך (2,500 לפחות)
- לשים בצד לשאר הסעיפים החשובים

### **לעצמאיים**

- בונה את עצמי קדימה כעצמאי/יועץ בתחום שלי
- פותח עוסק מורשה
- מדפיס פנקס חשבונות
- כרטיס ביקור חובה לכל אדם
- אקסל קשרים עם מיילים + סולררים של אנשים
- כל יום כל יום שיווק פייס / ניוז לטר
- כרטיסי טיפים/ידע + סטיקר מוטו

# מדידה

## איך אני משתפר ב:

- כמות עצבים / חוזק עצבים ?
- כמות נפילות / עומק נפילות ?
- נשימה ? נושם יותר ? אותו הדבר ?
- מנוחה ? נח או נחה יותר ?
- כסף? (הוצאות / הכנסות) משתפר ?
- משקל / אוכל ?
- ○ בולם את ההחמרה ? מוריד ?
- קשר עם הילדים ?
- זוגיות ? חיזור ? פחות הצקות ?
- יציבות ועמידות כללית ?
- זהירות ? (כביש, אמון, SMS)
- **מתי להיזהר ?** במעברים = בכניסה / ביציאה (מאוטו או בית)

# לכל שאלה

הדר חמידס 052-353-22-44

מייל [hadar@158.co.il](mailto:hadar@158.co.il)

אתר [www.hitlahavut.com](http://www.hitlahavut.com)

ערן שחר 0544-346494

מייל [Eran@158.co.il](mailto:Eran@158.co.il)

## דפי חשיבה

---

---

---

---

---

---

---

## דפי חשיבה

---

---

---

---

---

---

---

## דפי חשיבה

---

---

---

---

---

---

---

## דפי חשיבה

---

---

---

---

---

---

---