



hitlahavut

דף עבודה

חוברת עבודה

במודל התלהבות www.hitlahavut.com

הכרזה על פרויקט – פותחים פרויקט
אנו מכריזים בזאת על פתיחה של פרויקט שינוי
שמתחיל היום, "ונסגר"/מסתיים **בעוד 3 חודשים** עם אופציה
להארכה לכל החיים :)

המטרה

- להרגיש חזקים
 - מכוח חיות/דחיפה 7 או פחות - ל 8.5
- נפילות מצב רוח
 - קצרות יותר בזמן, ופחות עמוקות – להרגיש חזקים בתוכן
- אהבה עצמית
 - משפרים. מ 5 ל 7.5 עם נגיעות של 8 .. :)
- אהבה לאנשים, חיות, Aliveness, ריגושים, HIGH, דופק
 - מתחזקים נפתחים. המפגש עם אנשים הופך חזק יותר ומחבק.

איך משתמשים בדף הזה ?

- זה דף עבודה ללא חפירות פסיכולוגיות עמוקות ודמעות :)
- לקרוא אותו פעמיים או 4 פעמים ביום – כאילו לסמן V על כל נושא
- אפשר ליישם חלקית כמובן – מומלץ ליישם הכול ולנסות השפעה של זה לחודש
- לשאלות והבהרות אנא להתקשר אלי ללא היסוס - **בוואטס אפ** כתוב או הודעה קולית לטלפון 0544-346494

תוכן

- תכנית, כיוון, הבסיס, פרופורציה, גוף, עידוד, מחשבות וניהול קושי, זוגיות, ילדים

עבודה ואימון על מודעות, הפרדה

- אני מביט/ה מהכול מהצד. פחות מעורב. הדברים "לא נוגעים" בי. אני כיועץ של עצמי מהצד
- כמה אני מתבונן ביום
- מתי אני מתבונן
- יושב עם דף ולומד קורא כותב?

תכנית. יש לי תכנית אני מוביל/ה!

• כיוון

- מה אני רוצה שיקרה בבית ובעבודה?
- מה בא לי? מה חסר לי?
- מה יותר חשוב לי? כסף? בטן שטוחה? או פיצה, וכסף

• אני בונה תכנית

- לוקח את מה שמעצבן אותי וקשה לי איתו
- מפרק את זה לחלקים (בית, זוגיות, עבודה, ילדים...)
- ובונה דרך **טפול** לכל חלק

כשיש לי תכנית אני מרוצה ושקט יותר כי אני אדון לגורלי **ואני תופס שוב שליטה** בדברים

נתינה

הקשבה

- לתת **הקשבה** לאדם (להקשיב לו) = ההבראה והמשמעות מס' 1 שלי
- כל היום, **במקביל לכל מה שאני עושה**, להקשיב ולעודד בני אדם
 - **מדמיין ציור של 2 חיצים מקבילים**: 1 של עבודה ועשייה ו 1 של עידוד, הרמת אנשים והקשבה
- כשמישהו מדבר איתי **אני סוגר הכול** כאילו שאני לא לחוץ בכלל, ומתרכז רק בו, עם גוף קדימה לעברו

עידוד של אחרים כל היום

- **לעודד = להתרומם**: הדרך מס' 1 להתעודד ולהיות רוב היום במצב מרומם זה לעודד אחרים
- לפגוש אנשים להקשיב להם **ולתת להם חיזוקים בכל משפט/שיחה**
- להראות לאנשים את **הצד הטוב** במשהו או בעצמם
- להראות להם **שהרע הוא חלקי וזמני** (תמיד להם זה נראה גדול וטוטאלי)
- לעודד אדם מהקשבה לו **לעשות** את מה שהוא מאמין בו, **ולהגיד** את מה שהוא חושב
- לטלטל אנשים **לחזור לפרופורציה** כשהם מייללים

יש כיוון (רצון, צורך) = יש תקווה

יש כיוון = יש תקווה. כי יש כיוון. כשעוד אין לי מה שאני רוצה, אבל אני כבר מתחיל בכיוון (פרויקט), אז נכנסת לי תקווה, כי אני רואה כבר את הסוף של המצב הלא רצוי שלי. (לדמיין תמונה של חץ/כיוון)

ל-מה אתה זקוק? מה חסר לך?

- בדירה/בית שלך?

- בעבודה שלי?

- בתזונה, באוכל, במשקל אני רוצה ש

○ הורדת משקל ב ... / לא ליפול לאכילה רגשית /

להיזהר באכילה חברתית ...

- **בשקט שלי** - בחופש שלי אני רוצה ש ...

○ יותר זמן עם עצמי / הפוגות קטנות ביום העבודה שלי

... /

הדלקה עצמית, "הרגזה עצמית", הגברת אומץ

- אומץ זה להגיד את מה שאני חושב ולעשות את מה שאני

מאמין בו

- אני חי פעם 1 – אז אומץ להגיד / לעשות

- אני זמני פה – אז קדימה. אחרי שאלך בכל מקרה החששות

לא רלבנטיים

- כל עוד אני פה – לנצל כל דקה ולא לפחד. לקפוץ למים.

להגיד. לעלות דרישות.

הבסיס

אני בסדר - להכיר לעצמי 10,000 פעם כל יום כל שעה מחדש
שאני בסדר!!!

- יש לי לב טוב, אהבה לעולם, ואור לאנשים
- אני משתדלת!
- יש לי תקתוק חישול והזזה
- וגם חשיבה, ראש, יכולת ניתוח
- אני ילד/ה בנשמה ובאופי

מודעות לכוח שמניע אותי

- לעשות טוב לבני אדם
- להצליח להשיג את מה שאני רוצה
- לתת אהבה לאנשים
- להשאיר אחרי דברים טובים
- לתת, להתנדב, להקשיב, להביא טיפ, ליצור, ...
- ענווה, צנעה
- לכן חשוב לכתוב את הטיפים רעיונות שלך בקובץ וורד ולהדפיס

פרופורציה

תמונה בראש של פרופורציה - כל יום 10 פעמים ביום

- לדמיין כיסא גלגלים. ונכה. מנסה להיכנס לשירותים
- לדמיין כימותרפיה – שכיבה במיטה עם אינפוזיה. וללא שיער. והקאות.
- לדמיין מסדרון של בית חולים וריצה בין חדרים
- לדמיין אירוע של משפחות שכולות – אמאחות שכולות – של עמותת אור למשפחות
- לדמיין חברה שלך שבעלה קיבל מחלת ניוון שרירים ALS
- לזכור את המלאכים המדהימים שהמשיכו הלאה מאיתנו בצוק איתן ושלום הגליל
- אז להבין – כמה טוב לך – ולהגיד תודה מודה אני בלב – ולסתום יללות
- תתעורר!!! כאפה למוח. די לילל.

יש לי – רשימת יש לי בראש

יש לי ... וגם ... ויש לי ... וגם ...

הידבקות לטוב

מה אני אזכור לטובה מהאירוע שנראה לי מחורבן? איזו תמונה בראש. תבחר רגע אירוע מחורבן – מה הנקודות ה-כן טובות שהיו שם מהתחלה עד סוף?

- היה טוב ש
- ושפגשתי את
- והיה הרגע ש
- והנוף שהפסקת זימרה קלאסית שלך

- להפסיק מיד וממש לסתום את הפה מהמשפטים הרגילים שלך

○ אני ככה ... אני כזה ...

○ אני מקרה קשה

כל משפטי ההגדרה העצמית והתקיעות. פשוט

סתום/סתמי ל 3 חודשים מהמשפטים המדוקלמים

מדכאים האלה.

פשוט לסתום קצת ולהזדקף ולנשום

גוף – התחזקות פיזית

שינוי ביציבה, ובנשימה

- להזדקף כל היום – לשבת זקוף, לעמוד זקוף
- לשבת קצת ללא משענת במהלך היום – לא לגעת בגב של הכיסא
- תמיד לאורך כל היום – לקחת כתפיים אחורה, ולנשום עמוק
- לנשום כל היום באופן מודע יותר. נשימה עמוקה. לפעמים פפפפפ (שחרור לחץ) ולפעמים האאאא קטן (קרחצן פולני)

מקלחת בוקר, וערב

- חובה מקלחת בוקר קצרה
- חובה מקלחת ערב – מוקדם. ב 7 או 8. לא ב 11/12 בלילה
- שיער (לבחורות) חופפים כל יום

שינוי בלבוש, בשיער, בתכשיטים

- **נעלים**
 - מנעלים אלגנטיות לנעלים נוחות מדליקות כמו סניקרט
- **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 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 גרוב Groov , להיטים Best
2016, וטראנס Trance.

ספורט

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

זוגיות, משפחה, וילדים

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

לנשואים (ולנשום עמוק)

- הכרזה: להכריז מול עצמך על עוד פרויקט "תיקון" (בפעם ה-1000)
- דיבור

○ הכנסות

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

○ התעניינות

- לשאול עוד שאלה על מה שמספרים לך – להעמיק בשאלה
- לשאול - איך זה הרגיש לך/וה 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.
- להגיד: זה כואב לי ש ... אז אני מבקש 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

אנשים

חמלה ורכות – הפעלה שלהן:

- לא רוצה להילחם בבני אדם
- אשתדל ככל יכולתי לקבלם, להכילם, ללא שיפוט וביקורת
- כי 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

מפגש מתלהב יותר עם אנשים – להגיב יותר דינאמי וקולני חיובי

- לחבק יותר בחופשיות אנשים.
- ידיים קדימה, תמיד קדימה. גוף קדימה – רוכן כלפי השומע.
- להרים גבות. לשאול באמת??? דיי. וואלה??? להרים סולם טונים. לנגן אתו מעלה מטה.

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 ...)

רוגע

מדיטציה לייט - תוך כדי כל דבר שאתה עושה

- לנשום
- לאט. מודעות לכל תנועה. ישיבה. הקלדה. הקשבה. מבט
- הקשבה לצלילים שמסביב. ענפים. דיבורים. מכונית שעברה.
- שטיפת כלים במדיטציה/מודעות. לאט כל סיבוב.
- קיפול כביסה "בהקשבה" לכל תנועה.

מדיטציה "אמיתית" בישיבה

- 3 או 5 דקות ישיבת נשימה בעיניים עצומות גם עושה עבודה

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 חיננית 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.
- 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.
- **גם 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**
- כשאני עושה טבלה, עם התכונות "הרעות" שלי מצד ימין, אני שוכחת את "הטובות" שלי בצד שמאל

הביקורת שלי על עצמי	להחליף אותה ב: "אני כן בסדר ב..."
עצבני, חסר סבלנות, חוסר שליטה, חלש, בכיין	מודעות
אני אדם חרא כעם אדם 1 שאני רוצה לא מצליח לי	יש לי ים אהבה ואור לאנשים
המראה שלי Look לא משהו	יש לי עיניים הורסות, חיוך מהמם, עור סבבה, שפתיים חיות, ...
איבדתי את הרכות שלי	יש לי כלב/ה ואני מת עליו ומרגיש כלפיו

"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 להתבועס
- רגש זה הכוח מס' 1 שלי. בזכות הבעסה והעצב יש לי חמלה ואהבה לבני אדם

משפטי חיזוק

- חיים פעם 1
- שום דבר לא ישבור אותי
- גשם כשאני עצוב אני חזק
- די. לנוח

היסטוריה

שוב נפרד מההיסטוריה שלי

- תודה לכל ההיסטוריה שלי על מה שהביאה
- תודה על כל "תקלה" שהייתה ומעשה שלי, שגידל אותי למה שאני
- ד'. משלים עם זה. מכניס את זה לנימים של הדם שלי.
- ולנשום עמוק

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 ומבקריות 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

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.

פריקת חרא - לקלל

לבחור קללה הכי ג'וסית (חזקה ועסיסית) שיש לך בראש ולהגיד אותה בלב או בעל פה (עדיף) עם הכי הרבה כוונה שיש. זה לא קללה של אדם. זו קללה של מצב/חרא/קושי. אז תרגיש בנוח. לדוגמא:

- כושל-אמ-אמ-אמ של העולם הזה ומי שעשה אותו (:)
- שיישרף כל העולם הזה. ... באהבה! (:)

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

זהירות

- הפעלת זהירות על הבוקר – ממה אני צריך להיזהר (כביש, כסף, מילים, אמון זוגי...)
- זהירות בכניסה / יציאה (לאוטו, הביתה)

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)

בעבודה, וכסף

• 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

• כללי

- סבלנות טווח קצר **לעבודות ביניים**
- משפר כל כמה שנים את המיקום שלי (קידום)

• 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

• עצמאי/ת! בונה את עצמי קדימה כעצמאי/יועץ בתחום שלי

- פותח עוסק מורשה
- מדפיס פנקס חשבוניות
- כרטיס ביקור חובה לכל אדם
- אקסל קשרים עם מיילים + סלולריים של אנשים

• 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 ...

• **כשכיר**

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

• **לעצמאיים**

- כל יום כל יום שיווק פייס / ניוז לטר
- כרטיסי טיפים/ידע + סטיקר מוטו

כסף

- **הכרזת פרויקט שיקום**
- הלואה בכל מחיר **לסגירת המינוסים**
- לשים בצד **לפנסיה** כמו שצריך (2,500 לפחות)
- **לשים בצד לשאר** הסעיפים החשובים

שחרור, קלילות

לא אכפת לי

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

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 האוטו בחלון פתוח ב full volume
- לקנות זר פרחים קטן ולהביא אותו בהפתעה למישהו שאתה עובד איתו בשוטף ולהגיד סתם ככה תודה

אימון, ועבודת המודעות היומית

לעבוד עם מילה 1 = לבחור מילה 1 שמביאה לך כוח

- אומץ, קלילות, סבלנות, שקט, לנשום, חמלה ...

ליהנות מ"הלבד" – מהזמן שלך עם עצמך

- לחפש שעות שלך עם עצמך – לקרוא, לכתוב, להתבונן, לחשוב
- כשיש דחף להרים טלפון כדי למלא את ה"לבד" הזה – להרגיע. לנשום.

תוצאות

אמורים לראות כבר אחרי כמה ימים תוצאות:

- ברוגע – תחושה של שקט פנימי
- בתחושה של חוזק חוסן - מול גלי המצב רוח
- באומץ לדרוש
- בתחושת חיות

לכל שאלה

ערן שחר 0544-346494

מייל Eran@158.co.il

אתר www.hitlahavut.com