



hitlahavut

**פרויקט זוגיות סבבה  
טוב שבאתם! :)  
ובהצלחה לנו**

## כללי

- מדובר על מפגשים מדליקים שמחים וקלילים
- אין חפירות פסיכולוגיות
- אין אשם 1, אין 2 אשמים, אין אשמים בכלל :) )
- לומדים להיזכר מחדש כמה אתם סבבה
- מתאהבים מחדש!
- לומדים לנתק בעיות מרגש ולפתור בנושא בעבודה
- לומדים לשים גבולות ריב והתפרצות
- לומדים רק בהדרכת דיבור, שיטות מגע חדשות אחד בשני (אם רוצים)



## ב 90% מהמקרים לדעתי הבעיה היא:

- **שחיקה**
  - שנים ביחד, מתרגלים, מובן מאליו
- **עייפות**
  - עבודה, ילדים קטנים, ילדים מתבגרים
- **שעמום**
  - החיים שלך עם עצמך משעממים. עבודה ... ריגושים ... משמעות ... איכס
- **קרבות במקום ניתוח אנליטי של בעיה ופתרון**
  - לא שמנו לב שהלכנו כל הזמן באותה דרך של "קרוב" התשה
- **מגע**
  - אינטימיות לא מושקעת (הקשבה, מגע)
- **סגירות**
  - שני הצדדים סגורים, ומכניסים ובאים בטענות
- **גוף מוזנח**
  - הזנחה גופנית של הצדדים: משמינים, לבוש סטטי

## פתרונות

### סותמים פה ל 3 חודשים

- סותמים גם עכשיו את הפה – מרפים, ומבצעים
- מיילים בלב/אצל חברים / בכתיבה (מייל קצר בנקודות) - ומראים לי
- מקשיבים למשימות
- כשמקבלים משימה – סותמים ועושים. לא עובד? משנים טקטיקה
- עוצרים כל תהליך "קרוב" שחשבתם עליו – כרגע לא מחליטים שום דבר

## **עושים רשימת בקשות**

### **עושים רשימת בקשות מעצמך – מה נמאס לך מהחיים**

- תעשו רשימה של מה אתה שונא / מה נמאס לך, ושלחו לי במייל (בבולטים)

### **עושים רשימת בקשות "מהשני" (:)**

- כל אחד מכין רשימת בקשות מהשני, בנקודות/בולטים, ושולח אלי במייל

### **לא מראים את הבקשות אחד לשני**

- לוקחים 2 כוסות
- שמים כל אחד כוס בארון בגדים של השני
- כל כמה ימים זורקים אחד לשני בכוס פתק עם בקשה
- אני מבקש ש: יותר .... פחות ... באהבה (לב) או פרח
- כל אחד כשבא לו – פותח – מביט – מעכל – לא מגיב. ועושה מה שהוא רואה לנכון לעשות עם הבקשה.



## לומדים מגע

- חיבוק – אלמד אתכם חיבוק מושקע
- מסאז' קרקפת – אלמד אתכם + מסאז' כפות רגליים
- שמן שקדים – מתנה. אלמד אתכם

## לומדים לדבר

### • עידוד

- מפסיקים "לא"
- כל הכבוד, מגניב, דיי

### • שאלת שאלות/התעניינות

- מה היה? איך היה? איך הרגיש?
- מסכים
- פי 100 ערנות כל אחד לשני – מתי די פייס/לפטופ

### • שגרות ביחד – בית קפה

- פעם ב 3 ימים קובעים בית קפה בבוקר מ 08:00 עד 08:30. מודיעים על זה בעבודה
- ארוחת ערב ביחד – פעם בשבוע קצר.

### • צחוקים + מוזיקה

- נלמד כמה שיטות כולל לזוז
- הורדת JANGO
- גורילה, מגבים, פקקים ...



## חיצוני ואנרגטיות

- מתקלחים כל בוקר וכל ערב. חובה. 2 מקלחות ביום לפחות.
- ביגוד
  - כל אחד ממכם לוקח 30% מהביגוד שלו, נותן לנזקים
  - הולך לחנויות מגניבות של צעירים, ואומר למוכר/ת להביא לו דברים מדליקים בסגנון אחר
- גברים 1/2 מקריחים – לעשות מיד קרחת
- שניכם נכנסים מדי לתזונה בריאה + ספורט

## ילדים

- ב 3 חודשים קרובים סותמים במיוחד את הריבים על הילדים
- הם יצליחו יותר בלי שניכם כנראה

## המחיר הארוך של גירושין – לכל החיים

### הילדים מתפרקים – גם אם מוכרים לכם אחרת

- חופשים – סיוט
- שבתות – סיוט
- חגים – סיוט
- בר מצוות / בת מצוות – סיוט
- לילדים לא נעים מזה לתמיד
- חתונות, לידות ...

### אובדן אנרגיות – לתמיד (זה בלתי הפיך)

- להתעורר בבוקר כש 1/2 מהזמן הילדים לא אתך = פירוק לכל החיים
- חופשים – סיוט
- שבתות – סיוט
- חגים – סיוט
- בר מצוות / בת מצוות – סיוט
- לילדים לא נעים מזה לתמיד
- חתונות, לידות ...

### כלכלית

- שני הצדדים נתגעים דראסטית מאוד בכלכלה
- דברים שחלמתם – יהיו קשים להשגה
- אחרי הקמת משפחה חדשה – פי 100 יותר קשה
- אם אתה לא מרוויח 40,000 או 50,000 שח ומעלה – זה עוד יותר מאתגר

## קרב ושנאה

- מרגע הפרידה האמיתית מתחיל גם אצל "חברים" ב 80% קרב
- קרב כולל את הסיוטים הבאים:
  - שנאה
  - לא מדברים
  - בלגן על הכסף
  - משפטים
  - עורכי דין מקבלים את הכסף שרבתם עליו
  - הוצאה לפועל לפעמים כי מתווכחים. נוראי.

## מה מחכה לכם בחוץ

- ב 90% מהמקרים כלום. לא יותר טוב. רע. אותו הדבר אחרי 3/5 שנים.
- ההיצע על הפנים
- האתגרים אותם אתגרים
- ב 10% או פחות – מצליחים לשדרג. גם אז - זה לא מושלם.





פרטים:

מייל שלי [eran@158.co.il](mailto:eran@158.co.il) טל' לזואטס אפים 0544-346494