

ספר נגד דיכוי

ABS

Anti Basa System



hitlahavut
ד"ר התלהבות

התחזקות

נגד עייפות נפש

לאסוף את עצמי על הבוקר

יודע שזה ברא והולך
כבר מכיר את זה

יודע שזה לכמה שעות, או שעה

לאט לאט מרים את עצמי.
אוסף את החלקים :)
כמו להביט בחלקים שלי מפורקים על
שולחן, ואני אוסף אותם.
מרכיב את עצמי מחדש.

נוהל דיכי

- **מקלחת / שטיפת פנים.**
- מתנתק. **לא עונים לטלפון.** רק מודיע שאני מתנתק קצת.
- **לקרוא ספר מחזק בבית קפה.** לבד.
- לחשוב **מרבע שעה לרבע שעה.** לא קדימה. לא שעות קדימה.
- לאכול משהו קטן **מתוק**
- לקחת **משימה פשוטה** (קניות בסופר) וללכת לאט במדרכה לשם לאט.
- להיכנס **לשירותים**, ולנוח שם כמה דקות.

הפעלת אהבה

- אני מחליט להכניס יותר אהבה פעילה לחיים שלי ביום יום
- אני מחליט להביע אהבה יותר לאנשים להגיד יותר "אני אוהב אותך"
- לחבק יותר
- להביע יותר אהבה להורים שלי, לאחרים שלי, לילדים שלי
- לשים יותר לבבות בוואטס אפ
- לרכך את הקול שלי בשיחה עם אנשים להגיד לאנשים להיות יותר סלחניים כלפי אנשים אחרים, כלפי המדינה, כלפי הממשלה
- לשלוח אהבה לאנשים בעיניים ובלב
- לרצות שלאנשים יהיה טוב
- זה אומר לחיות אהבה יותר דקות ביום
- זה מנקה.

להיות עסוק בלעודד ולהרים במצב רוח אנשים אחרים

- הדרך הכי טובה להרגיש טוב, זה לגרום לאחרים להרגיש טוב
- זו יכולה להיות דרך חיים שלך, לאורך כל היום
- כל היום לבדוק שאתה עושה טוב לאחרים
- למשפחה, לחברים, לעובדים, לאנשים בבית קפה
- להגיד תודה על משהו, יופי, כל הכבוד, שיחקת אותה, אתה רואה? זה משפט מגניב, אתה נשמה, יא מלך, מלכה, נשמה, גאון של אמא, יא מחוננת, מהממת אחת. מי מהממת מי, להגיד תספורת הורסת מדהימה, חולצה מדליקה, ...

- כמה שאתה יותר מעודד – אתה בעצמך מתעודד
- להביא למישהו פרח/פרחים
- להביא למישהו מתנה קטנה
- לכתוב למישהו משהו נעים בוואטס אפ
- להקשיב למישהו אחר
- לחבק
- לתת יד
- לשים יד על כתף
- לעשות מסאז' למישהו

מותר לך לנוח. להבריא

- מותר לך לנוח
- אתה חייב, לנוח
- גם מכוונות נחות
- אתה לא סוס. לא מכונה. אתה תיגמר.
- אם לא תנוח
- להוריד גז. להוריד ריצות. פשוט רגל על רגל
- לבוא הביתה. ולא לעשות כלום.
- קצת לא לעשות כלום.
- קצת לא להציל את העולם.
- עכשיו אתה. עכשיו אתה.
- להבריא. Re-Cover. Re-Charge.
- תטעין. תתחזק/י. ואז שוב להסתער
:)

הפעלת רוגע בסיסי. כקיו קבוע

המטרה? להגביר את הרוגע הטבעי הקבוע
להגיע מרוגע 7, לרוגע 8
לנשום יותר. ללכת לאט. לדבר לאט.
לבהות יותר בעצים. עלים. שמים. פשוט לנוח.
לשבת על ספסל.

להפחית בכוח עומס בעבודה. ב כ ו ח
לדרוש מהבוס/ית שלך הפחתת עומס
לחפש פתרונות התייעלות להפחתת עומס
לא לספר לעצמך סיפורים שככה זה וזהו
די לפחד מלאבד עבודה. די! פחד לא יכול לנהל
אותך.

להעיר את הפרא. הילד שבנו

לאכול עגבנייה בלי לחתוך אותה. ישר עם
הפה.

לאכול תפוז, רבעים ככה. כשהמיץ נוזל
בצדדים.

ללכת על דשא יחף.

ללכת יותר עם גופיה.

ללכת עם כפכפים.

ללכת לים.

להתקלח בחושך. לתת למים לאט על הגוף.
אופניים.

סרט בורד.

אווירה בבית

תאורה, אור, מוזיקה

- לפתוח חלונות
- להדליק אורות בבית כשחשוך. הרבה אור!
- להכניס אור חם הביתה.
 - תאורה צהובה.
 - פחות תאורה קרה/לבנה כמו לדים, או דימרים, או ספוטים.
- פחות ווילונות כבדים
- פחות צבעים חומים אפורים.
 - בדי ספות צבעוניים יותר.
 - פרחוניים.
- מוזיקה
 - בבוקר – MTV, או FM99
 - רצועה שמחה
 - בערב – רגועה. רצועה רגועה מ FM99.

- בית מסודר. כיור נקי. ספות מסודרות.
פחות בלאגן בבית.
- לא אוגרים חפצים! פחות כלי מטבח,
פחות מחסן ודברים במחסן, פחות
חפצים על משטח כיור/מטבח, ...

בעסה מגדלת אותי

- עצב בונה אותי. דיכי גם מועיל לי
- הוא משאיר אותי **חמלתי ורגיש**
- הוא **שומר** על התכונה מס' 1 שלי – רגישות. ומשם מגיעה אהבה
- הוא **שומר על האהבה שלי**. על האופי המיוחד שלי. בלעדיו אני פלאטה. כלום. אטום.
- **לא הייתי מוותר על הרגישות שלי (עצב) בשביל שום דבר**
- **עצב מגדל אותי! בונה אותי!** הטוב, הדברים הטובים, כמעט ולא מעצבים אותי. העצב – כן!
- אז להגיד לו "תודה כפרה". להודות לו.
- "מה שלא הורג אותך" – מחשל אותך
חחחח

לא מגיע לי לסבול! די לסבל.

- אני לא אמור לסבול. לא בשביל זה אני חי. לא מגיע לי לסבול. מגיע לי סבבה.
- מגיע לי חיבוק. צחוקים. אוכל טוב. חיים הגיוניים. אהבה. וכל השאר
- אני אמור לנסות להימלט, מסבל. להימנע, מסבל. אני לא צריך להישאר במצב או מקום שאני סובל בו.
- כאב, צער, חרא – זו הדרך של הלב שלי או הגוף שלי להגיד לי: זה לא מתאים לך. לך משם. לך מפה. תחפש פתרון/מצב אחר.
- לא בחרתי להיוולד. בחרו בשבילי. אבל מהרגע שכן נולדתי ואני חי, אני אמור לעשות חיים. ליהנות.

די לילל !!!

- יללות רק מכניסות אותך עוד יותר עמוק לזה. וזה (את/ה) בלתי נסבל.
- יללות מרחיקות ממך אנשים. המרמרה הזו לא מוביל לכלום.
- חיבור לעוד חברים יללנים, גם מכניס אותך לזה עוד יותר.
- אין בזה שום היגיון. זה לא פותר את הבעיה.

ניהול דיכי

ניהול של מצב (דיכי) = **אני מנהל ומוביל** את זה, למקום טוב יותר. נכון יותר.

אני מפתח לעצמי **שיטה** נגד דיכי. **ABS**. אנטי בעסה סיסטם :)
.Anti Basa System

אני לא שפוט של הדיכי. **אני לא עבד** שלו. לא הוא הבוס שלי – **אני הבוס** שלו.

אני לא מרים ידיים.

אני **מחפש לעצמי שיטה**. שיטה נגד דיכי. בונה לעצמי שיטה. אני מנסה, טועה, משפר. ועם הזמן מעצב/מהנדס לעצמי את השיטה הכי טובה שיש לי, נגד הדיכי.

אני לא "דפוק" ולא חולה

- זה לא סתם. זה מצב, שנובע מחיים שלא טוב לך בהם. תחומים שבהם יש לך חסכים.
- זה פערים בין רצונות וציפיות, למצב נתון. זה פרויקט.
- אתה לא אמור בהכרח ללכת "לטיפול" אלא לטפל בזה. אסור להזניח את זה.
- זו "עבודה". מלשון אימון. כמו בספורט. כמו בחדר כושר.

- **במקרים רבים, אדם נתן כבר אל המילואים שלו לחיים/לכאב, כלומר כבר נתן 5/10/15 שנים של סבל, ועכשיו די. "אני את שלי עשיתי" מה שנקרא. אני את הסבל שלי ליקום כבר נתתי. עכשיו די.**

כולם חווים את זה

רוב האנשים בדיכי ודיכאון. יותר. פחות. זה לא משנה. כולם בקטע.

מעטים מדברים על זה. ים אנשים **מחרישים את זה**. אין להם אומץ/כוח/בטחון לספר על זה או להודות בזה. אתה מרגיש "משוגע" וחושש להיות מתויג ככזה.

70% על כדורים. ציפראלקס (נגד דיכאון) או ריטלין להרגעה. הכול בכיוון של להוריד גז, כי עייפים.

כשאתה חושב: "בא לי למות", אתה חושב שזה נורא. איך זה יכול להיות שאני שונא את החיים ובא לי למות. לגמור עם זה. אז בעצם בא לך למות עכשיו. כרגע. במצב הזה. אבל במצב אחר, יותר טוב, יותר קל, כבר לא היה לך בא למות. אז זה טבעי. ויש המון אנשים

שלפעמים "בא להם למות" וזה לא אומר
שאתה משוגע אלא שכרגע רע לך. וצריך
לפתור את הרע הזה.

**אני לא "פגום" כשיש לי נפילות.
גם לחזקים יש רגעים חלשים.**

תחושה שהכול מתפרק

לפעמים זה גורם 1 (כסף, זוגיות, שנאת גוף) ולפעמים זה כמה גורמים. או הכול ביחד.

אוקי. "נטפל" בכל אחד מהגורמים אחד אחד, וזה ייצא שמטפלים בהכול. אבל בכל דקה בואו גם נחשוב על ריכוז בפתרון של גורם 1, וגם דקה אחרי נטפל במשהו נוסף. ככה לא דוחים טיפול באף גורם אבל מתרכזים בכל דקה או כמה דקות, בגורם 1 כדי לא להרגיש מכה של הכול ביחד.

אפשר לדמיין כל קושי כקופסא. ועכשיו יש כמה קופסאות על השולחן. ועכשיו מזיזים ימינה ושמאלה איזה 3, ומתרכזים רק ב 1.

התחושה ש-"הכול מתפרק" היא מוכרת. אבל בעצם זה לא ככה. רק אחד או שניים מהדברים

על הפנים, וזה מקרין על השאר. לא להתבלבל
ולבלבל את עצמך.

טיפים לגוף

גוף משפיע על מצב רוח יותר מהכול !!!

זקיפות קומה, בטן קלה, ספורט – משפיעים על מצב רוח יותר מהכול

ספורט זה כדור המצב רוח מס' 1
על הקשר שבין גוף זקוף למצב רוח, אנא חפשו ביו טיוב את הסרט של ד"ר טלי שפיר לדוגמא מאוניברסיטת חיפה ב TedEx יפו.

גוף זקוף, וקל

זקוף

- הכי חשוב לתת תמיד זץ/זריקה של שינוי גופני מידי
- גוף מספק תמיכה מיידית של מצב רוח
- גוף נפש זה ברור. גוף = נפש. גוף
- **זקוף = נפש זקופה. גוף שפוף = נפש שפופה.**
- ל ה ז ד ק ף תמיד. גם בישיבה וגם בעמידה.
- **בישיבה, ליישר גב. טוסיק לכיוון** משענת. רגליים אחורה מתחת לכיסא.
- לפעמים כפות רגליים ממש על הרצפה.
- כל התהליך הזה **מקרקע אותך לאדמה/קרקע/רצפה. קרקוע קוראים לו grounding.** אתה מחזק את קבלת הכוח שלך מהרצפה, כי אותו משקל

שאתה מפעיל על הקרקע, הוא זה
שדוחף אותו את הכוח למעלה אליך.

לנשום. מודעות לנשימה. סוגי נשימות

1. עמוק – להכניס יותר אוויר (4 שניות)
2. לנשום פולני קרחצן **האאאאאא**
3. לשחרר לחץ - **פפפפפפ**
4. לשחרר לחץ - **תססססס**
5. לנשום דרך האף ולחשוב על האוויר
שנכנס לנחיריים

מקלחת, ומים

- מקלחת בוקר חובה כל בוקר. **בנוסף** - מקלחת ערב
- גם **מקלחת צהרים** במקרים קשים
- במקלחת – כשצריך, **להישען על הקיר**. גוף לעבר הקיר, ולתת למים ליפול על העורף והראש. ולנשום.
- **לשבת על הרצפה** כשאינ כוח לעמוד. או להכניס כיסא למקלחת.
- לשטוף פנים פעמיים ביום או יותר. במיוחד בצהרים. חופן מים על הפנים.

רוח, אוויר, חלונות פתוחים

- יותר להיות ברוח
- לפתוח חלונות
- לפתוח תריסים. להכניס יותר אור
- באוטו – לפתוח חלון
- רשתות על חלונות – מדי פעם לפתוח לגמרי.

להישאר טרי, Fresh, אנרגטי

- גילוח לגברים. פנים + ראש אם מקריחים
- להוציא שיערות מהאף ומהאוזניים
- **בושם** או קרם (ריח = מצב רוח)
- יותר שימוש **בחוט דנטלי** (פותח דחיסות)

להיות קל. לבדוק שאת/ה קל

- להשאיר מחשב באוטו. ללא לפ טופ עליך
- להשאיר תיק באוטו. לצאת קל עם סלולרי, ארנק, מפתחות בלבד
- להוריד כמות מפתחות מהצרור
- פחות תכשיטים כבדים שחוסמים אנרגיות/מלחיצים איברים.
 - להוריד שרשראות
 - להוריד עגילים
 - להוריד טבעות.
- להשאיר צמידי כוח על היד שכן מביאים כוח.

ספורט – חובה!

- ספורט זה הכדור מס' 1 נגד דיכאון
- **אירובי + כוח:** אירובי, זה מרגיע.
תרגילי כוח זה "מעיר את החיה"
לוחמת החיים שבנו.
- **עם קבוצה! לבד זה קשה**
- לחפש גם 10 קבוצות עד מוצאים את המתאימה (לא ביקורתית. לא שיפוטית. תומכת. ללא מטרות בהכרח לכבוש את האוורסט או לרוץ 42.2 מרתון או איש/ת ברזל ...)
- **בקבוצה, שומרים עליך** שלא לפספס ספורט מוציא אותך בכוח מהבית
- **גם קילומטר ריצה/הליכה** – זה טוב
- גם להרים משקולת של קילו 1 או 2, זה מעולה כהתחלה

- **גם אם עוצרים בדרך: ממש**
לעצור/ללכת קצת/לנשום/לאזור כוח –
זה ממש בסדר

תזונה

- **פחממות דופקות מצב רוח.**
מעלות/מורידות. מייצרות גלים.
פחממות = סוכרים. להפחית פחממות.
זה מביא ל up ואחרי זה ל down
רציני.
- **יותר ירקות. דגים. פחות חלב.**
- תמיד תמרים ושקדים או משהו דומה
(ברים של נייצ'ר וואלי) צמודים אליך
לזריקת אנרגיה.
- **לא להיות רעב!!!** לאכול כל שעתיים.
- להיצמד למים. כל 1/2 כוס מים זה
ברכה.
- **תפריט בוקר חכם.** ביצים אולי. קצת
גבינה.
- **לא אוכלים אחרי 21:30.**
- **מורידים ככה גם 5 קילו כל חצי שנה.**
ומרגישים נהדר!!!

לבוש חי וצבעוני

- **לבוש משפיע על מצב רוח פי 100 יותר מאשר חושבים**
- **שינוי לבוש Make over זו דרך מגניבה לשינוי מידי**
- **כולם מגיבים לזה**
- **להכניס צבעים חדשים: צבעוני, פרחים, לבן**
- **לא הרגיל של כחול/אפור של גברים**
- **לא השחור הרגיל של נשים לרוב**
- **להכניס צהוב, כתום, סגול**
- **גזרות חדשות צעירות יותר (לבקש המלצה מהמוכר/ת)**
- **לעשות הפוך מהרגיל שלך**
 - מכופתרות – לעבור לטריקו
 - טריקו – לעבור למכופתרות

- **לעבור לסקיני (מחזיק את הגוף טוב.**
מביא כוח)
- גברים לשים לב שהמכנסיים לא שק ...
(מידה גדולה מדי)
- גפיות, לבוש פתוח וחופשי.
- **חולצה בחוץ** ולא בתוך המכנסיים
- להפסיק **חגורה**. זה סוגר.
- **לשנות סוג נעלים**
 - קצה עגול להפוך לשפיץ
 - שפיץ – להפוך לקצה עגול
 - נעליים נוחות בסגנון טבע,
 - להחליף אולי לסניקרז
 - לחפש בחנויות כמו שופרא
 - וסטורי דברים במבצעים

הפרדה. Separation אנאליזה

אנאליזה. אני עושה לעצמי

אנאליזה (ניתוח) זה תהליך מגניב, כמו משחק מחשבתי, של להבין. אני מנסה להבין מה קורה כמו מהנדס. כמו מכונאי. כמו דוקטור (היה פעם ד"ר האוס כזה בטלוויזיה) שמנסה לפענח מה מקור בעיה רפואית. זה תהליך נטול רגשות. זה כמו לפרק ולהרכיב ברז ולהבין מה לא עובד, איפה הבעיה, ומה צריך לתקן.
הבעיה? פתרונות? מה הכי יעבוד? ניסוי.

הבסיס להכול – מהצד. מופרד ממני

כל ההרגשות והמחשבות שלי – אפשר "להביט" בהן. לעקוב אחרי ההתרחשות שעוברת לי בראש. מה בדיוק עובר שם – איזה משפט.

מחשבה = משפט. בואו ננסה להעביר מחשבות, שהן דבר מופשט ללא גבול גזרה, למושג הפשוט יותר שנקרא "משפט".

מחשבה מודעת משפיעה על הרגשה:
הרגשות, הן בכלל תוצאה של מחשבות. אז שווה לי להביט במחשבות, לקלוט אותן, וזה משפיע לטובה על ההרגשות. הרבה פעמים כשני מרגיש "רע" אני לא מודע ששנייה לפני זה עברה איזו מחשבה שביעסה אותי. אם אזזה את **תהליך הבעסה**, את **התהליך שבו מגיעה מחשבה 1 וגורמת להרגשה 2**, אז אשלוט בו.

מדעית, פיזיולוגית, מחשבה היא פעולה בראש. במוח. תזוזה של **ג'ולה** כימית ממקום למקום (ברשת מחשבות).

אז אני מעביר מחשבה בראש, ש "מה אני נותן לה כזה כוח", זה כוללה **תנועה של נקודה** במוח (ואני מדמיין תמונה של רשת דייגים

במוח עם נקודות בוהקות כזה כי התהליך הוא גם חשמלי, שעוברות ממקום למקום כמו מכוניות בסרט של מדע בדיוני). זה **מכאני**. ואם זה מכאני – אז אני יכול "לשחק" עם זה.

אם הייתי עושה את **הסרט הזה ב slow motion** אז היו רואים את המחשבה מתחילה בניצוץ חשמלי, עוברת לכדור כימי, ובסוף שוב הופכת לניצוץ חשמלי, ועוברת הלאה.

מה שבטוח, כשאני מביט בכל תהליך החשיבה **מהצד, הוא כבר לא בתוכי**. אני לא עבד שלו. אני מתחיל להבין אותו. **והבנה = תחילת שליטה**.

תמונת המרכיב/קופסא שמשדר מחשבות:

תותח: כדי לראות את התמונה בבירור, אני מדמיין את הירייה של המחשבות **כתותח קטן אבל עם קנה ארוך**, שיורה/מטפטף את המחשבות ...

מחשב: לפעמים אני מעדיף את הדימוי של מחשב. **מחשב PC שולחני קטן מברזל או פלסטיק**, שמוציא/משדר משחבות.

שדון/דרדס: אני מדמיין את המחשבה המדכאת או את כולן, כבאות משדון קטן מגעיל שמציק לי ומדבר אלי בקול צווחני.

זו רמת מודעות גבוהה יותר הנקראת **"מחשבות על מחשבות"**. אני חושב על המחשבה במקום להיות שפוט שלה.

תהליך כזה לוקח אחרי קצת אימון
(ימים/שבועיים) כ **3 שניות**

– כמו בכל דבר, Expert מומחה, או Master –
זה עבודה של שנים ...

אירוע. Event של דיכי

גם אם כל יומיים / שלושה יש event כזה או
פעמיים או 3 ביום, זה עדין כל פעם
event/אירוע של נפילה/דיכי.

יש לו התחלה, וסוף. לפיק (peek)/שיא שלו:
הוא מתחיל לדוגמא ב 14:35
ונגמר ב 16:15
או לא "נגמר" אבל השיא שלו יורד.

אני מביט באירוע כגל. כמשהו שעולה ויורד.
אני מדמיין גל.
זה עוזר לי להכניס לראש את התובנה, שהוא
עולה ויורד.

אני מביא במחשבה **כטרפז**. כצורה של טרפז.
ואני מדמיין אותה עולה, משמאל לימין. עולה
ומתמשכת על החלק העליון של הטרפז,
ויורדת.

ההסתכלות על דיכי כאירוע, כ event, מקלה
על הטיפול בו. כי יש תקווה. יכולים
לראות/לזכור, את שיש לו גם סוף.

במשך הזמן **אני עוקב אחרי הדיכי שלי**, ומגלה
שיש לו ממוצע של שעתיים נגיד. או פחות, או
יותר. אבל אני מכיר כבר את קבועי הזמן שלו.
כשאני מכיר את הזמן שלו, אז כשאני "**נכנס**"
לתוכו, אני יכול לחשב פחות או יותר באיזה
שעה הוא גם "**ילך**".

מה הצית (מתג. טריגר. Trigger) את האירוע?
מה התחיל אותו? לפענח (לחשוב על) מה
התחיל את האירוע, עוזר להבין אותו.

בחירה רציונאלית (בהתלבטות)

עושה ללא רגשות טבלת **בעד ונגד** שאני כותב
על נייר או בראש.
מה הפלוסים שיש בזה. מה המינוסים.

חושב כמה **משקל יש לכל פרמטר** בהחלטה.
מה יותר חשוב. מה פחות חשוב.

פתרון בעיה מתודי

עושה ניתוח מסודר:

1. מה הבעיה
2. מה האופציות לפיתרון
3. מה הסיכוי לכל אופציה של פתרון
4. בוחר/ת את האופציה שהכי הגיוני שתעבוד לי
5. אם לא עובד – עובר לאופציה שנייה

להכיר את הנפילה

לנתח (לחשוב) ולהכיר: מתי אני "נופל"?
מתי זה לא מצליח לי? ומה אני עושה כשזה
קורה?

כשאני עייף

כשאני בלחץ של כמה מרכיבים

כשאני מקבל טלפון מפתיע

כשאני _____

ואז אני אוכל כמו משוגע פחממות

או צועק

או בורח מהבית.

ככל שאני מכיר יותר טוב את הנפילות שלי, אני
מצליח לחפש קצת פתרונות או הכנה, לפעם
הבאה שזה יקרה. וככה לאט לאט גדלה
שליטה.

סוגי קושי / דיכי

סיווג/אבחון/קטגוריזציה עצמית של דיכי

מספור דיכי, תפריט של דיכי

דיכי זה לא דבר שמיימי אמורפי כמו גז.
זו סיבה. זה מקור. יש לזה הסבר.
זה לא נס/קסם.

לרוב האנשים אין מיומנות בלהבין סיבות של
דיכי. כשאתה לא מבין מול מה אתה עומד,
אתה לא יכול לטפל בזה.

ננסה להבין סוגי דיכי, ואחרי זה בכאילו
"למספר" (לתת להם מספר) אותם.

סוגי/סיבות של דיכיים:

דיכי 1 ... דיכי 2 ... דיכי 3 ...

ככה כשיגיע דיכי נוכל לזהות אותו, את הסוג
שלו, ולהגיד לעצמנו בלב:

הנה הגיע 1. הנה הגיע 2 ...

תפריט דיכי = שאלה סגורה

כשהשאלה סגורה, ואני רק צריך לבחור מתוך
רשימה של סיבות כמו בתפריט, אז זה קל יותר
לאבחן/לבחור. כלומר כשאני בא להבין מה
עובר עלי, יותר קל לעבור על רשימה בראש,
ולבחור ממנה, מאשר להמציא מחדש את
הרשימה האופציונאלית.

סוגי דיכי

בואו נלמד להכיר סוגי דיכי
אין איזה 500 סוגים של דיכי או 100
יש כ 10 סוגים שחוזרים על עצמם
מכאן שאם נכיר את ה 10 סוגים, יהיה לנו קל
לגבש תכניות לכל אחד מהם.

1

עצב כללי ממה שעברתי
בילדות, בצבא, פרידות
ממה שראיתי (מחלות, סרטן, מוות)
עייפות כללית. אני עייף מהחיים (רצתי המון.
עברתי המון)

2

תקיעות עבר
למה עשית, למה זה קרה לי

3

אהבה

יש/אין אהבה
חסר לנו ריגושים

4

זוגיות

לא הולכת / אנחנו לפני גירושין

5

הורות

ביקורת עצמית: אני אבא/אמא לא מספיק
טובה
תחושת ריחוק מהילדים
תחושת כישלון שלא גידלתי נכון
דאגה אינסופית לבריאות/בצבא/...

6

קנאה

7

לבד לי

8

עבודה

לא סבבה. לא ממוצה. לא משמעותית לי
אני לא מסופק. רוצה עוד

9

כסף

אין מספיק

חובות

התהליך מורכב מ 4/5 שלבים

1. תסתכל עליו **מהצד** / תכניס אותו לתמונה (שדון) מטר ממך
2. תגיד לעצמך: **איזה סוג** הגיע (1 ... 2 ... 3 ... ?)
3. **תפעיל תכנית קצרה של דקה** - לכל סוג דיכי את תוכנית (323, 324, ...) שיש לך בשבילו
4. הפעלת **תכנית כללית** למשך עד 30 דקות

סיכום: מהצד ◀ סוג ◀ תכנית

תכנית לכל דיכי

רצינואל. ללא רגשות. כמו מנתח בחדר מיון
הרעיון הוא התייחסות להרגשה ודיכי כמו
מהנדס. כמו מכונאי. ללא רגשות.
יש בעיה – וצריך לתת לה פתרון.
זהו.

לכל סוג של דיכי אני חושב על תכנית פעולה:

אם ... – אז ...
אם תבוא קנאה, אעשה ככה ...
אם יבוא לבד לי, אעשה ככה
אם יבוא משעמם לי, אעשה ככה ...

הפעלת תרגולת

אני כאילו מפעיל תרגולת. Drill. תרגולת שעת
משבר, כשמגיע דיכי ולכל סוג אני פעיל
תרגולת שונה.

- תרגולת 323

- תרגולת 324

- תרגולת 325

חיפוש

להגיע להכרה, שגם אם אחפש 100 פעם, או 1,000 פעם, אחרי פתרונות ותוכנית לסוג דיכי מסוים, זה בסדר. בסוף זה ננעל על משהו.

מתרגלים

אחרי שמתרגלים 100 פעם, להצמיד לכל סוג של דיכי סוג של תכנית/מחשבה, זה הופך לטבע שני שלך.

דוגמאות לתוכניות אנטי דיכי:

תכנית לדוגמא	הנושא
<input type="checkbox"/> מחפש חדשה	עבודה
<input type="checkbox"/> מחפש להוסיף פרויקט	לא
כעצמאי בנושא מעניין	נעימה
<input type="checkbox"/> פריסה של החוב	חובות

<input type="checkbox"/> עזרה ממומחה לחובות <input type="checkbox"/> צעקה לעזרה מחברים ומשפחה	
<input type="checkbox"/> ניסיון 5 להציל על ידי יעוץ <input type="checkbox"/> עצירת חיים והתמקדות	זוגיות מתפרקת
<input type="checkbox"/> מחפש חדשה <input type="checkbox"/> מחפש להוסיף פרויקט כעצמאי בנושא מעניין	עבודה לא נעימה
<input type="checkbox"/> לצאת יותר <input type="checkbox"/> הרחבת מעגל חברים על ידי קבוצת ריצה	לבד לי
<input type="checkbox"/> להתייעץ עם עוד מומחה <input type="checkbox"/> יש לי כיוון – להתמיד בו <input type="checkbox"/> לעשות איתם תכנית עבודה	ילדים
<input type="checkbox"/> החלטה על ערב רגוע <input type="checkbox"/> הולכים לישון 30 דק' קודם	עייפות

מדליק את עצמי כעס = דלק לשינוי

מה שאני כועס עליו, אני מתעל אותו לתכנית עבודה למען שינוי במדינה/בעולם.
אני מנסה לעשות משהו כדי שהוא לא יקרה יותר לאנשים אחרים. אני ממציא איזו שיטה, לכתוב מכתב, פרויקט, אתר אינטרנט, שדואג לזה שדברי יהיו אחרת בעתיד.
הדאגה לעתיד, עוזרת לי לנחמה.
אני נרפא/מתרפא, מהידיעה שאולי לאחרים זה יקרה ויהיה פחות.
כשלבד לי. כשאני שונא את העולם. כשאני כועס בטירוף ורוצה להרוג מישהו. במקום זה אני כותב משהו שיהיה אפשר לתת אותו לאחרים, ולהם יהיה קל יותר.
הנתינה, נותנת לי כוח.

ניהול לחץ

נושם, מזדקף, רגלים קצת אחורה מתחת לכיסא, פפפפ (מוציא) אומר לעצמי: שום דבר לא ישבור אותי ומתחיל אנאליזה:

שואל את עצמי כמה אני לחוץ? 9

שואל את עצמי ממה אני לחוץ? ומפרק את הגורמים ללחץ ל"חפצים", לקוביות מחפש בראש לכל קובייה/סיבה, פתרון 1 או שניים

אם אין לי פתרונות, אני מרים טלפון לבאדי/חבר תומך שלי

שואל את עצמי שוב כמה אני לחוץ? 7.5

סיכום: שואל את עצמי, עונה. שואל – עונה. ולעבוד עם דף. לצייר עליו את התהליך הזה.

ניהול פחד

- נושם, מזדקף, רגלים קצת אחורה מתחת לכיסא, פפפפ (מוציא)
- אני חושב על הפחד כשהוא בדמיון שלי
- מופרד ממני. שם אותו על השולחן מולי בתוך איזה עצם
- שואל עצמי: מה יכול לקרות? מה התרחישים, התסריטים שיכולים לקרות
- חושב, מה אני אעשה בכל תרחיש, והאם יש לי פתרון לרובם
- "הרע מכול": שואל את עצמי מה הסיכוי באחוזים (הסתברות) שהדבר הרע שאני מפחד ממנו באמת יקרה? 10% 90%? והאם גם את זה אני אשרוד?
- שואל את עצמי כמה אני מפחד עכשיו אחרי התרגיל הזה, ומגלה: ירדתי בפחד מ 9 ל 7 (:)
- סיכום: שואל את עצמי, עונה. שואל – עונה. ולעבוד עם דף. לצייר עליו את התהליך הזה. לצייר תהליך

של ניהול לחץ פחד

לוקח דף/מפית מבית קפה, עט, ומצייר
בעיגולים את התהליך/תרשים, של הלחץ שלי
והפתרונות לכל סוג בעיה



עונה למוח / מכניס למוח הכנסת מחשבה (הטענה) או מענה (תשובות) למחשבה

אני או עונה למחשבה מטרידה
או מכניס לעצמי לתוכו מחשבה מחזקת
לענות למוח = המוח אומר לי, אני עונה לו
(בשקט בלב)

להכניס מחשבה
אני מדבר לעצמי/אומר לעצמי את המחשבה
שתביא לי כוח ומצב רוח טוב.

דף משפטי חיזוק (הכנסה/הטענה של מחשבה)

יש הצלחות רבות – חגיגת הצלחות

- כל צעד ביניים בדרך לצעד גדול יותר זה סבבה
- הצוות שלי
- המחזורים שלנו
- לשמור על התהליכים והכיוונים שיש לי עם הילדים. זה טוב ובסדר.
- הצלחות עידו: מקלחת בוקר, תספורת, חדר מסודר מאוד, יומן! שימוש ביומן, השאלה: אתה רוצה חיבוק? תיק ציוד החיווטים

חברים

- לשמור על שאולי הערס שמעיר אותי ומטלטל אותי, על עירית, על מיכל מגן,

מנוחה

- להתבונן. נעים. נושם. לשים לב לאוויר שבאף (נכנס, יוצא). לשים לב לבטן שעולה. לא צריך כלום. ככה זה בסדר. לתת לעיניים להיעצם קלות מדי פעם. לחייך. לרכך.
- להוריד טורים. לנוח. לא לטלפן עכשיו.
- לנשום. ללכת כמו זקן. לאט. צעד צעד פשוט להתבונן, ולספוג זוויות ראייה נחמדות.
- הכול יכול להתהפך בשנייה. אז ליהנות מכל דקה
- לשים ג'ינס. טריקו נעים.
- להיות. להישאר. בשקט שלי. לא חייב לענות לטלפונים. לא חייב כלום.
- לי טוב = לכולם טוב.
- חימום. להדליק חימום בבית, גם כשרק חצי קר.
- פרצוף נעים. חצי חיוך. זה מרכך לסביבה.

- פחות: פחות פייסבוק. להשאיר טלפון סגור ולא לקחת אותו. לא לסחוב משקלים (תיקים גדולים, ארגזים)

מודה אני

- על הרגלים
- על העיניים שאני רואה
- על האוזניים שאני שומע
- על התפקוד המוטורי
- על הקוגניציה
- על החשמל, מים, בית שיש לנו
- על רותי
- על הילדים שיש לנו ובריאים
- על המדינה, צבא, מערכת החינוך, מזג אוויר
- על כל דקה שניתנה לי. כל יום. כל שניה. זה נכס. זהב. זה המשאב הכי עצום והיחיד של היקום. זמן.
- על הבית. על השקט. על השולחן שעליו אני כותב.

חזון, שינוי

- אני עושה טוב לעולם. לאנשים. וזה טוב.
- אלך עם הכיוון שלי, שוב ושוב ושוב ושוב
- מאמינים בי (הלקוחות שאיתי)
- מעדכן אותנו כל הזמן. בודק מה מתאים לי ומה לא.
- מה אני רוצה. מה אני לא רוצה. ופחות מרצה Pleasing
- גריט = ההתמדה שלי. התפיסה Grip במטרה.
- מה שהם רואים. הילדים. האורחים. החברים. זה הכי חשוב.
- אקבל כוח מהגיבורים שלי! אלה שמנסים כמוני.
- הכוח שלי מגיע מהגיבורים שלי: האחיות, המפקדים, החיילים, אנשי הציבור, אנשי החינוך

בעבודה

- יש לי תכנית. חזון. כיוון.
- זו זכות לפגוש אנשים
- אני לא מתבייש להגיד מה אני לא. מה אני לא עושה.
- הדיוק - מרגיע.
- מתחיל מ 0. גם ביום ה 10,000
- לא צריך להשיג הרבה.
- כועס? תשווק! (: חלק להם עוד נייר מעניין היום
- כבר עשיתי המון. המון. המון.
- ואם יהיה עוד – אז אהיה שבע? לא.
- אחרי עבודה קשה: הכול בסדר. זו עבודה קשה – בגלל זה אני זה שעושה אותה
- מי אני בכלל? משתדל (לעשות טוב. ועוד דברים)
- להישאר צנוע. ענווה.
- אני לא ליצן. אני משמח. מפרק. חודר. נוגע. הומור זו ברכה.

- נמשך – קולט – מפרק. אני רוצה את כולם.
- בפחדים: המותג שלנו מוכר. "ועובד"
- אצל אנשים בראש, בזמן הזה בדיוק
- געגוע ללקוחות - להגיד להם ללקוחות, שאני לא רוצה רומן חפוז
- כשנסוג - לסגת (מכיוון) זו לא בושה. זה החלטה בוגרת .
- זהירות
- להתייעץ עם שמוליק (איש חכם) או עם עוד מישהו
- להתכונן לבלתי מתוכנן (בלת"ם) שיגיע היום, וכשהוא יגיע – לנשום. לא אאבד אשתונות
- עם הצוות שלי
- לא כולם צריכים להיות כמו שהציפיות שלי. מה שהם עושים – יופי!
- לגדל אותם בדרך שאני מאמין בה.

זיכרונות ילדות

- השביל הלבן, העץ הבודד, השדה
- האהבות, החברות, הפארק, אופניים, עמיצור
- חוגים, שטיח, מוזיקה, תנור נפט, אורגן, מטוסים על התקרה

קונספטים

- לגדל אנשים ליזום 2/3 רעיונות ביום.
- קטגוריזציה
- הכנסה פאסיבית
- דף סיכום של כל דבר

כללי

- לחשוב, לנתח, לתחקר = הגלגלים של המוח שלי זזים! = אני חי !!!
- השארת רגע חי יותר
- "גונב" עיניים טובות של אנשים ורגעים עם משמעות כ"בטרייה לשעת משבר"
- הידיעה שאני יכול לייצר את ה HIGH תמיד. שוב ושוב.
- אושר
- לא רוצה להיות במקום אחר
- תקווה. יש – תקווה
- להידבק לטוב
- מתוך 100 משפטים בשעה, כמה עושים טוב לסביבה, וכמה מדכאים.
- רעל של סרקזם וציניות, משפיע על אנשים פי 10 ממה שחושבים.

בעייפות, כשאין לי כוח

- אין לי כוח? יש לי כוח! והמון !!! פי 10 יותר ממה שאני חושב.
- לעשות, בשביל הרגע של אחרי
- די ליל ליל יא תולעת
- לפני השינה היום, אני אגיד: שעשיתי משמעות. עשיתי טוב.
- לחשוב על הגיבורים שלי (אנשי הצבא. חיילים. מפקדים. אחיות. מורות. רופאים ועוד) האנשים שמתגברים כל יום על קושי עצום בעבודה.

בעצבים

- למתן את הפתיל. לא לייצר נזק
- לפני, שאני יורה, ל כ ו ת
- תקלה = תהליך (לתיקון)

להתרענן, ולהכניס אנרגיות

- תמרים, או משהו דומה באוטו
- נוזל ניקוי ידיים
- לשים כפכפים
- לשטוף פנים
- לשטוף שיניים

בבעסה

- גם כשאני עצוב – אני חזק/ה!
- לאזן. לחפש באלאנס.
- אני מוגן (: הסכנה שאני חושב שקיימת, לא קיימת באמת.
- רגישות זה הכוח שלי. שלנו. ולא הייתי מחליף אותה בשום רגש אחר.
- מותר לי להיות אני.
- היסטוריה? זה – מה – שגידל – אותי – למי – שאני !
- לתת מתנה. כשאתה בבעסה לתת מתנה זה מנקה אותך.
- לא התכוונתי לעשות את הבלאגן הזה. אני איש טוב. וטעויות קורות.
- אף אחד לא מושלם. ממש לא.
- להתנצל, וקדימה.
- אם בם בוחרים להיכנס בי על הטעות הזו, זה עניין שלהם.
- במקום לקנא – תבנה לך חיים
- לא מתחלף עם אף אחד

בערב

- די. כבר עברו 10 שעות. עשיתי המון.
- לצאת לשעות האור האחרונות.
- לנוח לתוך מצב. לתוך הערב. **להדליק נרות אולי! כן!**

עם אנשים

- מכבד את השוני.
- לא לבוא בביקורת. אין לי מושג מי הם ומה הם. לבוא נקי.
- אין לי מושג מה מעבר עליו
- מבין שאני שליח, לתת כוח ותקווה, לכל השאר

זוגיות

- הכרת תודה. מתוך 365 ימים, כמה אני מוקיר לה תודה, וכמה בא בטענות.
- להעריך אותה על מי שהיא וכמה שהיא מיוחדת
- בטחון
- טבעת נישואים, היא כוח מעגן בשבילי.
- ב Stress - אנלא רוצה לפגוע ולהזיק
- כשלא מרוצה - לבקש. במקום מרמור – לבקש.
- שקט - לחפש את הזמן עם עצמי. את השקט. את ה space.

משפחה

- להתקשר לאמא

ילדים

- בציפיות - לקבל אותה כמו שהיא.
יש בה בתוכו פלאים.
- די לבוא אליהם בטענות וציפיות. זו
הדרכה אינסופית.
- כשנלחץ מהזמן איתם - כשאני
איתו, אני מציל אותו
- דקה אחרי שהם יוצאים מהבית או
מהאוטו, אני כבר מתגעגע הר"י ...
- בפחדים לאבד אותם - אני לא
מאבד אותם. הם לא מתרחקים
לתמיד.
- בכעס - לנקות כעסים, ולבוא שוב
באהבה.

זהירות

- טעות אחת יכולה לגרום למחירים הזויים.
- בכביש, ללא SMS. ללא מסרונים. לעצור בצד. לעשות. ולהמשיך.
- חיים ללא סיכונים, הם לא חיים.
- במרדף אחרי ריגושים: מה זה ייתן לי.
- מה נשאר מזה אחרי. מה ארגיש אחרי
- מה עושים עם בערה? יצירה / מפרקים

לכתוב

- לכתוב זו דרך מס' 1 לצאת מדיכי
- לכתוב רעיונות / מחשבות / מילים
- לקחת דף, או לוח מאמנים עם דפים, ולרשום עליו מילים בגדול. פשוט מילה כמו שהיא במחשבות
- או משפט
- לזרוק מחשבות על נייר, מוציא את החרא החוצה
- לרשום בצורה מסודרת מחשבות שאתה עונה לעצמך נגד מחשבות רעות – אתה, עונה לעצמך
- לרשום לאחרים כרטיסי התחזקות עם רעיונות לצאת מדיכי
- לרשום ספר/חוברת מחשבות

לקלל. וונטילציה

(אזהרה: תוכן זה אינו מתאים לכולם, ויש לדלג עליו במקרה של אדם הרגיש לניבולי פה)

- זה לא לקלל אדם/עולם
- זה לא לעשות עוול לדת/אמונה
- זה לקלל את החרא החוצה
- שפה יפה, לא מפרקת חרא
- כשקשה לי, אני לא אומר "אני חווה קושי" בשפה של שי עגנון. אני אומר חרא לי. "חרא לי בטירוף"
- אני זקוק למקום שבו אני יכול לפרק את החרא. לזרוק אותו ממני. להקיא אותו. לירוק אותו. לזעוק אותו.
- בא לי להגיד **"שיקפוץ לי כל העולם ומי שעשה אותו"**
- בא לי להגיד **"הכושלאימא של כל העולם המזויין הזה"**

- "כוס אמק כולםם. שישרפו אמן סלע"
- זה דיבור "נוראי". לא יודע. אפילו בורא עולם יודע להבדיל בין מילים של נפש מיוסרת שרוצה פריקה, לבין רוע אמיתי.
- אל תשפטו אותי. אל תעצרו אותי. אני זקוק לפעם 1 בחיים שלי או למקום 1 שבו אני יכול באמת להוציא את החרא שהצטבר לי בתוכו כמו מוגלה.
- 1,000 שעות אל פסיכולוג, לפעמים לא יעשו עבודה, כמו פשוט להתחיל לקלל את החרא החוצה
- ואחרי זה – להירגע. לנקות. לנקות את הרעל.
- לא הכול ובכל נושא, צריך להיות מסוטט וממלכתי.

נפילה לדיבורי יתר על עומק ורגשות

- כשמדברים יותר מדי על ההרגשות
- כשמוצאים ומחפשים חברים לבכות
אצליהם
- כשמאדירים יותר מדי את הקטע של
דמעות. וכואב לי
- כמחפשים שוב ושוב אנשים לפרוק
אצליהם את החרא
- כשנהנים מאנשים שלהם חרא, לך
חרא, ולשניכם ביחד כיף עם הטבילה
בחרא
- זה קורה כשאחד או שניים מהאנשים,
תקועים קצת בעבר ובמקום להרים
אחד את השני, מכילים אחד את השני
עד אין קץ
- מרוב הכלה וחמלה, מכילים. אבל לא
יוצאים מזה

- די להכיל
- די להתעסק ברגשות
- אפשר גם להחליק קצת. להעביר את זה קצת. להיות עסוק בחיור, קלילות, ולא בהעמקה וניתוח
- די לנתח !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

הפסקת אבל (כמו סיום שבעה)

- אנשים סוחבים שנים אבל. עצב. כעס תהומי. הלקאה עצמית על "טעות".
- אנו סוחבים שנים או חודשים "אבל". תקופה כזו של כעס והלקאה על מה שקרה/מה שעשינו.
- אבל אפילו אבל, שבעה, נגמרים אחרי 7 ימים.
- צריך להחליט מתי די!
- צריך להחליט שיש יום. שעה. היום! שמעכשיו מפסיקים להתאבל על משהו.
- ממשיכים לחיות את זה, אבל בלי הכובד. בלי המשקולת אסיר הכבדה שמושכת אותך ולא נותנת לך כמו שרשרת ברזל להתקדם בהליכה.
- היום! מפסיקים עם היללות האינסופיות
- היום! מפסיקים עם המרמרה/מרמור

- **היום!** מפסיקים עם רחמים עצמיים וקורבנות (עשו לי שתו לי אכלו לי קרה לי)
(לי
- זה כמו לעשות טכס "התשליך" על העבר שלך. משליכים את העבר בדמיון, ונפרדים מההלקאה והעצב. מחליטים שלא חיים יותר את העבר.

חברים שמחים

- לבדוק שיש לידך חברים שמחים
- חברים מדוכאים/מדכאים, רק ידכאו אותך עוד יותר
- קצת לסנן/להיפרד, מאנשים מדכאים
- לחפש "משוגעים" שמחים.
- Energizer ים. Power People. אנשים שאחרי שאתה איתם אתה עולה ולא יורד. אנשים שלא מורידים אותך.
- לחפש גם 100 פעם כאלה. גם אם לא הצלחת 10 פעמים אז להמשיך לחפש חברים/ות:
 - באירועים משפחתיים/עבודה.
 - בקבוצות תוכן או ספורט.
 - בטיסות לחול עם קבוצות של חברים
 - יזמות. להציע: "בואי לקפה"

- לא לפחד להציע. לא לפחד לבקש. לבקש. להציע!
- לחפש בחברים של חברים.
- לחפש באנשים שבעבודה.
- באדי מסביב לשעון
 - לחפש מישהו זמין לך 24/7 גם
 - מישהו שגם ב 5 בבוקר מגיע לקפה

הגברת סבבה'נס לעשות יותר חיים

- אולי היה בכלל צריך להתחיל בזה
- אולי בכלל היותר חשוב, זה לא להקטין בעסה/דיכי, אלא להגביר את החיים שלי. לעשות יותר חיים
- **אני יודע בכלל לעשות חיים? אני חי? מה זה בשבילי לעשות חיים? סימנתי לעצמי את זה?**
- כמה **דקות ביום** אני עסוק בלחיות/לחוות/ליהנות? 10? 100?
- רוב האנשים, חיים ללא סימון ברור לעצמם, של מה זה באמת לעשות חיים, והם חיים חיי תפעול/לוגיסטיקה, של עבודה וילדים
- רוב הזוגיות, היא זוגיות שחוקה של תפעול ולוגיסטיקה.
- **אז בואו נעשה רשימת חיים:**

-
-
- -
 - לאכול טוב. אוכל טעים. להיות יותר חשוף לאוכל טעים
 - קפה הפוך
 - לחבק יותר (גם אנשים זרים אולי. כשמותר)
 - לנסוע באופניים לקניון/לבית קפה
 - להתלבש שמח צבעוני
 - לעשות אהבה
 - לכתוב
 - להיות לבד עם עצמי
 - להיות פחות עמוס בעבודה
 - לעבוד במשהו חדש שבא לי
 - להתנדב. זה מביא משמעות
 - לנסוע לתל אביב יותר לשוק
 - הכרמל ולאכול שם על ה BAR
 - הטבעי אמיתי אוטנטי
 - להגיד יותר מה שאני חושב

- פחות לרצות Pleasing אנשים
- לנסוע יותר למצפה רמון
- לחפש עיצוב מעניין של כיסא.
- שולחן. קיר. צבע. Design.
- בגד. משקפיים.
- _____
- _____
- לעשות ספורט ולהיראות יותר טוב
- להדפיס רעיונות ומשפטים שלי ולחלק לאנשים
- להיות עצמאי במשהו, במקביל להיותי שכיר

אני עושה לי רשימת חיים. רשימת סבבה'נס.
ומנסה יותר לממש אותה. לנסות יותר לעשות את זה.

חוויות מטעינות, וחוויות - לא מטעינות

- חברים וחיבוק – יטעינו אותך. סמים ואלכוהול – ירימו ואחרי זה יפילו אותך. זה לא מרים. זה מרוקן.
- קפיצת באנג'י או צניחה – ירימו אותך. האם זה יישאר? לא יודע. התנדבות, שזו פעולה של משמעות ונתינה, תישאר לך ליותר זמן.
- כשאני מחפש חוויה, אני יכול לשאול את עצמי: האם זה יטעין אותי? האם זה יישאר? או יימחק יעלם ואפילו יוריד אותי אחרי?
- חוויה שהיא ערכית, גבוהה, בדרך כלל תשאיר אותי בטוב. חוויה שהיא אינה ערכית, תשאיר אותי אחרי עם שנאה עצמית.

הפחתת שנאה עצמית

חוזקות, יחוד. הערכה עצמית

חשוב מאוד לדעת להגיד את החוזקות שלך במילה 1 בערך.
זה ככה נצרב במוח בלב בנשמה.

אני:

- מתמיד/ה. לא מוותר/ת
- חבר טוב. איש צוות
- מכילה/ה. רגיש. מקבל
- _____
- _____
- _____

די קשה לאהוב את עצמך (: למרות שאנחנו חמודים. ברירת המחדל שלנו, היא ביקורת עצמית. ככה המוח מתוכנת.

המוח (דרך הבנייה של המחשבות) בדרך כלל
מבקר אותנו במקום להחמיא לנו.

אני צריך לעבוד ב 2 מישורים:
גם להגביר את האהבה העצמית שלי
ובעקר להוריד את השנאה שלי
(ביקורת עצמית) את עצמי.

בכדי לאהוב את עצמי יותר אני יכול להגיד
לעצמי:

יש לי לב טוב
אני משתדל/ת
אין לי כוונות רעות
אני סך הכול מנסה לשרוד/לעבור את זה
בשלום
אני יפה (קצת)
עשיתי טוב מדי פעם
...

בפרק משפטי החיזוק יש עוד הרבה כאלה.

מה שבטוח, שמודעות להגדרות האלה של
לאהוב את עצמי או לשנוא את עצמי פחות,
ו"עבודה" על זה, תביא שינוי קטן.
עם הזמן, הביקורת העצמית על עצמך פוחתת
בעבודה כזו.

משחק:

**תשאל מישהו אחר, או את עצמך,
כמה אתה אוהב את עצמך מ 1 עד 100?
60? 120? 94? כמה אתה אוהב את עצמך?**

הכנסת תמונות לראש

תמונות = תמונות שאני חושב עליהן בראש, והיז'ואל מייצג לי מסר, שמביא לי כוח. זה די קרוב למתודת ה NLP, שמאפשרת לך לתכנת את המוח והרגשה, על ידי "צריבת" תמונה בראש.

תמונה של **צומת** שמלמדת אותי בחירת התנהגות. צומת T של ימינה/שמאלה.

תמונה של בעסה **כגרף גל** שעולה ויורד.

תמונה של **מחסניות** כוח באפוד. וכל מחסנית היא סוג של כוח/משפט חיזוק.

קו (סרגל) עם התחלה וסוף של בעסה.

**גונג. מצילה. או פעמון. או סירנה שמהבהבת,
ועוצרת אותי.**

עמידות, התמדה

הכוונה היא "עבודה" (תשומת לב וניסיון לשפר) על העמידות שלי, ועל ההתמדה שלי.

עמידות = כמה אני מחזיק מעמד כשאני עייף. כשקשה. כשיש שינויים. כשיש הפתעות.

התמדה = כמה אני תופס חזק משימה ולא עוזב אותה. כמה אני נופל/קם ובכל זאת ממשיך.

**כמה אתה עמיד? (מ 1 עד 10) ?7 ?6 ?9
זה בשיפור?**

**כמה אתה מתמיד? (מ 1 עד 10) ?7 ?8
זה בשיפור?**

אולי שווה ונכון להגדיר לעצמי ספיציפית, איפה אני אמור להיות יותר עמיד ומתמיד?

כשאני בבוקר עייף ופתיל קצר על אנשים
כשאני סוחב תיקים כשחוזרים מחופש
כשצריך לקנות בסופר ואין לי כוח
כשצריך לנסוע באוטובוס ללימודים ולא בא לי
כשצריך לגשת למבחן פעם שניה, שלישית
וחמישית למרות שלא הצלחתי.
כשצריך לא לוותר על מישהו שחשוב לי
במשפחה שלי, למרות שקשה לי איתו.
כשצריך להישאר אסרטיבי, למרות שהפחד
מתגנב לתוכי
כשצריך להמשיך עם דייאטה, למרות שבא לי
להישבר
**כש, כש, כש - לאתר את הסיטואציות
הספיציפיות.**

להילחם בדיכי מתוך כבוד לחיים

- חיים פעם 1! או מתים פעם 1 וצריך לחיות
- לחיות ולבחור בסבבה'נס מתוך ההבנה שאנו מתים בסוף, והכול שברירי
- אני מדמיין את גיל 94, דקות לפני הסוף. ומחליט לצחוק על הכול.
- אני כל כך זמני פה. כמה שנים אחרי מותי, בקושי יזכרו אותי, אז מה כל הפארסה והדרמה?
- אני מת (אוטוטו) – אז אני חי
- לא מוכן לבזבז את החיים שלי על דיכי.
- כל שניה/דקה זה נס
- כל דקה אני מתחיל מחדש
- כל שניה אני מתחיל מחדש. נולד מחדש. בוחר מחדש.

עוד תרגולת נגד דיכי

1. מקלחת. לא משנה באיזו שעה של היום. פלוס גילוח. ובושם.
2. לצאת מהבית. לא להישאר בבית. לצאת לכתוב בבית קפה
3. לנסוע באוטו. אפילו סתם לנסוע באוטו. לעצור לקפה. ולחזור.
4. לכתוב. ישר לכתוב. לקחת נייר ועט ולכתוב.
5. לקלל את החרא החוצה
6. טלפון לחבר.
7. לקנות בגד חדש שמח צבעוני.
8. לרוץ. לצאת לספורט.
9. מוזיקה - שיר של פעם שמח כזה קליל. לא מלנכולי.

מדידה עצמית

אני מודד את עצמי כדי לראות אם יש שיפור:

כמה נפילות יש לי ביום?

כמה עמוקות הנפילות שלי? חזק מאוד? פחות
מאשר בעבר?

כמה זמן נמשכת נפילה שלי? שעה? 4 שעות?
פחות מאשר בעבר?

אני מצליח לחייך כבר למרות הדיכוי?
אז יש מגמת שיפור?

אם הייתי נותן לעצמי ציון על ניהול/שליטה
בדיכוי, אז הייתי אומר ש:
הייתי _____ (5 או 6/7)
ועכשיו אני _____ (7/8)?

סיכום

הקדמה/הבהרה

אני לא בעל מקצוע בתחום הטיפול נגד דיכאון.
אני עם חכמת חיים וניסיון בניתוח התנהגות
כאדם רגיל.

המסמך הזה לא מחליף בדיקה וטיפול מקצועי
(פסיכולוג, פסיכיאטר) בדיכי ודיכאון.
אין לי יכולת וסמכות לקחת אחריות על הוצאה
מדיכי/דיכאון של אנשים, רק רצון טוב לעזור.
בהצלחה !!!!!!!!!!!!! בסוף יש פרטים שלי לקבלת
יעוץ חינם במידת האפשר.

הגישה הזו שיש פה היא לא במקום.

היא בנוסף

יש בטח 100 שיטות לניהול דיכי / התמודדות
עם דיכי (האמת, שאין).
אז זה לא במקום רוחניות / קוגניציה / טיפול
קליני / כדורים / ... זה בנוסף / בשילוב

זה לא סותר.
אני חושב שכן זו הגישה הכי קלילה. מכאנית
משהו. פשוטה ליישום. תוצאתית יותר.
יכול להיות נחמד "להתווכח" על זה / להשוות
בין שיטות. מבחינת ההיגיון של
המבנה/מרכיבים שלהן. אם בא לכם – אז
בשמחה. אני פנוי לזה.

אין הדרכה/שיטות מסודרות, בלנצח דיכי

או שאתה הולך לפסיכולוג , לאיזה 10
מפגשים/טיפולים, ומנסה לשוחח על זה (לרוב
אתה משוחח הוא מקשיב) ואתה בעצם פורק
את הקושי. לא שמעתי על עשרות טיפולים
מוצלחים מתוך ה 100,000 ששמעתי שהולכים
לפסיכולוגים. אני בעד, אבל לא ברור בדיוק מה
קורה שם. ו-האם קורה שם משהו. במקרים
רבים, במקום 10 טיפולים זה נגרר ל 5 שנים,
שגם בהם לא ברור אם קיבלת כלים ברורים
לפתרון הבעיה.

הרוב הולך ישר לפסיכיאטר שעסוק 99% בהתאמת כדור נגד דיכאון, ולא מטפל במקורות שלו.

זה לא ייאמן, כמה "המחלה" הכי עמוקה של המאה הזו, לא מטופלת.
היא כן מטופלת על ידי המאמנים/קאוצ'רים, שמנסים להיטיב עם ה well being שלך ולשפר את מצבנו הבסיסי, שהוא המקור לדיכי/שמחה.

צור קשר SOS :)

ערן שחר

לשאלות בנושא 0544-346494

מבוסס CBT וניתוח התנהגות, וקצת NLP

מוגש כחומר עזר למען המדינה והקהילה,
כחלק מחזון לשפר את ה well being
(סבבה'נס) של בני אדם.

אני מייעץ ותומך ללא תשלום

באנשים שרוצים לנהל נפילות ודיכי
בקפה או בטלפון.

אנא לתאם דרך המשרד ב 09-950-9451

המשפטים שלך. משפטי חיזוק שלך

המשפטים שלך. משפטי חיזוק שלך

רק

האהבה

תנצח

