

מחקר התלהבות

חברת עבודה לכוח, חוסן, והתלהבות

לפרטים ושאלות: ערן שחר 0544-346494 או רותי ליבנת 0546-266-044

זו העבודה הכי רחבה ועמוקה שיש כרגע בארץ בנושא. 13 שנות העמקה בנושא.

רקע עלינו

התחלנו ב 2004. עברנו כ 1,000 ארגונים – כל המותגים המוכרים במדינה בכל הענפים: בנקאות, ביטוח, קמעונאות, תקשורת, תעשייה, הי טק, ... הדרכנו 400,000 איש. משם עברנו למוסדות המדינה: כ 30 משרדי ממשלה, צבא – עבודה עם כל החיילות והיחידות המיוחדות. ומשרד החינוך: עבודה עם 200 מנהלי אגפי חינוך, 500 בתי ספר ומעל 7,000 מורים. עבודה עמוקה עם שפ"י השירות הפסיכולוגי ייעוצי של המדינה.

חזון

- שקט נפשי לבני אדם
- הכנה לחיים של דורות העתיד
- זוגיות בריאה – פחות גירושין
- הורות שפוויה
- הזדמנות שווה לאנשים באשר נולדו
- בארגונים עסקיים, להכניס יותר מודעות ככלי לשיפור ביצועים. לשיפור ביצועים
- לשביעות רצון עובדים.
- שיקום: לספק מודלים וכלים לשיקום של מתמודדים בנפש, ילדים עם צרכים מיוחדים, אסירים
- אנשים לאחר פיטורין, התאוששות אחרי גירושין, חיילים אחרי צבא. ועוד

איך להשתמש בחוברת הזו?

1. לבד

○ כל קורס למידה שלנו מושתתים על למידה עצמית – אוטו דידקטי. אתה אחראי על הלימוד. אנחנו רק תומכים.

2. להדפיס את החוברת ולקחת אותה בתיק לעבודה

3. לקרוא ולהבין

○ לקרוא את החוברת פעם ראשונה ולרשום ליד כל משפט: הבנתי / לא הבנתי. מה שלא מובן, אנא לשאול אותי "למה התכוונת ב" בהודעה קולית או רגילה בוואטס אפ ערן 0544-346494 רותי 0546-266044 או להתקשר

4. לבצע את מה שכתוב פה (מחשבות בעיקר)

○ כל הידע פה מחולק ל 26 פרקים. בתוך כל פרק כ 3 נקודות/משימות = סה"כ כ 90 "משימות". כל משימה היא: או לעשות משהו, או לחשוב על משהו, או גם וגם.

5. מומלץ לקרוא את החוברת - כל יום

○ מהתחלה עד הסוף - זה לוקח כ 15 דקות ביום.

רקע: קשה לאנשים, ואנו לא עוסקים בלחיות. בלעשות חיים

לדעתנו קשה לאנשים פי 10 יותר ממה שמקובל להבין ולדעת. הקושי מטושטש ומוכנס מתחת לשטיח אנחנו לא מפנימים כמה זה קשה:

- ילדות, בה"ס

○ דימוי חברתי שבחיים לא יישכח (חננה של הכיתה)

○ גירושים של ההורים

- **צבא:** פוסט טראומות מאירועים כאלה
- **קשר עם ההורים:** ניתוקים, מאבקים, אכזבות, ניתוק קשר (ניכור הורי)...
- **גידול של ילדים:** דאגות, פחדים, ידע חינוכי, גבולות, אלכוהול, סמים, פרידות אהבה ...
- **זוגיות**
 - להסתדר, לדבר, לפתור משברים
 - גירושים: לפני, באמצע, אחרי טווח קצר (הסדרי ראייה, בר מצווה), אחרי טווח ארוך (חתונה)
- **כסף,** להשיג בית, חובות של 300,000 שח
- **כאב עולמי:** הומלסים, מדינות וערים עם רעב, אגרסיות בין עדות, מלחמות בין מדינות והרג אנשים, חוסר הזדמנות שווה בין אנשים בילדות, ...
- **משפחה מורחבת:** אחים שלא מדברים אחד עם השני, מלחמות גיסה, מלחמות עם חמותך
- **בריאות**
 - הזדקנות, מחלות, סרטן, ילדים עם סרטן, ALS, מוגבלות של רצף קוגניטיבי, מתמודדים בנפש, עיניים, רגליים, סיעודי, מוות/אובדן ושכול ...
- **מראה, LOOK** (הזדקנות) שנפגע עוד יותר עם השנים

בגלל הקושי, יש פתיל קצר, עייפות, שחיקה, ודיכי.

אין גם הכנה. הכנה לקשיי החיים. בבית הספר, בצבא, באוניברסיטה – אין הכנה למחזור החיים. להתבגרות. לגידול ילדים. לניהול הכסף. אתה נולד לעולם **בלי שאתה יודע למה אתה נכנס ומה הולך לקרות**, וכשזה בא (הקושי) - אתה חוטף את זה בגדול. אולי "המחלה" של העולם החדש זה עייפות. וצריך כוח. כוח להתמודד עם הכול. **כולנו מתמודדים (עם קושי רב) וזקוקים לכלים חדשים להתמודדות הזו.**

כשעוסקים באושר ורווח נפשית – לשים יותר דגש על ניהול קושי

אנו חושבים שקודם כל צריך לדבר על הקושי. הפחתת הקושי. כי הרי "הנוסחה" לרווחה נפשית היא או הגדלת המשמעות וכו' (הכרת תודה, נתינה) או/ו הפחתת הקושי. לדעתנו, מרכיב הקושי בדרך אל שביעות הרצון מהחיים, היא אף יותר גדולה מההטענה של החיים. כלומר קודם כל תפחית את השפעת הקושי על ידי כלים נגד קושי, ואחרי זה, או במקביל צא לחפש אחרי משמעות וכו'.

אולי שווה לחפש פחות אושר (מילה גבוהה. גדולה. רחוקה) ויותר לחפש סבבה'נס. סבבה פווינטס. שהם כמה דקות של רווחה נפשית ביום ומשמעות + עבודה רבה על ניהול קושי מסודר.

כמה אנחנו עוסקים בלעשות חיים?

מתוך 17 שעות ערנות ביום – כמה אנו עוסקים בלעשות חיים? לחיות? לחוות טעמים, ריחות, ואהבה? כמה אנחנו שומעים מוזיקה? ביום עבודה מפרך מהבוקר ועד הערב? אפשר לקרוא לזה Level Of Life = LOL. כמה אתה אנרגטי? כמה מתפעם ומתרגש? כל זה, מול דקות ושעות תפעול החיים שלך. עשייה טכנית ללא תחושת חיים מהרגע.

הנחות יסוד:

- **אף פעם לא יהיה מושלם = לקבל להשלים שמערכות (בית, עבודה) תמיד יהיו ככה. זה מרגיע.**
- **די לסבל = אני לא אמור לסבול קיצונית פה ביקום הזה. נולדתי לחיות לא לסבול קיצוני.**

האם כבר בחרת בשקט?

אולי זו השאלה. האם כבר החלטת בגיל 30, 40, או 60, להפסיק להילחם בחיים דרך אחרים. להפסיק לכעוס על העולם. להפסיק לרוץ כמו משוגע לעשות כסף, ולהתעכב על פרח או חיבוק. האם כבר בא לך שקט? או לחיות חיים לחוצים של קרבות ועצבים.

נוקשות

ההיפך מזה היא נוקשות. נוקשות שבה גדלת. נוקשות שבה חיית. נוקשות שבה גידלת ילדך. ונוקשות שילדך ייספגו ממך. אולי נוקשות נסתרה בעינינו בחקירה, והיא אחת האויבים הגדולים של חיים והתלהבות.

אנשים לא מתעוררים עד שחוטפים

ברוב הפעמים האדם הבוגר מתחיל להתעורר (מודעות, שקט) רק כשהוא חוטף. כשמישהו מת לו. כשהוא עובר תאונה. רק אחרי סטירה לחי חזקה, משהו מצליח לנער אותו לעצור ולשנות התנהגות. הטענה שלנו היא למה לחכות לזה? בואו נתחיל עכשיו.

על למידה

אנחנו לא ממש אוהבים ללמוד. אין לנו זמן. עמוסים. אפילו את התואר הראשון שלנו BA עושים בחופזה, כדי לסיים. בשביל העבודה. הלמידה כסקרנות ודרך חיים – חצי כזה. כמה עצירות יש לך ליום (LMPD = Learning Minutes Per Day)? ואולי בכלל למדוד את זה ב Seconds (שניות)? ככל ש"נברח" מלעצור וללמוד התנהגות, ככה נמשיך במצעד האיוולת של מלחמות, השמנה, גירוש וכו'.

כמה ידע יש לנו התנהגותית? לא צוברים הרבה. לא מעבירים הרבה. **יש ים של ידע על המדפים. בספרים.** אבל הוא אינו נגיש ל 99% מהאנשים. דודר אחרי דור סובלים, **מחוסר נגישות לידע.**

אימון התנהגות

כל החוברת הזו מיועדת ומדברת על אימון התנהגות. ניסויים בהתנהגות. שיפור מיומנות התנהגות.

מטרות העבודה שלנו:

- הגברת מודעות
 - מידול: ללמד אנשים לבנות לעצמם שיטות התנהגות
 - כלים ותרגולות לרפלקציה. שיפור קליטה עצמת של התנהגות. מודעות.
- למעלה. HIGH. Passion
 - הגברת דרייב כוח דחיפה: Drive או PL – Power level כוח חיים לכל מה שחשוב לך ונגד קושי
 - התפעמות. התרגשות. חייות Aliveness. שחרור. קלילות.
 - הגברת אומץ. לשים גבולות. לשמור על עצמך. להגיד. לעשות.
 - תמיכה בשינוי: הפסקת סיגריות. דיאטה. שדרוג זוגיות. שינוי עבודה
- אמצע – חיפוש איזון
- התרוממות מפילה
 - ניהול קושי מתודי. שיטתי. מסודר.
 - חוסן. עמידות כנגד בעסה, נפילות מצב רוח ומשברים
 - הפחתת השפעת בעסה/דיכוי - משך גל בעסה (זמן), ועומק (חומרה) גל בעסה
 - פחות צרות/ פחות הסתבכות. פחות מלחמות. תכנון. זהירות
 - שקט: הורדת Stress (דחק)
 - שחיקה - הפחתת השפעתה.
 - הפחתת השפעת דיכאון. שיקום - מתקופות קשות או מצבים מאתגרים.

כלים להגברת מודעות - מגבירים רמת מודעות AL מ 7 ל 8.5

- הפנמה והחלטה שאני מנהל את ההתנהגות שלי
 - מוקד שליטה פנימי = המושג הפסיכולוגי לתחושה שאני מנהל את החיים שלי. שיש לי השפעה עליהם
 - אני מוביל כל מצב. אני הבוס/ית. מנתח
 - עושה תכנית לשינוי/שיפור: שם יעדים/כיוון. בקרה. מדידת תוצאות.

○ החלטה, שאני המטפל/טיפול מס' 1 של עצמי. בונה את עצמי. בונה/משפר תכונות.

● **בחירה. צומת T בהתנהגות**

- יש לי תמיד אופציה לעשות א' או ב'. Plan A או Plan B.
- אני יכול כן לענות / לא לענות, כן לקנות / לא לקנות. כן להגיב / לא להגיב.
- יש לי 2 מסלולים תמיד וצומת בחירה. צומת T.

● **לקלוט יותר. Reflection**

- **ניטור** (monitoring) מביט בעצמי "מהצד". מופרד מעצמי (separation)
- מנתח יותר. יותר פאוזות ליום.
- **מפרק** התנהגויות לתהליך. תרשים זרימה. שלבים (PAL)
- **מיפוי**. למפות לעצמך נושא/שיטה לחלקים/נושאים
- **סימון** (הרמת דגל) על אירוע
- **וויסות**. כפתור Volume.

● **הכרת מרכיבי שינוי**

1. הכרה בבעיה + הכרה ברצון לשינוי + החלטה לעשות את זה
2. בדיקת אופציות ליישום השינוי (פתרונות) + תכנית לשינוי (כתובה או בראש)
3. קפיצה למים = ביצוע צעד ראשון
4. מדידה (הצלחת? חלקית / מלא / בכלל לא)
5. תיקון = ניסוי בדרך שונה
6. מדידה נוספת
7. עדכון תכנית

● **ניסוי**

- מחליטים שכל ניסוי (זוגי, דיאטה, ילדים) עושים 20 פעם. לא מתייאשים לפני 20 פעם. אחרת לפעמים כבר בניסוי מס' 2 או 3 מרימים ידיים.
- בין ניסוי לניסוי **לשנות טקטיקה**. לשנות דרך. אחרת תהיה אותה תוצאה. לשנות מדריך. לשנות יועץ.
- לפעמים הסיטואציה, **הטיימינג**, בשלים יותר לשינוי.

● **תכנית**

- שימוש בתכנון ותכנית, לקביעת מטרות ודרכים להשגת סבבה או הפחתת בעסה

● **פרוטוקול, נוהל, Drill, צ'ק ליסט התנהגותי**

- פרוטוקול (תהליך) התנהגות בעת ריב, או בעת בעיה תקלה, או בעת פחד
- מה אני עושה כש... מה המשימות/צ'ק ליסט שאני מפעיל בעת אירוע

- **מדידה עצמית = אני מעריך את עצמי: כמה אני מ 1 עד 10?**

טיפול מוצלח = תכנית טיפול כוללת (בכל המרכיבים)

- כשאני נכנס לשינוי, אני עושה אותו בכמה מגזרים, ולא רק במגזר אחד
- אני עובד על: תזונה, ספורט, מוזיקה, ביגוד, זוגיות, הורות, ... קצת מכל דבר. משימה קטנה של שינוי בכל נושא. אבל על הכול.
- ככה מושגת תוצאה חזקה יותר. כל מגזר תומך בשני.

ניהול רוגע = אני מנהל את הרוגע שלי

- בהומור – RM. רוגע מנג'מנט
- זו ההחלטה, שאני רוצה יותר רוגע, ובניית תכנית להשגה של הרוגע הזה
- **רכות**
- **חושב על רכות. נשימה. יש רכות**
- **מרככים. להרים את קצוות הפה קצת.** זה מרכז. ממוסס את הכעס.
- **כאן**

- נושם ... חושב על כאן ועכשיו. די למחשבות שרצות קדימה. או אחורה.
- ספסל - לעצור עליו. לשבת. כמה דקות.
- להביט בענפים זזים.
- פחות
 - פחות חפצים. פחות לסחוב. פחות נסיעות וריצות. קל. ללכת בלי תיק.
 - פחות רעש. לסגור פרסומות. לסגור חדשות.
 - לקצר. דיבור. מיילים. פגישות. הכול.
- סדר
 - סלסלה קבועה – לטלפון, ארנק, משקפיים. ככה מוצאים בקלות יום אחרי
- מדיטציה
 - קצרה פשוטה, על כיסא בחדר 3 דקות – פשוט לשבת בעיניים עצומות
 - חושב על נקודה קצרה בתוך הלבאגן. תמונה של נקודה בתוך מערבולת.

התפעמות, HIGH (התרגשות)

לשים לב יותר לדברים הקטנים ולנסות לקבל מהם דופק:

- טבע עירוני: ציוץ ציפורים כמתעוררים
- לחגוג קרמבו ראשון (עושים חגיגה מדברים פשוטים)
- טבילת לחם ברוטב
- ריחות: גשם, קרמם, בושם, פריחת תפוז
- גופי תאורה
- פלא בניינים שנבנים
- לבהות בענפי עצים זזים

גוף! אנרגטיות

- לפתוח חלונות. לאוויר. לאור. Full open של חלונות בבית. עד הסוף. ללא תריסים. ללא ווילונות. פתוח.
- ביגוד נוח ונעים בדים קלים נעלים נוחות! חולצה בחוץ כשמותר
- מקלחת בוקר
- ספורט: הליכה, בטן, ידיים
- תזונה !!!
 - מים כל הזמן צמוד. בקבוק קטן.
 - הפחתת פחממות
 - פק"ל תמרים/שקדים
 - תפריט חדש מעודכן של דברים בריאים
 - קריאת קלוריות
- לקום בבוקר מוקדם. 6 או 06:30. להתאפש. ולהתחיל לקדם דברים. אחרת הדברים נסחבים.
- לישון עוד 1/2 שעה – הולכים לישון 1/2 שעה קודם. סוגרים TV.

מודה אני - הגברת הכרת תודה (באופן מפורט יותר, ואינטנסיבי יותר)

אומר לעצמי:

- על כל שעה עגולה להגיד מודה אני
- על בריאות: כל איבר. נגד כל מחלה/תקלה.
- על עבודה, פרנסה. ומה שהיא מספקת.
- על מדינה: חשמל. מים. כבישים. צבא. חינוך.
- נדבק לטוב "בכוח". כהחלטה

- ליופי. לקולות. לתכונות אנשים. לאדם. למקום. למרות שיש גם "רע"
- אני רואה גם את זה וגם את זה ומחליט להידבק לטוב.

הגברת פרופורציה

- **הכול זמני. עובר מהר. זמניות**
 - יש לי עוד כ 30 שנים לחיות, או 40 שנים
 - זה אומר עוד **12,000 יום לחיות** (40 שנה כפול 300 יום בשנה) לא נשאר לי הרבה (:
 - ביום הזה, היום, אני אהיה ערני 17 שעות. יש לי היום **1,000 דקות** לנצל בחכמה
 - כבוד לשעה הקרובה. לדקה הקרובה. על מה אשקיע אותה?
 - הלוואי שהיה גונג/צפירה כל שעה: הרי החדשות! יש לך במתנה שעה או דקה לנצל !!!
- **שבריריות** = זה יכול להיגמר בכל שניה
- **תמונה בראש - של קושי אמיתי**
 - נכויות, כימותרפיה, ALS, צוק איתן. חייל מלאך שכבר לא אתנו (משפחה שכולה)
- **יחסיות / גרף**
 - כמה קשה הקושי שלי שאני מילל עליו מול מחלות קשות, שכול, וקושי באמת קשה
 - **חושב על הגיבורים** שלי. רף ההתנהגות שמולי. אחיות. חיילים. מפקדים. מורים. אנשים חזקים.
- **פרספקטיבה**
 - בעוד 15 שנים אני יחסית אצחק על זה
 - להביט ביום המוות שלי ב 20/8/65 או אחריו, ולהבין כמה הכול מגוחך.

אז:

1. **להגיד "די!"** לא רוצה בלגנים. לא רוצה מלחמות. **לא מוכן יותר לסבול**. רוצה שקט.
 - די לרצות Pleasing אנשים ולחיות על פי אחרים (להפעיל רש"ק)
 - ראיתי מספיק סבל. מלחמות. ראיתי אנשים שנגמרים. אני מבין את החיים. **חטפנו** מספיק.
2. להיכנס לראש של **חיים כמשחק (Game)** מלשון Doing your best ולשים כבוד בצד.
3. **די לילל**. מי"א = מדד יללות אישי. מק"א – מדד קיטורים ארגוני.
4. **לכפף את עצמך לחיות**. לעשות. לקום מחדש על הרגליים ולעשות תכנית יציאה מזה.

חמלה

1. אין לי מושג **מה עבר על אדם** - אז כבוד לאדם. לתת לו שקט. הגנה
2. **כילד** = מביט באדם מבוגר כילד בן 13 או 9. בתוכו הוא כזה. ומגיע לו רגישות כמו לילד שלי.
3. **מתוך כבוד להוריו** = מביט בכל אדם ושומר עליו מתוך כבוד להוריו. כהורה בעצמי.
4. מה **רמת האנושיות** שלך? Humanity Level = HL. והאם אתה עדין אדם או איבדת צלם אנוש (חיה)?
5. שבועת הרופאים. **First I do No Harm**. קודם כל אל תעשה נזק (לבני אדם). ככה לבוא לאנשים.

משמעות. שליחות

אומר לעצמי:

1. **השתדלות. אני משתדל**. עושה טוב לאנשים.
2. **לעשות טוב לאנשים**
 - לעודד אנשים. להקשיב להם.
 - התנדבות עושה לי טוב. כשאני מתנדב/ת זה ממלא אותי.
3. **יום משמעותי = ב 8 בבוקר חושב על 12 בלילה**
 - כשאביט אחורה ליום שעבר ואגיד שעשיתי טוב לאנשים.
4. **שואל את עצמי למה. Why**. מה המניע שבזכותו אני עושה את הכול? כדי לעשות טוב לבני אדם.
5. **לתקן עולם**. לשנות עולם. לשפר עולם. להשאיר חותם.

6. לתקן ענף. לשפר את הענף שלי. להכניס רף התנהגות ותהליכים וחדשנות גבוה יותר. אני מחדש/ת קצת. תורם קצת לארגון שלי
7. להיות ערכי. מנהיג. ממלכתי. "צדיק".
- לחיות ברמת ערכים גבוהה יותר. ישרה. מובילה.

שפת גוף של מלהיבים / מדכאים

לשים לב ל:

שפת גוף טובה

1. פליאה = פעירת גבות. הרמת גבות
2. ידיים קדימה. פרוסות קדימה. כפות ידיים פתוחות
3. טונים
- סולם טונים חזק. "עצבני". או רך. אבל משמעותי. סולם טונים עולה יורד וחי
- או רך. נעים. בה – היי (משיכה של הקול)
4. לחיצת יד אוהבת. חזקה. אולי עם ערסול מלמעלה של גב היד.
5. חיבוק

פחות טובה

1. פנים חתומות/קפואות
2. פה נפול
3. כיווץ גבות, גלגול עיניים
4. אצבע "המורה" (אל. האשמה)

כיוון. תכנית. תמונה בראש. שואל ת'עצמי: לאן אני לוקח את הדברים?

1. לשאול את עצמי באופן יומי:
 - "מה חשוב לי יותר ממה" (פיצה או בטן שטוחה)
 - מה אני רוצה לשפר טיפה? מה אני רוצה יותר? מה אני רוצה פחות? שפחות יקרה. מה בא לי?
2. כתיבה של תכנית עבודה והדפסה שלה:
 - מה אני רוצה. איך (הדרך) להשיג את זה
 - וידוא. בקרה בהתמדה של התכנית
3. הידבקות לכיוון/תמונה הזו שיש לי בראש כמו "משוגע" (אחיזה **grip** או **TTP** = Trust the process)
4. בהתלבטות: הולך לתוכנית/כיוון, ובודק, אם הפעולה שאני מתכנן היא חלק מהכיוון/תכנית
5. גישה ה-"קוקפיט"
 - להביט "מלמעלה" על כל החיים שלך, ו"לרדת" לנושא. שוב למעלה, ושוב לרדת לנושא.
 - מלמעלה = לחשוב על כל מה שעל הראש שלנו: ילדים, עבודה, זוגיות, משקל, אוכל, תזונה, ...
 - מלמטה = בודקים בכל נושא מה קורה איתו, האם הוא "בשליטה", ומה אני מתכוון לעשות איתו.

ביצוע הדלקה עצמית Re Start * 20 פעם ביום

- להזדקף כמה פעמים ביום + לנשום + ביחד עם הנשימה, להכניס לעצמי לראש משפטים מחזקים (משפטי חיזוק. אמירה פנימית):
- חיים פעם 1, אני זמני פה (נשאר לי 12,000 יום)
 - הכול שברירי. אז צ'פפפ (יאללה. חליק)
 - שום דבר לא ישבור אותי, יש לי כיוון!
 - מתחיל מ 0. גם ביום ה 13,000 שלי בעבודה מתייחס לזה כמו יום ראשון! אחרת נירדם בשמירה.
 - אנחנו הטובים

כעס = דלק לשינוי

כועס על משהו? תקשר / שלח מייל / תפתח פרויקט לשינוי הכעס שמנסה לשבור אותנו, דוחף אותנו, הוא הכוח המניע לעשות.

דריכות

ראש של קצת "הישרדות". של אם אני לא אעשה אז "ייקחו לי/ייגמר לי". לא נחים אף פעם (: כל הזמן מקדמים. להזיז את הגבינה שלי. זה דריכות של צייד. לוחם/ת. כל הזמן להיות "בהאזנה" על מה שקורה. זה אמור להיות רגע לפני רמת הלחץ שמביאה אותך לא לסמוך על אחרים חס וחלילה. זו דריכות ללא הלחץ והחייטיות.

בניית תחושת לוחם

- לבוש חתיכי להרגשה טובה
- ביגוד הדוק מהרגיל
- שעון (מכניס לראש מדויק)
- קשירת שרוכים חזקה מהרגיל

הגברת אומץ – Courage Level רמת אומץ

חושב על הגברת האומץ שלי:

- אומץ להיות אני. להגיד דעתי, לדרוש. להגיד די/לא
- אומץ לנסות משהו בקטן, לקחת הזדמנות, ללכת/לסגת, לחזור ולנסות שוב
- לחשוש, ובכל זאת לעשות. להביט באזור הפחד, ולהיות מוכן לשהות בו.
- חושב על רמת האומץ שלי מ 1 עד 10 (נגיד 8) ומחליט להרים את האומץ שלי בחודש הקרוב
- לא לפחד, אחרי שהתחלתי משהו שהיה צריך להתחיל אותו, וכרגע מתרחשת מערבולת קטנה/גדולה. לא לסגת.
- אומץ = לא זקוק לתודה ולהערכה החיצונית. יש לי את האני מאמין שלי על מה אני עושה ומשתדל
- מנהיגות (הורית, זוגית, בעבודה) = להיות אמיץ וללכת עם האני מאמין שלי בין אם אוהבים אותי ובין אם לא
- אומץ לא לענות ולא לתדלק את הניסיון של "הרעים" למשוך אותי למלחמה

ניהול קושי מסודר. מתודי

יש המון אנשים טובים. חייכניים. עם לב טוב. לא לשכוח אותם כשקשה עם אחרים.

פריקה של קושי

1. למידה של סוגי נשימות: פפפ, האאא, תססס, המממ
2. בדיבור עם מישהו + קללה עסיסית של המצב. לא של אדם. של המצב.
3. לצחוק על הקושי בבית. בזוגיות. בנישואין. בילדים. ככלי לפריקת התסכול.
4. לקרוא דף התחזקות כלשהוא. הכי שווה לכתוב דף משל עצמך, ולעדכן אותו כל הזמן עוד קצת.

כל הכבוד. חגיגת הצלחות

אומר לעצמי:

- כבר עשיתי X, כבר הצלחתי Y = עובר על הצלחות שלי עד כה

- מעברים שעשיתי
- אתגרים שצלחתי למרות שהיו נראים נוראיים אז
- קונפליקטים עם אנשים וילדים שעברו
- כבר "פתחתי פרויקט" **ובלמתי** לפחות את **ההחמרה/המשך** של בעיה. כבר יש כיוון/תקווה.

טיפול בהיסטוריה שלי

- להגיד לה תודה. בנתה אותי. ודי להיתקע בה. כמה זמן לשאול את עצמי אני מבלה בעבר? בהיסטוריה? בהלקאה על מה שהיה? לא די?

ניהול דיכוי בוקר

- להתעורר לפני כולם ולכתוב. לאפס את עצמך. לסדר מחשבות.
- לקרוא חומר מחזק, ולשתות קפה. כשכולם קמים אתה כבר מאופס.
- כל יום מתנה. הוא לא חייב להיות משהו ואני לא חייב לעשות 200%.

בתוך אירוע דיכוי/בעסה

- לסמן לעצמי ש"הוא הגיע"
- לזכור שזה גל. בא והולך. להתחיל להביט בגל. ו"לחיות" משעה לשעה
- מודה אני על כל מה שיש לי
- תודה שאני עצוב. רגיש. וכואב. עצב מגדל אותי.
- זה מזכיר לי שאני עדין בן אדם. ולא פלטה חסרת רגשות. אם לא הייתי רגיש וכואב זה היה סימן שאיבדתי צלם אנוש.
- הכול זמני. אני זמני פה. די. מגיל 85 הכול ייראה שטויות. אז די.
- השלמה עם העובדה, שמערכות ואנשים - בחיים לא יהיו מושלמות.
- לנשום. עכשיו. לקחת שעה שקט להתאפסות. אין למה ולאן למהר. לאן אני רץ?

יש כיוון. תכנית

- לעשות תכנית בניתוח "קר" של מה צריך לעשות כדי לפתור את זה. לדמיין ניתוק רגש.
- שימי לב כמה כבר עשית עד היום. כמה עברת. כמה חוסן יש לך. כמה עמידות.
- בטח בתהליך. Trust The Process = TTP. גם כשיש נפילה בכיוון/תהליך עדין טוב.
- לתת למשהו לגדול / להתפתח 10 שנים. לא 1/2 שנה.
- ואז לדעת לשים פרויקט בצד לכמה שבועות או משהו כזה, כי יש אבני בוחן. יש לז"ז. יש טיפול. ועכשיו לתת לזה לעבוד.

כשיש תקלה

1. פחות רגש. יותר תהליך שצריך לסגור.
2. הפעלת תרגולת (Drill) מול כל סוג בעיה (פנצ'ר / איחור / כסף...). (...)
3. התעסקות בעתיד. תקלה = תהליך לשיפור. אני כבר עכשיו חושב על המניעה של זה בעתיד.

הריפוי מרפא

עידוד, עזרה, מידול של שיטות אנטי קושי, וכו' – מאפשרים ריפוי. המורה, המדריך, המרפא – מתרפא. זה מנקה קצת את הכאב, לעזור לאחרים.

ניהול מחשבות (טיפול במחשבות מטרידות) Thoughts Management או חשיבה מודעת

קולט שיחות בראש שרצות במעגל. ב Loop

"אני אגיד לה ... היא תגיד לי ..."

קולט את הבימוי על ניוטראל שאני עושה לסרט שלא קיים בכלל. את הניבוי שאני עושה על משהו שטרם קרה.

איזה סוג מחשבה

- מנסה לקלוט את הסוגים של המחשבות: 1 מקנא לי / 2 לבד לי / 3 כסף / 4 תשוקה / 5 פחד / ...
- כשמגיע סוג מוכר, מסמן לי בראש/מקטלג, את הסוג שהגיע: הגיע 1, הגיע 2, הגיע 3 ...

עונה למחשבות - Thoughts OUT

המוח זורק אותי להיסטוריה. אני עונה לו: היסטוריה = עברה
מקנא? לא מחליף עם אף אחד

מכניס מחשבה - Thoughts IN

אומר לעצמי בראש באופן יזום משפט מחזק: "עבודה זו פרנסה". אתה חמוד לעצמך? (:)

מסיט מחשבות

לעידוד של אחרים. הקשבה, התעניינות, מחמאה, ...

שחיקה – התמודדות אתה

- חידוד מתודות. שיטות. כתיבת שיטות.
- פרויקט חדש.
- פתיחת עסק עצמאי.

פרוטוקול ניהול פחד

1. ממה אני מפחד?
 2. מה הכי קריטי שיכול לקרות?
 3. מה הסיכוי שזה באמת יקרה? עובדות. על סמך עבר.
 4. אסתדר בכל מצב?
 5. זה מטופל? הפעלתי תכנית טיפול? אז הכול בסדר.
- הפחד יורד קצת.

ניטור רמת כאב פיזי, ועייפות

- איפה כואב לי בדיוק? זז/לא זז? דם/לא דם? (בודק את עצמי).
- מנסה להעריך כמה כואב לי מ 1 עד 10? סרגל כאב
- נשימה, ספירה, שליחת נשימה למקום הכאב, ...

על לחץ פיזי, חרדה

ניטור תחושות של בטן מתהפכת, בטן כואבת, פנים חמות, קוצר נשימה, דופק עולה ...
אני מנטר את עצמי, מנסה להבין איפה זה וכמה זה, ומנסה לנשום ולהרגיע את עצמי פלוס מדבר אל עצמי (הכול בסדר, יש אוויר, לנשום, יש אוויר, מנטרות כאלה מרגיעות)
אם זה פחד/חרדה, מפעיל פרוטוקול של ממה אני מפחה, מה הסיכוי ש, וכו' ... מוריד לחץ על ידי עובדות.

קבלת המוות

הכנה מסודרת ליחס שלנו למוות בחיים. חשיבה יומיומית על זה. העברת התרחיש הזה בראש, של המוות שלנו והמוות של היקרים לנו מכול. ולראות, שגם אם זה יקרה, אנחנו מתמודדים עם זה. עוברים את זה. ממשיכים. מקבלים את זה "טבעית". זה חלק מהחיים.

זהירות. ניהול זהירות

1. **באוכל:** חשיבה לפני הסתערות. חשיבה לפני יציאה מהבית (תכנון).
2. **זיהוי החמרה:** לנסות לזהות החמרה במצב. תפיחת חוב. השמנה, כשהיא מתחילה. לא אחרי 15 קילו יותר.
3. לקלוט מצבים שבריריים
4. **אדם לחץ/עצבני בעבודה** - לא להתקרב. לא לחפור.
5. **בבוקר** - כשאנחנו רגישים יותר. להתרחק מאחרים עד שמתאפסים.
6. **בעצבים!** להרים לעצמך דגל! לשקול מילים, ולא לעשות נזקים לאנשים.
7. **בכסף:** לחשוב על כל הוצאה. לרשום הוצאות. להכפיל ב10 כדי להבין כמה זה לחודש.
8. **בכביש:** וואטס אפ, פייסבוק, סטיית מסלולים, מרחק, מהירות (שלילה)
9. **במעברים.** ביציאה / כניסה מבית (מה שכחתי)
10. **באמון/יושרה/יחסים:** לשאול את עצמי: מה זה ייתן לי? מה זה ישאיר אצלי? זה שווה את זה? זה ערכי? יש בזה בכל משהו? לאן זה יוביל? מה המחיר שאשלם אם אתפס?

כאב עוזר לך לזכור. ככל שהכאב מהנפילה/פעם קודמת גדול יותר, ככה יותר קל לך לזכור להימנע מזה.

לזהות את הבריחות שלי מהקושי

1. אלכוהול
2. סיגריות, סמים
3. ריצה ארוכה/ספורט מוגבר מאוד
4. עצבים/תוקפנות
5. בגידה (משחיקה בזוגיות)

לבנות תמיד מערך הגנה

- חברים. משפחה
- שתמיד יהיה לך זמין עורך דין שמכיר אותך + תיעוד של התנהלות עם אנשים וספקים
- ככה אני אומר לעצמי: אני מוגן.

כשאני כבר יוצא לקרב כלשהוא עם אנשים/משפטי/ אחר

לזכור את המטרה. לנשום, וללכת קדימה. לזכור שחייבים לפעמים להגיד די ולעמוד על שלך. ושלפעמים אחרים/העתיד, ירוויח מהקרב שלך.

שיטות עידוד/הרמה של אנשים (המעודד = מתעודד)

- הצורך בעידוד הוא פי 2 או פי 10 ממה שקורה בפועל
- אנחנו בקושי מעודדים אחד את השני בבית, בזוגיות, בהורות, ובעבודה
- אנשים לא עסוקים בלעודד, למרות שכולנו "גמורים" וזקוקים לזה
- במידה רבה לא צריך ללמוד לעודד אלא רק לרצות. ברגע שאתה רוצה – זה יוצא.

סוגי עידוד:

1. **לקיחת אחריות. מנהיגות**
 - עלי. אני עושה את זה. סגור. יטופל.
2. **הקשבה ותקשורת**
 - **לשים לב שמה שיוצא מהפה** (טלפון, וואטס אפ, מייל) הוא חיובי. מעניין. קצר. מרים ולא מוריד
 - **לענות בכלל לאנשים ששואלים/שולחים משהו.** יש כאלה (אנחנו. גם אתה ואני) שלא עונים ...
 - **להקשיב למישהו באמת** בלי טלפון וטלוויזיה ברקע
 - **להתעניין במישהו:** איך היה? מה עשיתם? מה קורה בעבודה? פרוייקטים מעניינים?
 - לשאול **עוד שאלה** על משהו שמישהו סיפר לך (Double click)

3. מגע

- לחבק אנשים. גם לא מוכרים. לפתוח ידיים ולגשת אליהם ולהגיד: תביא/י חיבוק עם חיוך.
- להחזיק יותר יד של אנשים, ולערסל אותה.

4. עידוד אקטיבי

- תודה. זה לא מובן מאליו. כל הכבוד. שיחקת אותה (עידוד על ביצוע)
- לא לוותר: אל תוותר! אל תרימי ידיים. תנסי שוב ושוב.
- תכונה = את מקסימה! לב טוב. עוגן. חריפה. חדה.
- אתה יכול! יש לך 1 ... 2 ... 3 ... (תכונות שתומכות במעשה)
- עידוד לאומץ: תעשי את זה!

5. "לגנוב" עיניים טובות של אנשים לתוכך. ולתת להם כוח מהעיניים שלך.

• התנהגויות הפוכות מעידוד (נאחסילוגיות)

1. ביקורת ושיפוט (מיליון דברים שלא בסדר באנשים ומקומות)
2. מניפולציה רגשית (אבל חכיתי לך וטרחתי)
3. התחשבנות/נקמה (אתה לא עשית לי, אז אני לא אעשה בשבילך)
4. יללות.

הגברת בטחון עצמי (חוזקות)

אומר לעצמי:

יש לי לב גדול, רכות, חיבוק, נתינה, בגרות חיים, יציבות, התמדה, ראש, שכל, מספרים, תכנון, צחוק, שובבות, חישול, עמידות לשינוי, Look/לבוש אלגנטי/שיקי, ...

בניית תכונות – בנייה עצמית

אני "עובד" על התכונות שלי. חושב על התכונות שלי. על מה אני רוצה לשפר:
הגברה של: עמידות / תקתוק / רגישות / קשיחות וקור רוח / דיוק
או הפחתה של: ריצוי Pleasing אחרים/איחורים / אימפולסיביות / תוקפנות / דחיית דברים

הצהרה על אני קודם, ואני חדש

להביט באני הקודם שלך ובאני חדש שאתה בונה. גרסה מתקדמת שלך. 2V.
להכריז ולמתג אני חדש. האני הקודם שלי הוא חננה. האני החדש שלי אמיצה! לא מוותרת.
האני הקודם שלי מפחד. חושש. האני החדש שלי חסכן. מדויק. לא מאחר לפגישות.
אפשר גם לתת שנה/חודש/תאריך, ליום שבו האני החדש מושק (השקה של אני חדש).
מהתאריך 15/11/17 אני לא ערן החופר, אלא ערן הקליל (: אתה מאפשר לעצמך להיוולד מחדש ככה.
אתה בורח מהסטיגמה שלך על עצמך.

שחרור, קלילות KL, צחוקים, שטויות – אפשר לשפר את זה!

להגיד יותר כן. פחות "לא". לקלוט את הפעמים שאת/ה אומרים באוטומט "לא" לילדים ואחד לשני.
צחוקים בבית ובעבודה: קטר, גורילה, פקק בעין, לשיר למישהו, ...

מוזיקה 🎵 ככלי לכוח דחיפה

- תוכן מוזיקלי: להכין לך רשימה של שירים מרימים. לא דיכאוניים.
- רמקולים: וואי פאי באוטו, או כבל אוקס. בבית בסלון רמקול מסגנון JBL 2 או Extreme. בבוקר/בערב לשים בטלוויזיה MTV במקום חדשות.
- להיכנס לזה (Into The Body = ITB) אומצה אומצה ("כן" עם הראש. דפיקה עם הרגל)

- **שפת ריקוד/תנועה.** בסיס של פיסוק. הורדת ברכיים ביחד. תנועת הלוחם (העברת משקלים מרגל לרגל). הליכה במרחב קדימה ולצדדים. פריסת ידיים הכי שאפשר.

בעבודה

- **ערך עובד ומקצוענות (השילוב בין אינטרס העובד לאינטרס של החברה)**
 - שיפוץ אינסופי של הערך שלי
 - מה שאני נותן/מספק. שיטות העבודה שלי. זה מה שמשפיע על מחיר שעת העבודה שלי.
 - שיפור תהליכים אינסופי + כתיבת שיטת עבודה מקצועית אישית.
- **תכנון + בקרה**
 - דרישה ווידוא. כל הזמן ווידוא ביצוע (בקרה) על התכנית שלך.
 - רשימת משימות + לסמן מה הכי חשוב + לתקתק את זה
- **חיבור עובדים לארגון Engagement**
 - להראות לעובדים את היופי שבארגון: קהילת האנשים, הפלפל במחשבות, תנאי החיים
- **קבלת שינוי באהבה**
 - בכל הענפים יש שינוי לא רק אצלנו. העולם השתנה ויש שינויים כל הזמן. החוקים והדרכים משתנות.
 - לא מקבלים = מונעים = מרעילים = הולכים אחורה = יש פיטורים/מצמצמים.
 - עצובים קצת + דוחפים קדימה ושומרים על המשפחתיות וערכי החברה של מיקודם למרות הגידול והשינוי.
- **שיווק: ארטילריה וקינטיקה**
 - ארטילריה = לירות כל שבוע אל 100 לקוחות, ולתפוס 10
 - קינטיקה (תנועה) = חדשנות כל הזמן במוצרים.
- **ביצועים = ארגון נושם.** מגבירים מודעות/נשימה AL לפני שיוורים משימה/תגובה
- **גובה החזון = גובה ההישג.** לא לפחד מלשים חזון/חלום/תכנית – גבוהה.
- **אומץ ומנהיגות**
 - יגידו לי לא. וזה לא יעצור אותי מלבקש שוב.
 - לא זקוק לתודה של מלמעלה או למטה. התודה שלי זו העשייה שלי. לא תלוי בזה.
 - יאהבו אותי או לא יאהבו אותי זה לא משנה. משנה היצמדות לאמת המקצועית שלי.
- **שירות: אנשים, חמלה, כהות**
 - לא נופלים לכהות חודשים של אנחנו "מפעל" גם אחרי 10 שנים של עבודה או 40
- **גיבוש ושירות פנים (חמלה)**
 - שירות פנים ארגוני מקרין על השירות בחוץ. מענה מהיר (באותו יום) אחד לשני.
 - גיבוש = אוהבים. לא מתמחרים ולא נלחמים. סולחים. חמלה. ביחד (לא מתישים)
 - במקום להיעלב – ללמוד ולהמשיך הלאה
 - שפה נעימה (אנא במקום נא) והזמנה פעולה (אם נעשה – אז)
 - לעבור מאישי לענייני. פחות רגש ויותר תהליכים.
- **קב' וואטס אפ לעדכונים**
- להגיד לעצמי: נותנים בי אמון (הלקוחות)
- הכנת עצמאות, פתיחת עסק עצמאי, במקביל להיותך שכיר.

תפעול בית

- שליטה = לעשות רשימת משימות של הבית
- קניה/הזמנת ירקות בטלפון
- סלסלה למפתחות וארנק
- ניהול כסף
- רישום הוצאות

- הוצאות פלטים של עו"ש + ויזה, ורישום הוצאות באקסל.
- חלוקה של ההוצאות לקטגוריות (מסעדות, ביגוד, ילדים, ...) והבנה כמה יוצא על מה.
- ביצוע מאזן (הכנסות פחות הוצאות) והבנה כמה נשאר לכם בסוף החודש או מינוס
- תקציב חודשי לכל נושא (ביגוד, מסעדות, ..)
- רישום חובות מצטברים. זהירות מתפחה. מעל X כסף חוב - להתחיל לפחד.
- מעורבות של 2 בני הזוג במצב הכספי. לא להסכים להיות ממודר.
- חסכון – לשים בצד לכל נושא. לחופש באוגוסט. לחו"ל. לילדים. לכל דבר.
- פנסיה – לבדוק ששמים X כסף בצד. ושזה מביא את ה Y הכנסה שאתה רוצה לחודש בגיל 65.

אהבה ♥ זוגיות

- להקשיב זו המתנה מס' 1. לשאול עוד 2 שאלות (דאבל קליק) כשמישהו מספר לך משהו.
- מגע: מסאז' קרקפת לדוגמא. להחזיק ידיים. פי 100 יותר חשוב מהכול.
- לזכור שהחברות/תמיכה/מה שעשינו ביחד – זה הכי חשוב. לא השטויות שמסביב
- כשמישהו "לא בסדר" אז במקום מירמור והקנטות, פותחים ביחד פרויקט צומי אליו. בואי שנינו נשים לב ל ...
- חיזור אינסופי. 3 פעמים ביום: "חיים שלי, נסיך שלי, אהובתי, ...)
- קצת Space אחד מהשני.

לרווקים/ות, וגרושים/גרושות ☺

- להגיד בלב: אני מתנה! ומי שמתאים לי הוא זה שיבין שאני אור. ומתנה ליקום.
- בחיים לא להרים ידיים! לחפש שוב ושוב ושוב. להציע שוב. ליזום. לצאת! לא מוותרים
- כשמוצאים את המתאים/ה, אז לקפוץ למים (: ולבנות את מה שרוצים. אין מושלמות. בונים.

עם ילדים

- להגיד בלב: די ייסורי מצפון. אני בסדר. משתדל.
- כבוד לילד. המון כבוד. גם כשכועסים. סומך עליך. מתאים לך ש ...? (שואל)
- שלא יפחד ממני
- שיחה משפחתית להצגת הכיוון. הרעיונות.
- הדרכה. ים הדרכה. שוב ושוב ושוב
- לשחרר. להידבק לאור שלהם, להוריד לחץ ציפיות. Space.
- לא להפסיק לחזר אחריהם
- ללמד שימוש ב- יומן ותזכורות
- מצבים מפחידים היום, ממש לא אומרים שזה יישאר ככה בעתיד.
- ללמד תכנון חיים
- הכנה לחיים: להתבגרות, למעברים, לקטעים הקשים כשבאים ילדים, לזוגיות בוגרת שצריך להשקיע בה, לקשיי הכסף, ...
- לתת להם בחירה להתחתן / או לא. את הבעד ונגד הפלוס והמינוס שבחתונה.
- לתת להם בחירה: כן / לא לעשות ילדים משל עצמם. בעד ונגד. מה ההשלכות

עם אמא ואבא שלך

טלפון לאמא ואבא שלך כל יום/יומיים "מה נשמע" - גם אם את/ה בני 50/40/30 ... הורים זה לא לתמיד

מקומות/חוויות חושים להיות בהם

שוק הכרמל, ללכת סתם לדרינק ואוכל באמצע היום בנמל תל אביב הישן

ביגוד וטיפוח = החיצוני חוגג שינוי

- כללי
 - צבעוניות חדשה לבגדים. פרחים. צהוב. כתום. וורוד.
 - נעלים נוחות. לא רק אלגנטיות/עקבים.
- נשים
 - פחות תכשיטים ושרשראות שמביאים עצירת אנרגיה ומשקל
- גברים
 - חולצה בחוץ. לא תקועה בחגורה ובמכנס.
 - קרחת, לגברים שעושים עם מכונה (זיפים על הראש)
 - ג'ינס סקיני

סביבה, והשפעתה על התלהבות

- פרחים בספ"ש, נר בסלון ובמטבח
- פחות עומס של חפצים – לתת חפצים ולהישאר עם ניקיון של מרפסת, ארונות וסלון
- בית מסודר – מטבח, מקרר, יוגורטים בתוך סלסלה, שיש מסודר, סלון, ספות, כריות

מדעית

אין פה שום המצאות מדעיות. זה מבוסס על: פסיכולוגיה קוגניטיבית, פסיכולוגיה חיובית, מודל אפר"ת, CBT, קצת NLP, והרבה Mindfulness. רק צרפנו וארזנו את זה ידידותי יותר.

יישום, הטמעה, שימור – לשנה קדימה ויותר

- לקרוא - דף כזה במהלך היום כפעמיים. לתקן ולשפר אותו אלפי פעמים.
- לפתוח לכל מי שהיה בהדרכה קבוצת התלהבות בוואטס אפ
- לקרוא לה "כתף כתף אומצה אומצה" ולספר שם מה עשיתם להתלהבות בחיים שלכם היום, מתוך החוברת הזו.
- בכל ישיבת צוות: להזכיר בהתחלה: לנשום, פרופורציה. ואז דיבור תפעול. ולסיים ב: מזכירה לכם לחיות!

עם מה שווה להתחיל? תקציר:

1. הדלקה עצמית

- a. להזדקף + לנשום 100 ביום. להדליק/לכפף את עצמך 100 פעם ביום.
 - b. להכניס משפט מחזק: חיים פעם 1. שום דבר לא ישבור אותי.
 - c. להיצמד לכיוון שלך (תכנית לאן אתה רוצה לקחת את הדברים)/ לחפש אותו כל יום בראש
2. להגיד מודה אני, פרופורציה. חמלה. להכניס למוח שהחיים קצרים.
 3. עידוד של אנשים לאורך כל היום: מגניב. מקסים. תותח/ית את. כאלה. בדיקה שכל מה שיוצא לך מהפה להגביר אומץ - להגיד ולעשות את מה שאתה רוצה
4. אנרגטיות
 - a. לשבת זקוף
 - b. מקלחת בוקר
 - c. ביגוד: חדש. שמח. צבעוני. חי. מידות מתאימות/חתיכות. קרחת לגברים. תספורת חדשה לנשים.
 5. בזוגיות
 - a. להפסיק מיד הכנסות/הקנטות. רק דברים טובים להגיד. קפה של ביחד כל יומיים.
 - b. מגע. המון מגע. חיבוקים. ידיים. אחיזת יד מערסלת. מסאז' קרקפת.

תרגילי מיקוד: PAL I Mindfulness

דיוק התנהגותי וקליטה של התנהגות

פעולות

ניהול בוקר

- מהרגע שמתעוררים, עד שיוצאים מהבית – לשים לב לשלבים. לפרקים. קמים. קפה. מתלבשים. ...
- **שמירת מרחק** בנהיגה. לשים לב לתהליך של התקרבות, ורגל יורדת לברקס, והתרחקות
- **קיפול כביסה** מדויק: דיוק בקו קיפול, דיוק בערמה
- **שטיפת כלים** מדויקת: ללא טפטוף, ללא סבון, תנועות עגולות
- **שטיפת שיניים** – מה התהליך? מה השלבים?
- **קריאת טקסט**. סימון בו במרקר. לעקוב אחרי משפט בקריאה עם עט ביד. לסמן V על משפט שקראת.
- **כתיבה בכתב יד על נייר, והקשבה לעיגול האותיות** – לכתיבה יפה. כתב יפה.

חוויות

- **לבהות בעצים**. בענפים זזים. לראות איך נרגעים מזה. לשבת על ספסל ולבהות.
- לבהות באנשים. לראות בבית קפה איך הם מדברים. מה הם עושים. איך הם מגיבים. לנסות להבין מה אתה רואה – איזו התנהגות? מה יש מאחורי זה? בטחון? אהבה? תוקפנות? מה?
- **סריקת מקום** כשאתה בא אליו (בית קפה, משרד) וחיפוש עצמים, עיצוב, צבעים, תאורה מעניינת
- **תשומת לב לכלים מוזיקליים** שיש באיזה קטע מוזיקלי. לנסות זהות את תופים, גיטרה, אבוב, חלילים, כינורות, וכו'

יציבה, פנים, גוף, קצב תנועה

- **מודעות לפה** – קפוץ / למעלה בחיך / למטה עוצב?
- **כפות רגליים**: לשים לב לכפות רגליים מקבילות. במקום תנוחת ברווז.
- **ידיים** – קדימה? מושטות? בצד? מקופלות לגוף סגורות?
- **כפות ידיים** – פתוחות? מורות קדימה קצת תוקפניות? אוהבות/רכות?
- **קצב תנועה**
 - מהיר? איטי? כבד? קל?
 - להאט. לעשות הכול לאט יותר. הקלדה על מחשב. הליכה. מבט. ליטוף.

רוגע, ונשימה

- **ספירה לאחור** של 20 שניות (20, 19, 18, 17, ...) במקלחת או משהו שלוקח זמן קצר + נשימה
- **"הקשבה" (תשומת לב) לאוויר שנכנס לאף בנשימה**. לאוויר שבנחיריים.

פרא, חיות, הדלקה

- **ריצה קצרה במהירות** (sprint) עם ידיים פתוחות (ארוכות) ואצבעות פרוסות חזק החוצה

תמונות / דימויים מחזקים

- פחד בכף יד

- לשים את הפחד בכף היד שלך, להרחיק אותה מהגוף שלך, ולהביט בה/בו. לקלוט שאני שולט בו

אם אתה טייס טוב – תהיה מדריך טיסה

מי שכבר ממש טוב בזה, שכבר עושה 90% מזה, שיתחיל ללמד אחרים במשפחה. להדריך מסודר אחרים.

מה אנחנו עוד עושים?

- אתר www.hitlahavut.com
- התנדבות – חינם
 - אנו מתנדבים בכל עמותה בחינם. תיאום דרך המשרד.
- אירועים והופעות
 - נכנסים לאתר ◀ מצטרפים למייל ◀ מקבלים הזמנות לאירועים
 - הופעות פתוחות לקהל – בכפתור "אירועים" באתר
- משחקים וכלי הדרכה
 - קוביות התלהבות (כמו "5 אבנים") - באתר שלנו – לפיתוח שיח משפחתי על התלהבות וחוזק.
 - כנסו לראות ב "חנות" התלהבות באתר שלנו. יש רשימה של 60 חנויות בארץ שמחזיקות את זה.
 - יש משחק "הגיבושיסטים" של ד"ר התלהבות בחנויות סטימצקי. מדליק. שווה מבט
 - אפליקציה מדליקה לאנדרואיד/טלפון סמסונג. חפשו "התלהבות" בחנות גוגל. יש בה מוזיקה, סרטים, תזכורות, עידודים לבני אדם שאתה אוהב, שיתוף פייסבוק וואטס אפ ...
- תהליכים, קורסים, השתלמויות
 - של 4 עד 8 מפגשים איתנו. עבודת עומק.
- חטיבת בתי ספר, מורים הורים וילדים – "בונדו"
 - השתלמויות לבתי ספר www.bondoo.co.il
- משרד
 - טלפון מזכירות 09-950-9451 ערן שחר 0544-346494 רותי ליבנת 0546-266-044

ב א ה ב ה

מוזיקה – רשימת שירים

1. כוורת – גולייאת
2. בשמלה אדומה עם 2 צמות
3. פתאום קם אדם / שלמה ארצי
4. דונט סטופ מי נאו / קווין
5. האוואי 0 – 5
6. שלום לך ארץ נהדרת / יהורם גאון
7. לעולם בעקבות השמש
8. Mama Mia של ABBA
9. מעלה מעלה / צביקה פיק
10. חסקה
11. סאני
12. קאמה קמיליה
13. פלאש דאנס
14. את ואני / שלמה ארצי
15. מה הן המילים / דודו טסה
16. עוד לא אהבתי די / יהורם גאון
17. The motors / Air port
18. גריז – You're the one that I love
19. לקחת פסק זמן / אריק איינשטיין (רגוע)
20. אדון עולם / עוזי חיטמן (מעצים)
21. סע לאט / אריק איינשטיין – מרגיע
22. לו יהי / חווה אלברשטיין (מעצים)

קיצורים/מילון

ניהול ג'אננה, שמחת חיים, להרים אנשים בעבודה, לעשות בלאגן	ג'אננה מנג'מנט	JM
ניהול הרועג בחיים שלך. לשים לזה לב. לירצות את זה. משימות רועג	רועג מנג'מנט	RM
לעשות שטויות, קלילות, להכניס דאחקות לארגון	טמטמת מנג'מנט	TM
להיות משוחרר יותר. לשיר בעבודה. לרקוד בכיף באוטו	קלילות Level	KL
בצהריים כשאתה מת, להרים את עצמך משיבת דרדלה לזקוף	שווארמה מנג'מנט	SM
כמה לאנשים קשה בחיים – עבודה + בית	רמת עומס נפשי	רע"נ
רמת מודעות	Awareness Level	AL
רמת מודעות להתנהגות כתהליך. כשליבים.	Process Awareness Level	PAL
אדם שבא לעבודה עם פרצוף על הפנים	רמת פרצוף תחת	רפ"ת
רמת מיקוד שלך	פוקוס Level	FL
שפת גוף של ממורמרים / נאחסיוולוגים	כיווץ פנים למרכז	פרצוף שושי
מתלונן, מילל, רואה שלילי, לא חיבקו אותו בילדות אולי	איש שמרעיל אווירה	נאחסיוולוג
מי"א = מדד יללות אישי, מק"א = מדד קיטורים ארגוני	מדדי יללות אישי/ארגוני	מי"א, מק"א
קורה כשאנשים מתרכזים או סקפטיים. קצת מלחיץ	פרצוף מכווץ	כיווץ גבות
תנועה שמבאסת אנשים	(אין מה לומר עוד)	גלגול עיניים
מרימים גבות כשמישהו מדבר. מקשיבים לו. מתלהבים בעיניים	פעירת עיניים	פליאה
תגובות התלהבות בניגוד לתגובות יבשות ואי תגובה	תגובות לאנשים	די, יו, וואלה
ישיבה נכונה, מלהיבה, לעבר המדבר. משדר הקשבה.	ישיבה קדימה	צ'יטה
כשפוגשים מישהו הזוי או סתם רוצים לתת חמלה, מטים צוואר 10 מעלות. זה מאמי. גולני זה צוואר ישר. קשוח. אסרטיבי.	שפת גוף – הטיית צוואר	מאמי/גולני
אחורה = נוזל דרדלה לווינתן. ישר = ברבור. ברבור בריבוע = בלי משענת הכי טוב. קדימה = נמר צ'יטה.	צורות ישיבה	לווינתן, ברבור נמר

1 מראה פחות סימני חיים 2 סיעודי בשיחה 3 עציצולוגיה (לא זז)	עייפות גברית	שלבי דעיכה של גברים
אני מנהל את הדיכי שלי. אני מנהל את הבעסה שלי. עושה תוכנית לצאת מזה. מפעיל נוהל יציאה מדיכי.	דיכי מנג'מנט בעסה מנג'מנט	DM /BM
אחמד = רשי תיבות אכול חצי מכל דבר בניגוד לאומץ	טכניקת הרזייה פחדנות	אחמ"ד שפן אדם
רמת אומץ של אדם שניתן להגבירה	Courage Level = CL	אומץ
הרמת סנטר למעלה, מבט אל האופק = נשימת נמר לא עושים את זה. זה רק בצחוק. שווה כן לעשות את זה	פרצוף גאה / חזק	גל גדות
יד למעלה, אגרוף, סיבוב, הורדה למטה בסיבוב ימין למעלה, סיבוב, מצח, בקטנה ... (החלקה מהמצח מטה)	תנועת יד של ריקוד בישיבות צוות	נשימת נמר קטר
אנחה האאאאאא. פורק לחץ מחלות ומנקה סיווד עורקים	נשימה "פולנית"	תנועת גאוות יחידה קרחן טכנולוגי
מכניס 70% אנרגיות למשך 8 שעות נשאר מסמן פרופורציה	מקלחת בוקר תנועת יאללה עם היד	שטיף כיף צ'פפפפ
התחלת משהו? אל תתבלבל אם בדרך יש ירידות/נפילות. זה בסדר. יש תהליך. תבטח בו.	בטח בתהליך Trust The Process	TTP
על מה יגידו עליך. פחות להתעסק במה יחשבו עליך. ככה משיגים אומץ התנהגותי.	רמת שימת קצוץ	רש"ק
כמות עצירות הלמידה שאתה עושה ביום. לנתח. לחשוב. לתכנן. בניגוד לכל שאר הדקות שהן אוטומטיות. אולי LSPD זה בשניות.	Learning Minutes Per Day	LMPD
Curiosity Level מה רמת הסקרנות שלך? שאילת השאלות שלך? כמה קשה לאנשים, פיזית ונפשית ביחד. כמה עייפים הם.	רמת סקרנות רמת עומס נפשי	CL רע"נ
כמה אתה אנרגטי מ 1 עד 10? זז בזריזות. חי כזה. דינמי.	Energy Level	EL
כמה אתה חי? כמה דקות ביום מוקדשות מטעמך כדי ליהנות מהיום מול כמה דקות אתה עובד ומתפעל חיים?	Level Of Life	LOL
באוכל, בעצבים, ביללות, במרמרה, ... במקום לטפל בזה	כמה אתה מוותר לעצמך	כמ"ל

כמעט כל הקיצורים נגמרים ב Level או Management.

מה שמרמז או אומר חזק, שהכיוון הוא מדידה של התנהגות (ניטור עצמי של התנהגות) וניהול של התנהגות. מוקד שליטה פנימי (אני מנהל את ההתנהגות שלי) ואני מודד אותה. **מתאמן** עליה.

עוד על ניהול מחשבות

הכנסת מחשבות, ותשובות למחשבות מטרידות

- סוגים של מחשבה לא רציונאליות, כדי לזהות אותן:
 - o קיצונית, רחבה, שלילית, מוטה, לא מדעית, תובענית, שיפוטית, מבולבלת, מפוחדת, פיזית מלחיצה, פרפקציוניסטית, מבטלת קסם אישי
- זה קרה, כי זה היה. אם זה היה – זה צריך היה לקרות.
- במקום אין לו זכות – להגיד יש לו זכות למרות שהייתי מעדיף שזה לא יהיה
- במקום כל פעם אני נכשל – לפעמים אני נכשל
- במקום הייתי צריך להצליח יותר – הייתי מעדיף להצליח יותר אבל אני עושה ועשיתי את הכי טוב נכון לאז
- במקום נכשלתי עם הכסף – עוד לא תפסתי שליטה על הכסף
- אני זכות. מתנה. קסם. ומי שמבין את זה – יופי.
- דף הצלחות: הגעתי ל ... עברתי ... אני בן זוג סבבה כי ... אני אדם מקסים כי ... אני מחבק. חריצות. ילדותיות. מגניבות. השתדלות. ...
- הם לא רעים. הם מוגבלים בזווית הראייה. סוג של נכות רגשית.

- אני לא פתחתי במלחמה הזאת. ניסיתי להרגיע. ניסיתי להגיע לפשרה. זה לא הצליח. והסכנה להשאיר את זה ככה היתה מבוססת. זה כבר קרה ההפתעה בעבר.
- **בטווח הארוך, שווה להתמודד עם קושי עכשיו, ולא לדחות את הטיפול בו.**
- עדיף להתמודד עם קושי ולקחת אחריות. רק ככה יש פתרון.
- אני מוגן
- אני לא לבד. יש לי חברים. להרים להם טלפון.
- טוב לי בשקט הזה.
- אני לא חייב לעשות ספורט
- לא צריך להציל את העולם
- שולח בקשה ליקום, לעשות שלום פה אצלנו בבית, במשפחה, בהכול.
- **אני כן יכול לשאת מה שאני לא אוהב, גם אם אני לא אוהב את זה.**
- **אני יכול לסבול אדם שלילי ועוין, גם אם הייתי מעדיף שיתנהג אחרת.**
- לעבור מאישי, לענייני. לא הכול צריך להיות אישי.
- שלוהה, בתוך הכול
- אני אוהב את החיים האלה בבסיס
- כמה כוח יש לי עכשיו מ 1 עד 10?
- לנשום
- החיים קצרים. יש לי עוד 12,000 יום לחיות. טיק, טיק, טיק... (:)
- יש לי ביום הזה כ 1,000 דקות. לנצל כל דקה חכם. לתת לה כבוד
- כל יום זה אופציה לדף חדש
- לרעוב ללחם אני לא ארעב. אז מה אני עושה פוזה?
- לחבר את החלקים. להכניס אותם למקום. כמו משולש למשולש. וריבוע לריבוע.
- **כעס על היסטוריה, עבר**
 - o למה עשיתי? למה זה קרה?
 - די להיות בעבר. אני יותר מדי שם. תודה על מה שהיה, ובי.
 - בלי העבר, לא היה לי את ההבנה והרגישות של ההווה.
 - o די לנסות לשכתב את ההיסטוריה
- **חרא. אני מודאג**
 - o כבר הייתי במצבים קשים מאלה
 - o מה אתה מילל? די רחמים עצמיים
 - o החיים האלה נוראיים - הם לא. עכשיו אולי יש רגע ככה ככה. זה עובר. תשנה מצב/תעשה משהו.
- **כסף**
 - o אני חרא עם כסף - תלמד. תנסה שוב. לשלוט. לאסוף נתונים. לתכנן. אל תוותר. זה מדע מדויק. לא השערות ויללות. זו עבודה מסודרת של לעשות סדר.
- **לתקשורת טובה**
 - o אפשר ל
 - o כדאי ל
 - o אם נעשה - אז נקבל
 - o יש עוד כיוון
 - o התוכנית היא ל
 - o בואי נטפל בזה בעוד חודשיים
 - o זה מרגיש לי ש
 - o אני לא יכול יותר. שניה פסק זמן
 - o זה פתיר. אני מחויב לזה.
 - o ראית ש 1,2,3 כן קרה
- **עם הילדים שלי**
 - o לא יכול למנוע מהילדים שלי התמודדות

- לא לפחד מלחנך אותם
- אני הורה משתנה. מתפתח. אני גרסה מתקדמת כבר. לא כועס כשאומרים לי ממה לא מרוצים **ממני**
- תתרכז בעיקר. בכיוון. במטרה. בסיבה הבסיסית שבגללה התחלנו את זה.
- הוא פה. הכול בסדר. הוא לא ילך לשום מקום.
- אני לא אוותר עליו בחיים. אחזר אחריו שוב ושוב ושוב
- זה גיל. זה שלב. זה עובר. גם לפני שנים נראה המצב נורא, והם יצאו מזה. היתה תקופה של טיקים.
- היתה תקופה של השמנה. זה עבר. גם זה יעבור.
- אני בוגר. אני חכם. עם כל הכבוד להם – אני בן 40/50 והם בני 15/20. מה שאני יודע והשגתי – הם רחוקים מזה. אז לא להתבלבל.
- היא חיים שלי. לעזוב קצת הכול ולהיות איתה אם אפשר. אני אתגעגע לזה.
- מותר לי להיות קצת עם עצמי. להירגע

- קליטת תסריטים

- לופ/מעגל של מחשבות ובימוי/תסריטאות ולהפסיק עם זה / להטות את זה
 - היא תגיד לי – אני אגיד לה. היא תעשה – אני אעשה.