

דף משימות להתחזקות – 68 משימות

תוצאות? חוסן, עמידות, התלהבות, ריגושים, מצב רוח יציב, ...

1. **ללמד את כל זה וכל מה שלמטה פה את הילדים שלך, החברים שלך, אבא שלך, אמא שלך**
2. **להדפיס להם את הדפים האלה ולעבור איתם על זה.** להסביר להם מה לעשות

3. **טכס משמעות ושליחות יומי** (במהלך היום בראש): לחשוב על הנתינה שלך לאנשים. הקשבה. ניסיון לעזור. הטבעת חותם (אפילו קטנה) על סביבתך
4. **להשתמש בכיוון שלך ככלי לכוח:** חידוד של הכיוון שלך. לחשוב כל יום על מה שאתה רוצה שיקרה לך בחיים. על מה שאתה רוצה יותר / פחות. לא בהכרח מטרות עם לו"ז, אלא הכיוון הכללי שבא לך ללכת בו.
5. **הדלקה:** להזדקף + לנשום עמוק + לדבר לעצמך (חיים פעם 1. פרופורציה. מודה אני. יש כיוון)
6. **לחפש לעצמך את ה 10 משפטים מחזקים שלך**

7. **הגברת אומץ:** לשאול את עצמך: **כמה אומץ יש לך מ 1 עד 10?** האומץ שלך בעלייה?
8. **הגברת אומץ שלך:** אומץ להגיד "לא" על משהו שרוצים או מציעים לך
9. **הגברת אומץ:** לדרוש! להגביר אומץ לדרוש ממשפחה, ילדים, בעבודה – מה שאתה רוצה
10. **הגברת אומץ:** להגיד את דעתך. גם כשלא אוהבים לשמוע את זה.

11. **פרופורציה:** לחשוב על **זמניות** החיים מלאי חיים 9,000 יום ויורד
12. **פרופורציה:** לחשוב על **שבריריות** החיים, שהכול יכול להיגמר ברגע
13. **פרופורציה:** לחשוב על **יחסיות** הקושי שלך ביחד לקושי גדול. על גרף/סרגל קושי
14. **פרופורציה:** לחשוב על **7 סיפורים** של פרופורציה (מחלה, סיעודי, מוות, קושי בעבודה, רעבים, ...)

15. **הגברת מודעות:** יותר **פאוזות** ביום של כמה דקות בשביל לנתח
16. **הגברת מודעות - להביט מהצד על עצמך - הפרדה Separation**
17. **הגברת מודעות - להביט מהצד על עצמך - צומת T**

18. **רוגע:** זמן עם עצמי להתחזקות, להבראה, למנוחה – בספ"ש, בחמישי, בערב, עם חבר/ה
19. **רוגע:** לנשום כל היום יותר עמוק ובצומי - הההה, פפפפ, תססס
20. **רוגע:** לחפש/לסמן לעצמי איפה אני עצבני? איפה להוריד עייפות?
21. **רוגע:** להגיד בראש "די!" די **מלחמות**. די בלגנים. רוצה רוגע! רוצה שקט בחיים. בזה אני בוחר/ת.
22. **רוגע:** לקצר פגישות אישיות ועבודה ל 40 דקות

23. רוגע: להפחית **כמות "ריצות"** אחר הצהריים ובערב

24. רוגע: **פחות חפצים** – לזרוק מהבית ומהארונות

25. רוגע: **דיבור איטי יותר**. קצר יותר

26. רוגע: **הליכה איטית** בין חדרים כשאתה לחוץ או קולט שאתה ממחר מדי

27. מודה אני: **לפרק** מודה אני למודה אני על חשמל, מים, בריאות, מדינה, משרדי ממשלה,

עבודה/פרנסה, דירה

28. מודה אני: **לנסות להידבק לטוב** באופן מודע. לראות משהו, ובכוח לחפש את ה 2 נקודות טובות שבו

29. מודה אני: לעשות בראש או על נייר **"רשימת יש לי"** רשימת מה כן יש לי עם אדם או בעבודה

30. מודה אני: להפחית באופן מודע **יללות, קיטורים (מי"א, מק"א)** ביקורת, ושיפוט על אחרים, מתוך

החמלה שלמדנו קודם, פרופורציה והכרת התודה, ומתוך זה שזה זה מרעיל ומדכא

31. חמלה: להגיד **"אין לי מושג מה עבר עליו"** על אדם

32. חמלה: לתת כבוד לאדם מעצבן/קשה/שונה - **מתוך כבוד להוריו**

33. חמלה: כבוד לאדם מעצבן/קשה/שונה - **כילד שהתבגר**

34. חמלה: **אנושיות, רגישות** לבני אדם מעל הכול. רמת אנושיות Compassion Level בבית ובארגון

35. חמלה: **לסלוח יותר**: לילדים, להורים, לאחים, למדינה, לראשי המדינה, לנותני שירות, ...

36. עידוד - **הכרה בקושי**. ושיתוף בקושי (דיבור אוטנטי ופתוח על זה) מייצר אמון. פורק ומייצר הבראה

37. עידוד: **להגיד כמה פעמים בשעה** לאנשים תודה, כל הכבוד, שיחקת אותה, יפה, אתה מקסים, סומך

עליך, יש לך חשיבה נכונה, סומך עליך, להתעורר!, לא לוותר, לא שווה עצבים, את אמיצה

38. עידוד - **שפת גוף** מתלהבת, וכריזמה מול אנשים (גוף קדימה, ידיים, פעירת עיניים, סולם טונים)

39. עידוד - **פרצוף נעים** ורך. לא קפוא/קשוח. לשים לב שהשפתיים נופלות למטה (פה עצוב) – להרים

40. עידוד – **לשים בפייסבוק** מילים טובות / משפטי עידוד לחברים שלך

41. ניהול קושי – **בשיא/פיק:** להזדקף + לנשום + לדבר + להתקלח + לצאת מהבית

42. ניהול קושי - **להכיר את הנפילות** שלי יותר טוב (בעסה. תשישות) ללמוד אותן. לזהות את הגעתן.

43. ניהול קושי – **פשוט לתת לו**. לתת לו מקום. לקבל אותו. לא להילחם בו.

44. ניהול קושי – **להבין את התועלת** של העצב כמשאיר אותי רגיש. אמפטי. אוהב.

45. ניהול קושי - לשאול את עצמנו **איזה סוג קושי הגיע** (לבד לי, עייף לי, כסף, משעמם, אין כוח, ...)

46. ניהול קושי - לחפש **תשובות/תוכניות** לכל סוג קושי. הסוגים חוזרים על עצמם, וכך גם התשובות.

47. ניהול קושי - **לצחוק על הקושי**. על עצמך. על העולם. על זוגיות. ילדים. להגיד: איזה משוגע זה ש

48. ניהול קושי – כדורים: לקחת **ריטלין / ציפראלקס**, כהקלה על המאמץ להחזיק מעמד. מותר לך

- *****
49. הגברת קלילות ושחרור (KL): לשיר עם מוזיקה, לזוז איתה
50. הגברת קלילות ושחרור (KL): קצת שטויות/צחוקים כשמתאים
- *****
51. ריגושים – הגברת תשומת לב לסביבה/יופי סביבך: לפרחים, עצים, שמיים יפים, ירח מלא, בניין מעניין, צבעים, ביגוד מעניין, עיניים טובות של אנשים
- *****
52. זוגיות - **מגע**: חיבוק, עיסוי ראש/כפות רגלים בבית, ...
53. זוגיות - **הקשבה + התעניינות** איך היה בעבודה? על איזה פרויקט את/ה עובד?
54. זוגיות - **הפחתת הקנטות והכנסות אחד לשני + הפחתת ביקורת**
- *****
55. ילדים: **פחות לחנך ויותר ללמד חיים!** לאהוב את החיים. לשחרר קצת מהחפירות. לקצר. הגבולות מגיעים מאמון. מכבוד אליהם. מעידוד שלהם. משיחה
56. ילדים: **לא איזמים לא עונשים** ולא הרמות קול. להגיד תודה (ופרופורציה) על כל דקה שהם איתך.
57. ילדים: **יותר זמן 1 על 1** אפילו 20 דקות ביחד
58. ילדים: **לידם לסגור טלפון** וטלוויזיה. להיות רק איתם. לשים על רטט. לא להביט בטלפון
- *****
59. אבא ואמא שלך (גם בגיל 40/50 שלך) חשובים מהכול. כל דקה איתם = מתנה ונס. **לטלפן כל יום או לשלוח וואטס אפ מתעניין.**
- *****
60. בעבודה: עידוד – **לפתוח קבוצת וואטס אפ שקוראים לה "כתף כתף לנשום עמוק"** ולשים בה כל יומיים איזה עידוד לחברה (תמונה, משפט, סרטון וידיאו של 10 שניות,)
61. בעבודה: תשומת לב **לתהליכים נהלים** וצ'קסליטים פי 10
62. בעבודה: כל יום **להשקיע בניתוח** במקביל לעשייה. יותר פאוזות ניתוח.
63. בעבודה: **שירות** זה חובה היום בכל תחום (מתוך חמלה ואנושיות שלמדנו קודם)
64. בעבודה: קידום/שיווק העשייה שלך כל יום
65. בעבודה: להכין את עצמך **לעצמאות** כקריירה שנייה.
- *****
66. גוף: **מקלחת בוקר**
67. גוף - **תזונה**: יעד של הורדת 10 קילו אם אתה רוצה, הפחתת פחממות, הוספת ירקות, ...
68. גוף - **ספורט**: הליכה / ריצה * 3 פעמים בשבוע, פלוס תרגילי בטן וידיים
- *****