

# פרויקט פיתוח זוגיות

## חיי שקט היגיון ושפיות. לא נועדנו לסבול

- אני מאמין שמגיע לאנשים חיי שקט היגיון ושפיות
- אדם לא נולד בעולם הזה, כדי לסבול לאורך זמן, להיות בודד, ומתוסכל
- אהבה, היא דבר מקסים. רק שצריך לדעת לא לקלקל אותו
- חיי הזוגיות בבית, גידול הילדים, ותלאות העבודה/פרנסה, מאתגרים את האהבה והשפיות
- אם נכנסים לזה, חייבים להקדיש לניהול של זה. ולהקדיש קצת זמן כל יום לחשיבה על זה ותיקונים קטנים יומיים אינסופיים
- זה לא רק קשור לזוגיות, זה קשור לחיים שלך עם עצמך. ה-"לעשות חיים" שלך, שמוזנח עם השנים וצריך לעורר אותו
- השחיקה היא לא רק בזוגיות, אלא בכל המדדים
- אפשר לסדר את זה. בהרגלים חדשים של ביחד, ואימון על זה.
- אם בעבודה ובארגון עושים תוכנית שנתית, יעדים, שיפורי תהליכים ושירות, ומדידת תוצאות – אז ככה בדיוק אפשר לעשות לחיי הבית, ולזוגיות.

## למה התחלתם בכלל פעם לצאת אחד עם השני?

## למה התחתנתם? תחשבו על זה רגע ...

- אולי בגלל הברק המחשבתי
- אולי בגלל העיניים הטובות
- אולי בגלל הרכות, החיבוק, המנוחה שהיה בזה
- אולי בגלל התוסס, השגעת, שמחת החיים, החיות
- אולי זה הרגיש בטוח. בטחון.

תחשבו על זה רגע

## התהליך איתי

- פתיחת קבוצה - לפתוח בבקשה קבוצת וואטס אפ איתי עם השם שלכם (רונה ויוסי התלהבות)
- תזכורת יומן - לשים תזכורת יומית ביומן חוזרת "לבצע משימות פרויקט התלהבות, ולשתף"
- שיתוף בקבוצה – בבקשה כל יום, כל אחד מכם, משתף בקבוצה מה עשה / משימה כלשהיא
- דף עבודה זה - אנא לעבור על הנייר הזה כל יום – לדפדף בו לסמן בו
- השקעת זמן - השקעה נדרשת בפרויקט = 15/20 דק' ליום
- פגישות קבועות 3 חודשים - אנא לקבוע את הפגישות איתי משבוע לשבוע (באחריות שלכם לתאם)

## אמונה – עלי!

- אתם לא צריכים להאמין שזה יעבוד
- אני מאמין שזה יעבוד!
- אני אוביל אתכם בידיים טובות
- תבואו גם אם יש ייאוש או עייפות גדולה

## שאלה לפני הכול:

מה בא לכם שיקרה - בזוגיות שלכם?

מה הייתם רוצים להשיג? (תסמנו בבקשה)

## יותר זמן, והורדת עומס

- פחות עומס בחיים
- יותר זמן ביחד

## חברות ופתרון בעיות

- יכולת פתרון בעיות בתהליך מסודר, כמו קבלת החלטות. בלי ריבים
- די עצבים. די צעקות
- יותר רמת פירגון, בחיזור
- פחות סרקזם וציניות

- יותר עדינות
- יותר שיחת עומק, שיתוף
- יותר אמון
- שותפות בניהול הבית, וכסף
- התחשבות!

### **יותר חיים**

- לעשות חיים. לחזור לחיות!
- יותר קלילות

### **אינטימיות**

- יותר מגע חברי יום יומי (חיבוק, ליטוף)
- לעשות אהבה מעניין יותר, SEX מפותח יותר

## צ'קליסט פרויקט

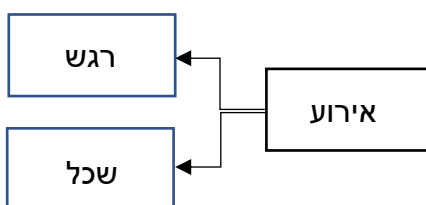
- קליטה של הכל, פענוח, הפרדה מאירוע ומבט טכני עליו
- כאב להתמיר לחיבוקים, אהבה, לסביבה. ועידוד של אנשים + חוויות!
- ניהול מחשבות: הכנסת מחשבות + מענה למחשבות
- מוזיקה בבית ובאוטו: רשימת שירים, שזאם, רמקול וואי פאי
- למידה יומית של הכלים והדף - 10 דקות ביום
- פעולות משמעות ושליחות: עידוד, שעת חינם שבועית, שקיות 20 שח
- ספורט בקבוצה \* 3 בשבוע
- תזונה – מופחתת פחממות, ירקות ופירות
- לשים קצוץ / רש"ק / לדחוק החוצה משקל
- מנהיגות של כל אחד ממכם, בקור רוח, "עלי"
- הורדת עצבים ב 80%
- צחוקים, שטויות, הצקות, לשיר בנגן, ...
- מגע חברי: ידיים, חיבוק, ליטוף, לעיסת פנים, ...
- מגע תשוקתי
- פרגון ועידוד לאנשים כל היום
- נשימה, הדלקה עצמית, אמירה פנימית
- דיבור אנרגטי יותר עם הידיים
- ביגוד צבעוני, טיפוח, תספורת צעירה ואנרגטית (קצר לגברים)
- חוויות: ירושלים, מצפה רמון, אוכל טעים, טבילת רוטב, רוח על הפנים, אופניים בדרך לקפה, ...

## כלי התנהגות שנלמד ביחד

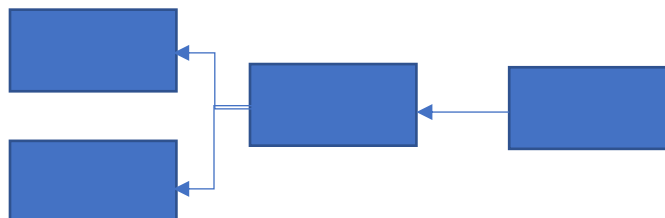
- הזדקפות + נשימה

- הגברת קליטה עצמית, לקלוט את עצמך (רפלקציה)

1. מודעות לתגובות + שליטה בתגובות
2. להביט על מה שקורה כאירוע. Event. התחיל אירוע, ואיך מנהלים אותו
  - מודיעים לעצמנו שיש אירוע. כאילו שמרימים דגל אדום (סכנה) התחיל אירוע
  - מביטים באירוע מהצד, מופרדים ממנו Separation. כיועצים, מנטורים, פחות מעורבות
  - מובילים את האירוע לסיום / שלום.
3. קליטת מחשבות: לבד לי / מקנא / מה יהיה עם הכסף / ...
4. קליטת סוגי הרגשות: לחוץ / עצוב / HIGH / אין לי שליטה
5. הזזת אירוע בראש מרגש – לשכל וניתוח. הפעלת רציונל. ניתוח רגש



6. לעשות ניסוי. ניסויי התנהגות. 20 פעם כל ניסוי. עשית 10? נשאר 10
7. ניתוח אירועים על פי שלבים/תרשים זרימה – ציור



- פרשנות שונה למשהו שאתה חושב שאתה מבין

קרה	פרשנתי	פרשנות 2
יצא והלך	לא אכפת לו	- ככה הוא מנתק את הנזקים שלו - קשה לו לראות את זה
צעקה	משוגעת	- כואב לה - לבד לה

- לדבר בראש (אמירה פנימית) + לענות למחשבות

- משפטי להכנסה
  - חיים פעם 1
  - שום דבר לא ישבור אותי
- משפטי תשובה

המוח אמר	אני עונה לו
אתה אבא אמא ...	אני אחלה כי 1..2..3..

## הפנמת הכאפה / פרופורציה / מודה אני / שברירות החיים / זמניות של הכל

- **שלט:** לשים שלט בבית של "כאפה" או פרופורציה / מודה אני / לחיות!
- להזכיר את זה ביניכם בדיבור
- להזכיר לעצמי את החיים. לזכור 100 סיפורים מטלטלים על אנשים שכבר לא איתנו או אכלו קש:
  - סרטון, מחלות, ALS
  - סיעודיות של הורים
  - פרקינסון, אלצהיימר, נכות
  - האנשים הרעבים שיש
- **יש לי ולך עוד 12,000 יום לחיות.** וזו ספירה לאחור. כל יום הולך לנו יום מהמלאי. שווה לנצל כל יום. ולא לחיות במלחמות.
- החיים מגיל 30 רק הופכים למורכבים יותר. לא לקלים יותר. הילדים מתבגרים. הבעיות מתעצמות. הכלכלה לא יותר פשוטה. הבריאות שלך לא נהיית יותר טובה.
- קל מאוד למצוא את עצמך בודד, ועם קשרים מחורבנים במשפחה, אם לא תנהל את זה נכון.

### מה חשוב באמת?

#### מה סדר העדיפות שלך בחיים? חשבת על זה? עדכנת אותו לאחרונה?

1. שפיות. שקט: חיים בפחות עצבים ועומס ולחץ
  2. הזוגיות שלך. האיכות שלה. הבייחד שלה. החברות שבה.
  3. הגוף שלך. הבריאות שלך. גוף ונפש. תזונה. ספורט. הפחתת עומס
  4. לחיות בכלל. להצליח ליהנות מחוויות וחברים וזוגיות
  5. הילדים
  6. המשפחה המורחבת שלך: הורים, אחים, ...
  7. העבודה שלך, כסף, פרנסה.
- אם תהפוך את זה ותשים עבודה וכסף לפני הכול, אז אתה תדפוק את השאר.
  - אם תשים ספורט ותזונה לפני הזוגיות שלך – גם תדפוק את העסק.

**הרגעה, והורדת עומסים**

הראש שלך מקובע. משה מקובע. ויגיד לך שזה לא אפשרי. שהעבודה לא תאפשר את זה. הבוס לא יאפשר את זה. התנאים לא מאפשרים את זה. החיים לא מאפשרים את זה. אבל אצל מלא אחרים, זה כן עובד. השאלה? **כמה אתה אסרטיבי משוגע ופגוע מהמצב**, כדי לדרוש שינוי בזמנים של החיים שלך. הרבה בוסים, עבודות, וחיים בכלל – מתקפלים קצת, כשתלחצו לעשות שינוי בזמנים שלכם, לטובת חיים שפויים ושימור זוגיות.

**- ניהול זמן לטובת - זוגיות בריאה**

- ניהול זמן מחודש, הוא הדבר הכי חשוב בחזרה לשפיות
- **שניכם נדרשים לעשות צעדים מסוימים בנושא**
- ניהול זמן = מה אני אעשה שונה, מהבוקר, משעת הקימה שלי, ועד הלילה (מתי אני הולכת/לישון)
- **שעת קימה בבוקר**
  - **אולי את/ה יכולים לקום ½ שעה או שעה קודם**, ולגלות שיש לכם שעה במתנה? רוב האנשים חיים בסרט, בקיבעון, באוטומט, שחייבים X שעות לישון. אבל אם אתה עושה ספורט, אתה מגלה שגם בפחות שעה או שעתיים אפילו, אתה מסתדר לאורך היום יופי. לא לפסול! לנסות!
- **הפחתת תקיעות בפקקי תנועה**
  - בכל דרך אפשרית לנסות לברוח מהם. לפחות 50%
  - לדרוש מהעבודה לצאת פעמיים בשבוע לעבודה אחרי הפקקים, בשעה 10:00, ועד שעה זו לעבוד מהבית/מבית קפה.
  - לחזור הביתה לפני הפקקים, בשעות של 14:00 עד 15:00 ולהשלים עבודה מהבית
  - או לחזור פעם בשבוע אחרי הפקקים.
- **שעת הליכה לישון**
  - לפעמים ללכת לישון שעה קודם – זה נהדר
  - במקום להידבק לטלוויזיה, לעוד שעה, לוותר על זה. לתת כבוד ומקום וחשיבות לשינה. לרוגע. לסגור טלוויזיה, ולעוף למיטה. זה מדהים! זו מהפכה!
- **זמן ביחד**
  - ממש לשים ביומן קביעות של מפגשים ביניכם.
  - כל מפגש הוא בין רבע שעה קפה בבית ביחד, או 45 דקות קפה מחוץ לבית



- בערב אפשר לעשות טכס 20 דקות קפה מול הטלוויזיה. טכס קפה. קפה 1, שטובלים בו ביחד בסקוויטים.

#### ○ קניות

- לנסות לחלק ביניכם טוב יותר קניות אוכל
- לקנות אולי באינטרנט. לקבל משלוח קבוע או חצי קבוע, מחנות לידכם
- ירקות – גם. במשלוח. או ללכת קצר. לקנות קצת.
- לבוא עם רשימה, ושקית 1 גדולה. ממלאים רק שקית, והולכים. עושים פעמיים בשבוע קצת, במקום פעם 1 גדולה.

#### - פרנסה, בשירות זוגיות שפוייה ומשפחה בריאה

- הדאגה האינסופית לפרנסה ברורה
- למרות זאת, חייבים מתישהו לעבוד על הורדת החרדות שעולות בנוגע לפרנסה
- אנחנו נסתדר ברוב המקרים גם עם הכנסה שהיא 50% פחות ממה שיש
- זה אומר שינוי. נכון. אבל זה לטובת החיים השפויים שלנו.
- הריצה אחרי פרנסה, בית, אוטו, משכורת ... מביאה חוסר שפיות לבתים ומשפחות
- עדיף בית קטן יותר, והחלפת אוטו כל 10 שנים, ופחות חוץ לארץ או חופש, מאשר להגיע ב 22:00 עייף מרוט, עצבני, ולדפוק את החיים שלך.

#### - הרגעת שפת גוף

- יותר עגולה. נעימה. איטית
- הימנעות מתנועות ידיים חותכות
- חיוך קטן. הטיית צוואר / צוואר מאמי

#### - הרגעת סגנון דיבור

- אני רוצה ש (דרישה)
- היא ... הוא ... (התייחסות לבן זוג שלך כחפץ)
- הוא תמיד ... היא תמיד ... (הפיכת אירועים למשהו תמידי ואינסופי. סטיגמה)

#### - האטה

- ללכת לאט
- לדבר לאט. 3 מילים ולעצור. טון נמוך
- לשתוק ולהביט
- לשבת על ספסל
- הורדת שעון. הוצאת חולצה ממכנס
- לשטוף פנים

- **הפחתת רעשים**
  - לסגור טלוויזיה מדי פעם
  - לא להכניס טלוויזיה לחדר שינה
  - בכל מקרה אם היא שם – לא להפעיל אותה
  - לסגור קצת חדשות ופרסומות
  - לנסות להפחית נתונים מהמוח
  - רדיו באוטו חופר לפעמים. לחפש תחנות רק של מוזיקה. ללא חדשות.

- **ספורט**
  - חובה להרגעה. 5 בשבוע

- **כדורים**
  - ציפראלקס / ריטלין. לבדוק כאופציה תומכת ל 3 חודשים
  - בלי ספורט ועבודה קוגניטיבית זה לא יעבוד

- **בכניסה / יציאה מהבית**
  - **כניסה רגועה הביתה:** בכניסה הביתה – לעצור. להחליט קודש. להחליט הפחתה / מיקוד בית. להיכנס הביתה אחרי שנושמים

## 4

### **אהבה עצמית/בטחון עצמי**

- להזכיר לעצמי שאני: חכמה, לב, חכם, אמיץ, נחוש, חרוץ, לב טוב, מסתדר, ...
- יפה, מתלבשת 10, שמחה, אוהבת, עוגן, יציב, ...
- **לא לבטל את עצמי**

### **מודעות לאופי שלי**

- להבין איזה טיפוס את/ה
  - אני אש? אדמה? שורף? שקט? מופנם?
  - אני אדמה שקטה יציבה?
  - אני המאמן החותר הקשוח הפרקטי?
  - אני "הבונקר" = שלא מדבר/ת?
  - "הילד הנטוש" = פחד מלהיות לבד + תקיפה כשלבד
  - אני מרגישה שלא סופרים אותי בדרך כלל?
  - אני הרגיש המכיל? הרגישה המכילה?

## נכונות לטפל בעצמי / לפתח את עצמי

- ההכרה שאף אחד לא מושלם וגם לא אני
- ההכרה שאפשר ללמוד המון באיך לנהל יחסים
- ההכרה, שאני סוחר כמו כולם, פאלטות / שטיקים / התנהגויות מחורבנות
- לא לברוח מההכרה שיש לי התנהגויות שזקוקות לפיתוח, גם כשהן קשות: ניהול כסף לקוי, בזבזנות, חוסר ירידה לפרטים, בונקריות בשיתוף רגשי, ... ולמרות האגו – לשים את זה "על השולחן"
- **גבריות**
  - גבר אמיתי – מטפל! מפתח! נפתח
  - גבר אמיתי לא בוחר בתפקיד של הקשוח. של הנמנע
  - גבר אמיתי לא בורח מאמיתות קשות של האופי שלו. הוא מביט לזה בעיניים, ומפתח את זה
  - **נשים מעריכות ואוהבות גברים, שמפתחים! שמטפלים בעצמם.** לא בגברים "קשוחים"

## לשים היסטוריה בצד / מאחור

- היא לא פה. היא עברה. מבט קדימה. תמונת שרשרת האסיר.

# 5

## שיפור חברות

### עדינות - איך מייצרים ומגבירים עדינות?

- **להכיר בעובדה**, שמרוב מתח וטענות, אנחנו ממש לא עדינים ובעצם קצת בהמות אחד עם השני.
- **לנשום**. להתכונן למגע תקשורת/גופני. לנשום עמוק. **להרגיע את עצמך**.
- **לחשוב על להיות בן אדם טוב**.
- **להתחיל עם מבט אוהב**, בשתיקה. לשדר עיניים טובות לזה שאיתך
- **הטיית צוואר / להטות**. לתת פקודה לקצוות הפה לעלות קצת ולייצר חיוך מדיום M, ☺ לא XL. לפחות לא מבט קפוא.
- **להפנות את הגוף לעבר הבן אדם**, ולא להביט בקיר שממול
- **לשמור על מרחק של חצי מטר** בערך. לא רחוק. ולא חודר את המרחב הפרטי Space של זה שלידיך.

- את ההתקרבות הפיזית של יד לגב – לעשות לאט יותר
- רוב הגברים לוקים בעדינות. המגע שלהם קצת "אחוקי" במקום רגוע יותר.
- השפה/המילים, קצת חותכות כמו בצבא.
- בשביל לייצר עדינות צריך לחשוב על ליטוף של חתול. או כלב. על להחזיק אפרוח ביד. בעדינות ... לחשוב על להחזיק תינוק ביד. וככה בדיוק לגעת ולדבר עם אשתך.
- לא לענות מהר. לא לענות חותך. לענות לאט. 3 מילים ולעצור. בטון נמוך. בקצב דיבור איטי. כמו שמסבירים לאנשים מבוגרים.

### לבטא אהבה ולעודד לפרגן

- להגיד לשני יותר שאני אוהב אותו ועוד מילים כאלה. של הערכה. של פירגון:
  - אוהב אותך
  - את מקסימה. יש בך אור בעיניים.
  - חברה שלי / אתה חבר שלי
  - נשמה
  - יא אמיצה, נחושה, חזקה
  - חכמה אחת / איזה חכמה את
  - תלכי עם זה עם החלום שלך / האני מאמין שלך
  - תגידי את מה שאת חושבת! אל תסתמי אל תתני שיקטינו אותך
  - את העוגן של החיים שלי
  - רכה
  - יש לך כתפיים הורסות. יא חסון
  - יש בך שקט. יציבות.
- במהלך היום שולחים SMS כל כמה שעות עם שיתוף / התעניינות
- תגובה מהירה ומתלהבת להצעות של השני או סיפור שלו
- תן שיתוף = תקבל שיתוף. What you give = what you get

### זמן של הביחד שלכם

- לשים ביומן זמן ביחד
  - קפה ביחד בשעה ...
  - טכס ערב – כל יום בשעה 22:00 קפה מול טלוויזיה 20 דק'
  - כל בוקר קפה ביחד 25 דק' בשעה 08:00
- לילה
  - להזמין לילה בירושלים/עכו/מצפה רמון

## משימות שותפות + התחשבות = הבסיס להכול

- **הבסיס**
  - אתה לא "עוזר לה". אתה שותף ואחראי כמוה להכול. להכול. כולל אוכל, כביסה, ילדים, הסעות, חוגים, ימי הורים בבה"ס. הכל
- **סגירת דברים בינינו**
  - אז סיכמנו ש... בסוף שיחה, חוזרים על הסיכום במדויק
- **זמינות**
  - **עונים לכל טלפון.** ושואלים: דחוף? אם כן אז עוצרים הכול. אם לא, אז אני אחזור אליך כשאני מסיים.
- **ניהול בית**
  - לחשוב ביחד כל בוקר, מה יש לנו על הפרק עם הבית והילדים, ולחלק בינינו דברים
- **פרנסה, עבודה**
  - בעיניי, שני בני הזוג חייבים תמיד לעבוד
  - **הקטע הזה, שיש אחד שעובד, והשני בודק אופציות או מחכה להגשמה עצמית – פחות מקובל**
  - אפשר למצוא כיוון חדש, או ללמוד, ובמקביל לעבוד!
  - יש מיליון אופציות לעבוד. במלא עבודות. אם את/ה לא עובדים, זה בחירה שלכם. והיא בחירה עגומה. לא טובה. טעות.
  - **כל 5,000 שח ומעלה שאפשר להביא הביתה אפילו במלצרות או עבודה בסופר – ראויים ומוערכים.**
  - לדעתי אין מצב, שיותר מחודש, אדם אינו עובד. גבר/אישה, לא משנה.
- **יזמות וחלומות**
  - רק אם זה בהסכמה הדדית ותמיכה מלאה ומתאים ליכולות המשפחה
- **שיתוף כספים מלא**
  - יש שקיפות מלאה לכל החשבונות ולכל החובות מכל הסוגים כולל של חברה בע"מ אם יש או נכסים "נפרדים"
- **הערכת זמן, שחשוב לשני**
  - **איחור להורים:** לא מאחרים בחיים להגיע לארוחה שאמא של אחד מאיתנו טרחה ובקשה להגיע ב 7 בערב. יוצאים מוקדם יותר.
  - **תקיעת בן זוג:** אם מארחים חברים, לא משאירים את השני לארגן לבד בשום מצב. לא מגיעים שעה קודם או חצי שעה, ומשאירים את השני לעבוד לבד.
  - **טיולים / הופעות:** אם אחד מבקש לצאת לטייל / ללכת להופעה, השני זורם. מתחשבים ברצון של השני.
- **יומן משותף**
  - אם שניכם לא מסונכרנים עם הזמנים, ועובדים בשעות הפוכות, אז מוצאים ביומן זמן משותף של ביחד, ושמים ביומן
- **כביסה**

- לא זורקים בגדים על הריצפה, ומצפים שהשני ירים אותם
- אם אחד דואג למכונה, אז השני דואג לקיפול (חלקית לפחות). בשום מצב האחריות הטוטאלית לכביסה אינה על אחד מהצדדים

## כבוד הדדי

- לא מפלרטטים (אם זה לא הנוהג של שניכם בהסכמה)
- לא מייצרים אינטימיות עמוקה עם בני המין השני, כנגד ה OK של הבן זוג שלך.
- ידידות, ידידים – רק בהסכמה ונינוחות של בעלך / אשתך, כשיש אמון ובטחון מלא.

## 6

### ללמוד לדבר. חובה לדבר!

- אין דרך חלופית מלבד לדבר אחד עם השני
- **לדבר זה לא לחפור!** היא לא חופרת לך! היא חושבת ומעמיקה.
- **לדבר זה לא ביקורת והכנסות**
- **לדבר = לפענח. להבין. סקרנות. ללמוד ביחד** משהו. למצוא פתרונות
- זה בדיוק כמו לדבר בעבודה על משהו, ולפתור בעיה של תהליך או שירות בעבודה. אין הבדל בין לדבר בעבודה ללדבר בבית
- **לגברים יש בעיה ענקית לדבר, והם צריכים ללמוד את זה**
- הצבא, כדורגל, ילדות קשוחה – הופכים גברים לבונקר. לחותכים. לקשוחים. לקצרנים. לפחדנים קצת מלדבר.
- דיבור זה באמת קצת מפחיד, כי זה לשים על השולחן דברים מדויק. זה לא לברוח.
- **החיים זה או לדבר, או לברוח. ובריחה = פיצוץ בהמשך**
- לא מדברים = פיצוץ = גירוש
- אם מדברים כמו לשחק. כמו משחק. כמו משהו מעניין. כמו לשחק כדורגל טוב. אז הדיבור הוא לא כבד, אלא מעניין.
- **חוק הדיבור הוא לא לבקר/לשפוט/להאשים.** חקו הדיבור הוא לחשוב ביחד. **בואי ננסה להבין מה היה שם. מה יש שם. מה הפתרונות האפשריים.**
- לדבר = ברכות. ללא רכות זה לא עובד. נופל מחסום.
- **רכות = דיבור איטי יותר. סגנון של שאלה ולא הודעה.**
- לא "אני רוצה ש", אלא "אם נעשה ... אולי זה יביא ל..."
- **אם אין רצון של בני הזוג ללמוד לדבר – לא לוותר. להגיע למצב של הפגנה, רגליים אחוריות ואפילו אולטימטום. כי אם לא מדברים – מתגרשים או אומללים.**

(נכתב בלשון זכר/כללית מטעמי נוחות)  
(מיועד לשני המינים באותה מידה)  
כעס מעוור אותנו  
כעס הוא התמכרות  
כעס – סוחבים שנים  
כעס – מגיע מההורים, מהילדות  
כעס, כל כך שולט בנו  
שכשמדברים עליו, אז שונאים את המדבר.  
כעס הוא סוג של נקמה  
על חודשים ושנים של בדידות.  
כעס הוא הכי חרא שבעולם.  
כעס, הוא הדרך הכי ברורה לחרא של חיים.  
כעס, לא הולך, כשנפרדים.  
כעס עושה אולכוס. וטחורים. וסרטן.  
כעס מחליפים רק באהבה  
כעס מחליפים רק בלחבק הרבה אנשים  
כשמחבקים הרבה אנשים  
זה מרכז.  
כעס הולך, רק אם רוצים לרכך  
כעס הולך, רק כשמחליטים, לנקות  
ומבינים, כמה הוא מיותר.  
כעס הורג ילדים.  
כעס הורס לילדים שלך את החיים.  
הם מרגישים. זה מעליהם.  
כעס הוא רק הזנחה, של אי טיפול  
כעס הוא וויתור עצמי של מבוגר  
שבוחר, שלא לטפל בכעס.

כעס לא קשור לאדם אחר. הוא קשור קודם כל לך.  
כעס, בעת ניסיונות שלום, לא מאפשר שלום.  
כעס הוא המחסום / חסם מס' 1, כדי לתת למישהו  
לבנות מולך אני חדש.  
כשאתה כועס, אז לזה שמולך, אין סיכוי  
להיות חדש מולך. תייגת אותו. סטיגמת (סטיגמה) אותו.  
כעס = תכונה נוראית. דוחה. רעה. קשה.  
אדם קשה – יישאר לבד.  
"מבדידות האנשים הופכים קשים".  
הפתרון? לחבק. ללטף. חמלה. עיניים טובות.  
מחשבה על מוות. נכות קשה. ALS. סיעודיות.  
האמת של החיים מרככת. הכאב האינסופי של החיים – מרכך.  
שקיעה מרככת. תרומה לקהילה ולאנשים מרככת.  
שקית של 20 שח לקבצנים מרככת.  
לכתוב אקטיביזם בפייסבוק = מרכך.  
אתה כועס, כשאתה יותר מדי עסוק בעצמך.  
אתה כועס, משעמום חיים.  
כשאתה לך עבודה, אתה כועס יותר.  
כשאתה לך תחביבים, אתה כועס יותר.  
כשאתה לך חברים. חיבוקים. ים. שקיעה. מוזיקה.  
ריקודים. אתה כועס יותר.  
קודם כל שדרג חייך. סע לתל אביב לשוק. לשוק מחנה יהודה.  
ואז הכעס מתמוסס.  
כשאתה שפוט של הילדים 24/7, אתה כועס.  
על כל העולם.  
כשאתה מדחיק את זה. ונלחם בזה. אתה סתם ב Coma.  
בהכחשה.  
נצמדים לכעס כמו משוגעים, כי זה סם. זו התמכרות.



זה אלכוהול. זו הזרקה של אנרגיה.

אין לך אנרגיה חיצונית, אז אתה נצמד לאנרגיה ולבערה הפנימית של כעס.

עצור

עצור בטרם תעבור

עצור בטרם תתגרש

עצור בטרם תהרוס חייך.

בשבעה עוצרים. כשמת מישהו עוצרים.

אז תעצור גם לפני שהזוגיות שלך מתה.

עצור מהאשמת האחר

עצור מטענות כלפי האחר.

עצור.

עצור מביקורת.

וייצר חמלה. חיטוף. רכות.

תוציא מעצמך בכוח, את הרכות. הדמעות. הכאב.

ללא טענות. רק בריכוך

## ניהול קושי, הורדת מתח וריבים

1. פרופורציה מעל הכול
2. נוהל בוקר קבוע של כתיבה וקריאה 10 דקות – חומר התחזקות כמו פה
3. הפסקה מיידית של ביטול/הכנסה והקנטה של הבן זוג שלי
4. לנשום לפני תגובה של עצבים
5. כשיש תקלה, לחשוב על פתרונות ביחד. בלי עצבים
6. פרוטוקול חרדה / לחץ
  - לנשום. להזדקף. כתף כתף. יד אוויר בחדר
  - שום דבר לא קריטי באמת
  - לנשום
  - להביט בה ולנשום איתי
  - זה שדון הלחץ מדבר, ששון, ולא אני. זה המוח שלי שמנסה לעשות עלי דאוונינים. שיתפוצץ! שמה עליו קצוץ
7. לצאת ל 20 דקות להתאוורר ולחזור
8. להתקשר אלי אולי בוואטס אפ

## פתרון בעיות / ריבים

- בואי נשאל מסודר: מה היה? מה קרה? בואי נשב קפה, וננתח מתאים לדבר עכשיו? מחר?
- בואי נחפש מה התחיל את זה? מה הייתה הנקודה שהתחילה את התקלה?
- והכי חשוב: איך אפשר שפעם הבאה זה יהיה אחרת?
- 

## בהתלבטות אם לעשות משהו או לא – לחשוב:

- מה יצא לי מזה? מה נשאר לי מזה?
- לאיזה כיוון זה הולך? אם זה ימשיך ככה – לאן זה יגיע? תהיה החמרה?
- מה התרחישים של מצב? גם השליליים קיצוניים?

## במצבי רוח, דיכוי, דיכאון – איך מנהלים את זה?

- **אתם נורמליים:** לכולם יש. להרבה יש לפחות. לא להרגיש משוגע/ת. זה מצב רגיל שקורה המון בהרבה גילאים ומצבים. את לא משוגעת. אתה לא משוגע. אתם פשוט עוברים תקופה קשה או התבגרות. לא שאני בעד, אבל 60% מהאוכלוסייה מעל גיל 60 בערך, לוקחים ציפראלקס. והרבה כבר בגילאי 40.
- דיכאון ונפילת מצב רוח מגיעים כ-גל. גל שבא והולך. השיא שלו לפחות. צריך ללמוד לראות את הגל מהצד. בא ... ולדעת שעוד 4 שעות ילך. לא לאבד עשתונות.
- לנסות לצאת מהבית / לקפה / לכתוב. הכתיבה משחרתת. לכתוב את החרא ורעיונות לפתרונות.
- דיכאון מגיע מחסך. מבדידות. ממשהו שלא קיים. הפתרון? לחפש תיקונים קטנים ושיפורים, להשגת מה שחסר, דרך חברים, עבודת משמעות, עידוד של אחרים.
- **עידוד של אנשים אחרים הוא כלי מס' 1 לעידוד שלך עצמך. המעודד מתעודד. המרפא מתרפא.**
- בכל מקרה, האחריות על הטיפול שלך בעצמך – **עליך**. חיפוש מתמיד של **נוהל/פרוטוקול/שיטה, לנהל** את השעות של הדיכאון, מביא אותך בסוף לפתרון. לשיטה, אישית, לנהל את זה. זה לא מוציא אותך מזה לגמרי, אבל זה מפחית את **זמן ההתרחשות** (נגיד מ 5 שעות ל 3) שלו, ומוריד את **העוצמה** שלו (מחשיבה שבא לך למות לדוגמא, לפשוט הבנה שחרא לך עכשיו).

## 7

### אנרגטיות, כוח דחיפה, הדלקה עצמית

- פתיחת פרויקט מייקאובר
  - תספורת חדשה. הורדת תכשיטים. הורדת שעון. לבוש קל.
- הדלקה עצמית
  - להזדקף + לנשום + לדבר בראש (משפטי חיזוק והתרסה)
  - להשתמש בכעס ככלי לדחיפת משהו שחשוב לך ופשוט לעשות אותו (כעס = דלק)
- להתקלח בבוקר (בשביל האנרגטיות)
- לשים מוזיקה באוטו ובבית, לחפש שירים חדשים מגניבים
- ספורט: להירשם היום לקבוצת ריצה, שחיה, NIA, סאפ, ...
- תזונה: מהיום הפחתת פחממות, תפריט חדש, ..
- ביגוד: צבעוני, קל, צעיר, תספורת חדשה
- הגברת משמעות = התנדבות, עידוד של אחרים

## 8

### הגברת תחושת חיים. לעשות חיים + משמעות

- רשימת חיים - לביצוע השבוע
  - תזונה? הפחתת פחמות ויותר פירות?
  - ספורט? 4 בשבוע? בקבוצה!
  - חוויות: שיעור במשהו: NIA, שחיה, סאפ,
  - מוזיקה. 4 ביום. יש?
  - ביגוד צבעוני?
  - תספורת חדשה?
  - משמעות? נתינה? עידוד חברים? פייסבוק אקטיביסטי? שקיות 20 שח לקבצנים? שעה חינם לאנשים שאין להם כסף?
- שליחות ומשמעות
  - חובה לדעתי להגביר קבוע את תחושת השליחות והמשמעות בחיים שלך
  - הדרך הכי טובה? לעודד כל היום חברים. על היופי, על האופי, לעשות דברים, להרגיע, להקשיב להם, לחבק, להצחיק, ...
  - אופציה נוספת: להתנדב. בכל תחום שמדבר אליך. פעם בשבועיים. להרצות בעמותות. לבשל לנזקקים. להביא לאחיות משהו.

- לכתוב בפייסבוק דיעות! לנסות להשפיע על השפיות של אנשים. לתת להם טיפים. ברמה יומית. ממש כל יום.
- **גאוות יחידה – אישית ומשפחתית**
  - לחשוב על גאוות היחידה המקצועית שלך. על הניסיון שצברת. הידע. חכמת החיים והתקשורת בינאישית שצברתם בעבודה. וזה מקור לגאווה. הרמת סנטר. וסימון לעצמך, שיש לך גאוות יחידה מקצועית.
  - אותו הדבר על הערכים שלך. הדרך שלך. וכל ההישגים שצברת: הקמת משפחה, בית, עבודה, פרנסה, ילדים ... כל הכבוד על זה! זו גאוות יחידה אישית משפחתית. לזכור את זה!
- **חברים**
  - לוודא שיש יציאות עם ידידים/ידידות פעם בשבוע שבועיים
  - אם אין חברים – לחפש קבוע + להציע חברות לחברים חדשים שפגשת, נדלקת עליהם, ויש סיכוי שתהיו חברים.
  - קבוצות ריצה / שחיה / אופניים / ... הם מקום מקסים להכיר בו חברים ולקבל ממש משפחה של כיף וחוויות. כולל טיולים.
- **לעשות חיים**
  - שיעור שחיה/קבוצה, ריצה, סאפ, קיאק, NIA (ריקוד)
- **אומץ בכלל, ובעבודה**
  - להחליט להגביר את האומץ שלך באופן עקרוני. אומץ להגיד ואומץ לעשות ולנסות
  - לשים יותר קצוץ על הכל. לקחת בקלות. מודה אני! פרופורציה! שום דבר לא ישבור אותי. לא יטפסו עלי!

### שיפור רמת קלילות ושטויות

- עטים באוזניים, בייגלה בעיניים, גורילה, ...
- לנסוע ביחד באופניים לקפה / לשוק בעיר
- לנסוע לבד באופניים לקפה
- ללכת יחפים / לשבת על מדרגות
- לשיר באוטו / בבית / בעבודה/ בבית קפה / ב – נננ
- לקלל קצת
- ביגוד צבעוני
- הוצאת שולחן סלון מהסלון
- פתיחת חלונות, תריסים, אלמנטים צבעוניים לסלון
- לשיר את מה שיש לך להגיד (שיר דיבור)

## 9

### ילדים

- זמן 1 על 1 אפילו 20 דק'
- גבולות! כל הזמן לשים לב איפה מתפספס לך
- חדל פניקה. לראות את הפניקה באה, ולעצור את זה
- לבקש עזרה מילדים לסמן כשאתה בפניקה
- הורה קואצ'רי – שיחת נפש (שחנ"ש) עם ילדים ומובנית/כתובה
- Trust The Process = TTP

## 10

### מגע ואינטימיות

#### • מגע חברי יומיומי

##### ○ במהלך היום

- **ליטוף גב** – בדרך למטבח / לסלון. ליטוף רצועת הכתפיים
- **החזקת ידיים** בקפה + לעיסת אמה / אצבעות
- **עיסוי עורף** – בנהיגה באוטו
- **עיסוי קרקפת** - אתה לה, מול הטלוויזיה בערב. או בצהריים
- **סתם קיצי בשיער** – בבית קפה או בעמידה כשמדברים
- **יד פרוסת אצבעות על החזה**, וסיבוב
- **יד על הלחי** – תניחי לחי עלי
- **יד על המצח שלה/שלו** – ותניחו על השני את הראש. נחים על היד של השני
- **תנועת "אתה מוגן"** – את/ה לוקחים ידיים, סוגרים קופסא עם הידיים, ומקרבים לפנים/עיניים של השני

##### ○ מול הטלוויזיה

- **עיסוי כפות רגליים** – את לו / הוא לך

##### ○ במיטה

- **נענוע גוף Rocking** – במיטה. מרגיע אש. אחד שוכב על הגב, השני שם יד אחת מתחת לצוואר ושניה מעל הטוסיק, ונענוע בעדינות, תוך עיסוי ירכיים וכתפיים וראש!
- **שינה בכפיות** :) קצת לפחות. בהתחלת הלילה
- השני בא הביתה? **לקום לקראתו**

- **ביטוי תשוקה**
  - רוצה אותך. רוצה את הגוף שלך. בא לי עליך ....
- **עשיית אהבה**
  - **שקט ובטחון**
    - חשוב - נעילת דלת חדר שינה. מפתח.
    - מסבירים לילדים שאתם צריכים אינטימיות מעת לעת.
  - **אווירת חדר השינה**
    - כביסה ומגבות - לא על הארונות
    - בגדים – מסודרים
    - אולי מוזיקה?
    - כל שנה לשנות משהו בחדר/במיטה. לגוון בסדר שלו
    - מצעים חדשים? לבנים? שחורים? דוגמת נמר?
  - **יישום – Into The Body**
    - נשימה, סגירת עיניים, ושליחת מיקוד לגוף. לשמוע רעשים חיצוניים, ולהחזיר מחשבה "לגוף".
  - **ליזום / עשיית אהבה**
    - היזימה אינה יכולה להיות רק על אדם אחד
    - זה שקצת "רדום" בעניין הזה צריך להתעורר, גם אם זה פחות מעניין אותו, לטובת השני/הזוגיות
  - **טכנית / מקצוענות**
    - גם בתחום הזה צריך מקצוענות ולמידה
    - עדינות תמיד 100% חשובה. לאט + בעדינות
    - הסיכור, השימון, הוא חברו הטוב ביותר של עשיית אהבה
    - אין לצפות כמובן להגעה לשיא, על ידי חיבור (חדירה) בלבד. יש תמיד לעזור לאירוע, על ידי חיכוך אצבעות
    - אביזרים (וויברטור למשל) הם תמיד חבר טוב של סקס (רוקט פוקט וחבריו)
    - כשלא בא להיכנס לזה לטווח ארוך של 20 דקות אפשר לבקש "מסלול מקוצר" על ידי וויברטור ... 30 שניות עד דקה, ואנחנו אחריי :)
  - **קביעות / יום קבוע**
    - מומלץ לקבוע סקס קבוע בשבת ערב לדוגמא או אחר
    - חשוב למצוא כמות פר חודש/שבוע, שמתאימה לשניכם
    - אי אפשר לאלץ את השני לעשות אהבה וזה כמובן לא נכון
    - ומומלץ להיות קצת "רעבים" לנושא. לפתח רעב וצורך למגע.
    - כן שווה לגשש בשאלה באותו היום, אם זה מתאים: "יש פעילות לילית היום?" בחיורך. כי למרות ש"קבענו" לא תמיד זה מתאים גופנית.

יישום + מדידה + תוצאות

- **אתם מובילים את הפרויקט בעתיד**
  - ביחד, 3 חודשים נגיד, אנחנו מובילים את פרויקט שדרוג הזוגיות שלכם ביחד
  - למרות זאת, האחריות וההובלה – עליכם
  - אתם אמורים לקום כל יום בבוקר, לחשוב על הפרויקט שלכם, מה חסר/מה לשנות, ואיך לעשות את זה, ולהוביל את זה ביחד
  - **ישיבה זוגית (ישיבת צוות)** לחשיבה על החיים ושינויים קטנים, כמו בעבודה, מומלץ לעשות לפחות פעם בשבוע
- **משימה יומית!**
  - **מה הצומי שלך?** על מה אתה שם היום לב? לבחור!  
    - רכות / עידוד / פירגון / תזונה / זמן ביחד / ...
  - **אין משימה = אין פרויקט + אין שיפור. חובה לקחת צומי יומי בראש לפחות**
- **בוצע?**
  - משימות שעשיתם - מה כבר בוצע? מה כבר נעשה עד כה?
- **האם יש שיפור? ב-מה יש שיפור?**

בהצלחה. ערן שחר. אוהב אתכם :)

## תובנות 18/8/20

- אמא – לתחם את הנושא הזה. להגביל בהחלטה השפעה של אמא על החיים שלכם
- לטפל בה, לכבד, אבל לעשות גבול/עצירה, של הכניסה של זה לחיים שלכם
- לעשות Life Plan תוכנית חוויות חיים
- להביט על הכל בסקרנות של מהנדס: מה אפשר לעשות יותר טוב בפעם הבאה? להביט על הכל כהליכים.
- כאב = מנוע לעשיית חיים. ההחלטה של No more! ההתרסה של No more! ואני רוצה לחיות!
- אני מתמיר כאב, בלעשות חיים ("במותם, ציוו לנו חיים")
- המילה "די" מקסימה. די! אני לא רוצה יותר ... (חיי סבל)
- והמילה "כן!". כן אני כן רוצה .... 1, 2, 3 ...
- כאב מביא לי די + כן
- אני מוסיף לזה רצון שלי בשינוי עולמי. תיקון עולם.
- השילוב בין כאב ככוח הנעה לבין רצון לשינוי עולמי = כוח לעשות חיים היום. לקפוץ למים. לנסות דברים חדשים
- כל הכלים האלה הם מדף של פתרונות. ואני שולח יד לפתרון שמתאים לי. שולח יד למדף הפתרונות.
- השימוש בכלים הוא אימון. אימון התנהגותי. BT. Behavioral Training
- הדיבור הפנימי (קוראים לזה אמירה פנימית ב CBT) מחולק לסוגים
  - דיבור על הכיוון שלי מטרות שלי חלומות שלי רצונות שלי
  - דיבור שאני מכניס: מודה אני, פרופורציה, חיים פעם 1, ...
  - מענה למחשבות מטרידות: אתה לא ... את לא ...
  - ...

## תובנות 17/8/20

- אדם יכול להשתנות. כל יום נולד מחדש. ויש גרסה חדשה שלו.
- לתת אחד לשני צ'אנס, לגדל גרסה חדשה. להשתנות. ולהפסיק להגדיר אחד את השני שהוא ככה וככה
- תוך שבועיים מתחילת עבודה, אפשר לראות גראף של ירידה במה שמעצבן ומכאיב, ושיפור של מה שרוצים שיקרה וחסר
- מקל הקשבה: כל אחד שמדבר, מחזיק עט / כוס שסמנים "מקל הקשבה" כלומר אני מדבר והשני סותם
- כשאחד מדבר - השני כותב דעותיו ולא מפריע
- עם סיום הדיבור, המדבר מעביר את מקל ההקשבה לשני, והשני מתחיל לדבר
- כמה כוח יש לכם עוד פנוי? מתוך 100 אחוז כוח – כמה אתם גמורים? יש מקום לעוד עומס? לא ממש
- לחפור פחות. מרוב רגש ועומק – אתם בלופ Loop של דיבורים והעמקה. בריחה מעומס היא לא רק דרך עומק, אלא דרך פשטות, קלילות, דביליות, צחוקים, לצאת לאוויר



• **הערכת הבסיס שלנו אחד את השני – רמת העמידות בתקופה זו**

- אולי השני קורס / לפני קריסה?
- אולי רמת העומס של האדם היא על הקצה ואוטוטו הוא נשבר ומתאשפז נפשית?
- אולי על השני יותר מדי עומס (עבודה, ילדים, זוגיות, פחדים, חרדות, הורים) ואוטוטו הוא יחווה התמוטטות עצבים?
- אז לעצור
- חדל אש
- הערכה לא נכונה, והשבת מלחמה במצב כזה = רוע לב.
- הדרך הנכונה היא לטפל אחד בשני, כאילו השני חולה זמנית. חולה מאוד. קושי נפשי הוא מחלה זמנית. והוא דורש טיפול חמלתי ועדין, כמו מחלה רגילה. הנפש עייפה.

• **יש חוקי בסיס**

- צריכים להחליט בינינו בשיחת שלום בעת שקט ביננו על "חוקים" שהם הגיוניים לקבל:
  - **לא מעירים אחד לשני ליד הילדים**
  - **לא שוברים את המילה של השני ליד הילדים**
  - **ענישת ילד הגיונית מידתית** מול תקלה חוזרת ונישנית, ומידתיות (שלילת טלפון / טלוויזיה) היא סבירה בהחלט
  - **חוסר גבולות של ילדים** זו הצרה תקלה הכי גדולה שיש, שבגיל 7 עד 12 העוצמה שלה היא 5 ומגיל 14 משלמים על זה מחיר עצום. גבולות לילדים = מתנה, כי זה מביא בטחון.

• **פניה נכונה כבקשה לדיבור נכון**

- יש לך את היכולות האלה של הבנה וניתוח
- יש לך את הקואצ'ר/ית בתוכך והמגשרת
- את מבינה המון נפש אדם
- אז בואי נצא לפתרונות מהיכולות האלה שלך

• **מילים לא נכונות**

- **מותק**
    - זה מקטין. שוביסיניטי.
    - להחליף עם: יקרה. אהבה שלי. נשמון. אהבה שלי. בובי. לולי (שם חיבה)
  - **תרגעי**
- כשאדם עצבני, המילים "תרגעי" או תרגעי מתסיסות

• **זה מאוד מרגיע להראות הבנה של מסר, גם אם לא מסכימים איתו**

- אני מבין. אני ממש מבין. אני מבין הייטב
- לחזור על זה פעמיים / שלוש
- אני אשים לב. מבטיח. אני אשתדל.
- **לסגור את הפה = לסמן הבנה. ולהנהן. לסגור שפתיים בהבנה.**

• הנשמה/נשימה - בעת הריב

- ממוש, אנחנו יכולים גם קצת לנשום ביחד. פשוט לנשום ביחד
- ולנשום בעצמך
- כשאתה נושם והפנים שלך נעימות ולא מאיימות, אז השני נושם איתך
- "כתף כתף לנשום עמוק" להזדקף ולנשום

• שידור תקווה + מנהיגות

- אני אוביל את הבלגן הזה למקום טוב
- זו תקופה. 3 חודשים ואנחנו במקום אחר
- יש לי כתפיים רחבות, לב גדול, וזה עלי. אני יכול לסחוב את זה
- אני לא עשוי ממרגרינה. את בידיים טובות. אני יודע ליפול ולקום. עלי.

• העלבה אחד של השני

- אתה מגעיל ... זה מגעיל ... אינה מקובלת בשום מצב
- לא מעליבים אחד את השני לא בציבור, ולא ב 1 על 1
- מחפשים זמן מתאים ודרך עדינה להגיד כל דבר
- מקבלים, שיש דברים שהשני עושה, שהם "מגעילים" בעיניך, ויש בכל זאת לסבול אותם
- בחלק מהמקרים. תלוי גם כמה האירוע חוזר על עצמו. אם חוזר פעם ב ... אז שווה לפעמים לסבול את זה.

• רוגע

- לשים נר כל יום בשעה 6 אחר צהריים או 8 בערב
- לשים שמנים אתריים
- נרולי על היד
- תנוחי. עלי. ארוחת ערב עלי.

• לפענח – כל הקטע הוא פיענוח.

- זה להביט בכל מה שקורה כמשחק פיענוח. לא כמשהו קריטי של לחיות או לחדול. אלא משחק הבנה.
- לעשות תחקיר. מחקר. לנתח מה היה שם. איך זה התחיל. מה התחיל את זה.
- תוך כדי - לעשות תחקיר לא רק לאחר האירוע (Post Mortem "ניתוח שלאחר המוות") אלא בעת האירוע. תוך כדי ההתרחשות שלו. כדי להצליח עוד בתוך האירוע לנתב אותו לשלום.
- להביט באירוע מהצד.
- להגדיר את הריבים כאירוע.
- לקלוט שמתחיל בכלל אירוע, ולעצור תגובה אוטומטית
- מה הצית (מתג. טריגר) את האירוע?
  - איזה מילים? איזה תגובות?
  - איזה תגובות מרגיעות אירוע?
  - איזה תגובות מציתות עוד יותר אירוע?
  - איזה מילים נכונות?

- איזה מילים לא נכונות?
- איזה תגובה פיזית של ידיים ופנים מרגיעה?
- איזה לא?