



□ **תוצאות תהליך:** אומץ, שחרור קלילות, כוח, רוגע, חיוך, נעים

□ **הרגעה**

□ לשים לב לציוץ של ציפורים, פריחה (בוגנוויליה)

□ להזדקף + לנשום האאאא הממממ פפפפפ

□ מודה אני * 10 סעיפים

□ די עצבים. לנשום. פרופורציה.

□ נח/ה. להוריד גז. ללכת לאט. לרדת במדרגות

□ מותר לי גם להיות בבעסה

□ מדיטציה - 4 דקות

□ להוסיף 30 דק' או 45 דק' לשינה שלך. להוריד מזמן טלוויזיה

□ **אנרגיות:** מקלחת בוקר / תזוזה מהירה יותר / שפת גוף מביעה / ספורט אירובי 24 דק' / מוזיקה + רמקול

□ **חשיבה, תכנון**

□ **חשיבת שלבים PAL (1,2,3):** איך נראה בוקר שלי? ערב שלי? אכילה?

□ **תגובות:** לאט יותר + לחשוב יותר איך להגיב

□ **רוצה:** שקט / לאכול בריא / ים / שוק הכרמל / מצפה רמון / _____

□ **לא רוצה:** מפגשים משעממים / פקקי תנועה / _____

□ **אבא/אמא** שאני רוצה להיות? יציב / עוגן / עוזר / צוחק / _____

□ **בן/ת זוג** שאני רוצה להיות? חברה / עדין / מובילה / מחבק / מקשיב / _____

□ **כוח! אנרגיות! הדלקה עצמית:**

○ להזדקף (בלי משענת) + לנשום + לדבר בראש (הכנסת 5 משפטי חיזוק)

▪ שום דבר לא ישבור אותי, חיים פעם 1, כל דקה זה נס

▪ יש לי ראש, חדות, לב, עיניים טובות

▪ שליחות משמעות גאוות יחידה

▪ _____

▪ _____

○ **יותר אומץ: תבחר יישום + FTP פייט דה פחד + לכעוס שזה עוד לא קורה**

□ אומץ לדרוש מאנשים דברים בעבודה / לדרוש מחירים שאני רוצה ותנאי תשלום

□ אומץ לדרוש מהילדים שלי דברים שחשובים לי / להיאבק בזוגיות שלי על משהו שחשוב לי

- **להשיג יותר תחושת משמעות, על ידי עידוד של אחרים**
 - להגיד לאחרים כל היום: "תגיד/תדבר, אל תוותר, תקדם דברים למרות הפחד, שועל שמשון, גוזל של ברבור, מקסים, תודה, כל הכבוד" + להגיב! בקבוצה. לא לייבש 😞
 - לשלוח בקבוצה פריחת חמניות/בוגנוויליה, הקלטה קולית, סרטון וידיאו 10 שניות

○ דף מקצוענות: בנקודות - עשה / אל תעשה. PDF. לשפר אותו יומית. כתיבת חוברת.

○ דף "השיטה שלי". לכתוב בדף את השיטה שלך (ניהול, תפקיד). PDF.

□ **שחרור, קלילות, FTM (פייט דה מבוכה) – לרקוד, שטויות, צחוקים, פקקים, עטים, ...**

□ **שדרוג זוגיות**

- שיחת אמת
 - מגע חדש
 - חיזור מוגבר
 - עדינות וכבוד
- לתת לנושא את ה 10 דקות שלו, לשאול עוד, לעקוב סיפור חיבוק מושקע 4 שלבים, ידיים, עיסוי קרקפת אוהב אותך, קפה?, המסקרה מדהימה, ... די הכנסות, די קיטורים, די גלגולי עיניים

□ **יכולת ניהול קושי טובה יותר**

תשובות למחשבות

מספר	המוח אומר	אני עונה לו
323	מה יהיה עם הכסף	נשים לב. נוריד קצת מסעדות וביגוד
324	מה יהיה עם האוכל	נשים לב. פחות פחממות ומנות קטנות יותר
325		
326		

תל"מ: תוכנית לשיפור מצב. מה בעיה? מה האופציות לפתרון. פחות רגש. רציונל.

□ **סיכום יום. בערב:** עשיתי המון, הייתה השתדלות. די חפירות. לילה טוב 😊

שאלות? חופשי. ערן שחר, 0544-346494

חוגי בית בכפר סבא – חינוך! שבת ערב www.hitlahavut.com

סדנת עומק במצפה רמון – כל חודשיים – פרטים באתר