

חשיבה ומודעות בראש של מהנדס. פרויקטור/ית

איך זה יקרה?	אני רוצה
	בריאות
	רוגע, שקט
	כוח, אנרגיות
	אומץ
	יום משמעותי בכללי
	יום משמעותי בעבודה
	חברים ישנים וחדשים
	פחדים
	כעסים ועצבים
	תלונות, קיטורים מרחם על עצמי
	בעסה, עצב
	בעיות, תקלות
	זוגיות טובה
	חוויות, ריגושים

חשיבה ומודעות בראש של מהנדס. פרויקטור/ית

איך זה יקרה? (עכשיו יש כיוון)	אני רוצה
מה אני מכניס לגוף שלי: הרבה פחות פחממות, פחות מתוקים, פחות אלכוהול ספורט אירובי * 4 בשבוע. לא מוכן ל Stress! ולא לעצבים צעקות	בריאות
ציוץ של ציפורים, לנשום מלא, הכול שטויות, עובר, החיים קצרים פחד, להוריד תפיסת לחץ בעבודה, Game it, לא מוכן לריב, הרבה הפסקות. מדיטציה 4 דקות. הליכה. לרדת במדרגות ולא במעלית. לקצר ישיבות ומפגשים ל 30 דקות.	רוגע, שקט
לחשוב מה אני רוצה, להזדקף, לנשום, להתעבן קצת, מקלחת, בגדים נוחים, שקט מאנשים	כוח, אנרגיות
אומץ בשביל מה? בשביל להפסיק הרגל שאני חושב שאולי כבד עלי, להפסיק להיות פראיר, לדרוש, לא להתקפל, לעצור מישהו שמתעמר בך, לדבר אוטנטי על כאב ובעסה, לשלוח לבן שלי קטע רוחני, להגיד למישהו אני אוהב אותך, להציע לחבר חדש קפה, לא להתנחמד לאנשים, לדבר עם אנשים שמח יותר חזק יותר, לרקוד, ללכת לסדנה לא מוכרת, לקדם עסק עצמאי, להפסיק הוצאה כספית שמיותרת תאכלס, לענות דוגרי ולא מסביב. FTP. פייט דה פחד. להתרגז על מה שלא, ועם זה - אומץ!	אומץ
לעודד אנשים: מקסים. כל הכבוד. יפה אחד. תלך על זה. לא נותר. אני איתך. לעזור לאנשים, לחבק אנשים, להרים שקית מהרצפה, לתת לאנשים רעיון/ידע, לעשות טוב למשפחה שלי, לעשות סטיק/פלקט, לכתוב דיעה בפייסבוק, להביע אהבה למישהו	יום משמעותי בכללי שליחות, משמעות
מחפש לשפר משהו, משפר דף ידע שלי, חושב על דברים שלא עובדים/לא נכונים ומשפר את הבעיה, חושב על דברים שמכעיסים אותי ואיך לשפר את זה. קוראים לזה "חדשנות ומקצוענות". פרויקט חדש אולי. חידוש בניסוחים/שפת גוף. מענה שמח יותר לטלפון. גמישות במענה לבקשות.	יום משמעותי בעבודה שליחות, משמעות גאוות יחידה
לשלוח מסרון "אוהב תך", להתקשר כל יום / וואטס אפ, מפגשים לא לוותר, להזמין לקפה, להציע פרויקט ביחד/שת"פ	חברים ישנים וחדשים
ממה אני פוחד? מה הסיכוי שזה יקרה? מה העובדות? מה יהיה אם זה יקרה? אני אסתדר נכון? יש לי גיבוי (משפחה, חברים, עצמי). בכלא/ברחובות/רעב - לא אהיה. זה בטוח. ויש דברים ש-זה החיים. זה המצב. להרפות מזה. מה שיקרה יקרה.	לנצח פחדים
על מה אני כועס? מה אפשר לעשות תאכלס כדי לשפר את זה? (בלי ברבורים). מודעות מנצחת כעס. מפחיתה את עוצמתו. לא להגיב בעצבים. לנשום. לחשוב. להזמין לשיחה להתיעץ לפני. זהירות! באוטו, בכביש, עם המילים, בבחירות שלנו	פחות כעסים ועצבים
די. סתום. מודה אני. תודה על אוכל במקרר. שיש בכלל רגלים ואני לא קטוע גפיים. שאני רואה. שומע. שיש לי משפחה. תודה שיש לי כבישים. ניקיון רחובות. שהעיר עושה בשבילי. שהמדינה עושה בשבילי (משרד פנים, תחבורה, בריאות). סתום יללות. די. תעשה "רשימת יש לי" על הזוגיות שלך ותכנס להלם כמה יש לך.	פחות תלונות, קיטורים
נותן לו. מאפשר לו. שיישאר קצת. ויילך (: מותר לי. להרים דגל לחבר (SOS) שחרא לי. תשובות למחשבות: המוח אומר לי, אז אני עונה לו. ממש עושה טבלה.	קשה לי, בעסה, עצב
בקור רוח. לא אמוציות/רגשות. מה האופציות? מה הכי הגיוני שיעבוד? וקדימה ליישם.	כשיש בעיות תקלות
לדבר הרבה. אין אחרת. יושבים בבית קפה ומדברים בנינוחות. לא בקרבות. לא בהאשמות. לא עם פרצופים. חושבים ביחד איך משפרים. הרוגע כיעד מס' 1. השקט שלנו. לא מלחמות בחיים. עייפים גם ככה. חושבים על פתרונות כמו בישיבת עבודה, וקדימה ליישם. מלא מגע חברי: ידיים, חיבוקים מושקעים, עיסוי קרפקת. לחזר כל יום. מה נשמע? מה קורה? אוהב תך. מתגעגע.	זוגיות טובה
לשים קצוץ על המבוכה. FTM. פייט דה מבוכה. ללמוד 3 צעדי ריקוד בסיסיים. מוזיקה ולשיר איתה. צחוקים. פקקים בעיניים עטים באוזניים. שיעור תופים. NIA. וואטסו. פסיטבל נטראז' בנובמבר. סאפ. שחיית ים. קיאק סרף סקי.	חוויות, ריגושים