

# קורס Energy

להטענה (כוח)

מודעות

איזון עבודה בית

ושיפור ביצועים

הדפסה 3

להדפיס בגודל 10 על 15

שחור לבן דו צדדי ספירלה

© TrustTheProcess.co.il

אפשר להיכנס לראש

קבוע,

ל Vibe קבוע

של שליטה, חיוביות

והרמת אנשים

לאורך כל היום.

זה מביא

ל HIGH פסיכי.

זה מתנה לחיים.

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

מגיע לדורות  
הבאים:  
לילדים שלך  
לנכדים  
יותר כלים לחיים  
שמחזקים.  
**הכנה לחיים.**

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

לימוד  
וקריאה  
**זו הפסקה**  
נחמדה

עשו לכם הפסקות  
קצרות לקריאה  
2/3 פעמים ביום

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# **פרק מודעות**

**TrustTheProcess.co.il**

זה לחשוב  
הרבה יותר על

# מה + איך

מה המרכיבים של משהו

איך אני עושה משהו

מה התהליך? 1,2,3

מה השיטה שלי למשהו

נגביר קליטה Monitoring

של עצמנו ושל אחרים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# זה לדוגמא: לנתח

## מה המרכיבים של כוח

- כשאני לא רעב
  - כשישנתי מספיק
  - כשיש לי מספיק חיבוק
  - כשיש לי משמעות
  - כשאני עושה ספורט
  - כשמקשיבים לי
  -
- 

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- מודעות -

זה לדוגמא:

לנתח

מה המרכיבים

של **מרחב נעים?**

- כשיש אור
- כשלא חם מדי / קר מדי
- כשיש אוויר
- כשהריח טוב
- כשהגודל מתאים לכמות

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



# זה לדוגמא: לקלוט 4 צורות ישיבה

שם ישיבה	צורת ישיבה
לוויתן	אחורה
ברבור	זקוף עם משענת
ברבור בריבוע	זקוף בלי משענת
פומה	קדימה

ואיך מרגישה לך כל ישיבה

**TrustTheProcess.co.il**

**פרק  
הרגעה  
עצמית**

**TrustTheProcess.co.il**

- הרגעה עצמית -

אומר לעצמי

**תבוא ב-רכות**

תנסה להיות

רך יותר

לאנשים

סביבך

אפילו תרכך פנים

ותחייך

ממש בקטנה :) :

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# מאט - כל תנועה האטת - תנועות

מאט הקלדה  
מאט תנועות הגה באוטו  
מאט שטיפת כלים  
מאט התנגבות

וככה ... מרגיע

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הרגעה עצמית -

**הבריאות**

**שלך**

**גוף, נפש**

**תזונה**

**<**

**עבודה**

**TrustTheProcess.co.il**

# RM

## רוגע מנג'מנט ניהול רוגע

### לשים לב

לציוץ של ציפורים, ללכת  
לאט. לדבר לאט. לנשום.  
לרדת במדרגות ולא  
במעלית. **מדיטציה** 5 דקות.  
לישון.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

הורדתי פייסבוק,  
אינסטגרם, טיקטוק  
ממש מחקתי.

בהתחלה זה קצת  
קשה להיגמל  
אבל מאז  
יותר טוב לי  
יש שקט

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

סוגר כבר שנים  
פרסומות ברדיו  
וחדשות

סוגר את החפירה  
האינסופית הזו של  
שליליות ותכנים  
מעכירי תודעה.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



- הרגעה עצמית -

לחפש היום בארונות  
במדפים או במחסן  
איזה חפץ מיותר שלא  
זז חודשים שאפשר  
לתת או לזרוק

לשים כל יום טלפון  
ארנק ומפתחות באותו  
מקום. בקופסת  
חפצים אישית

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**פרק**  
**הכרת תודה**  
**אופטימיות**

**TrustTheProcess.co.il**

- הכרת תודה, אופטימיות -

ישבתי בבית קפה  
ועשיתי במשך חצי  
שעה רשימת

**"איזה יופי"**

על מלא דברים קטנים  
שיש סביבי.  
תנסו את זה.  
לעשות רשימה כזו.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הכרת תודה, אופטימיות -

# מודה אני מפורט

על חשמל, מי שעשה אותו,  
המכשירים שפועלים בזכותו,  
והדברים שאני עושה בזכותו

על מים. מי שבנה מתקנים  
וצנרות, והתועלות שיש לי בזכות  
זה

על גננות, סייעות, לוחמי אש,  
מד"א, אחיות, מורות, עובדים  
סוציאלים, וכל מי שעובד מהלב  
למען הכלל במשכורת שהן לא הי  
טק.

כיכרות בעיר שלי שיש בהם  
פרחים ועצים. עיר נקייה.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הכרת תודה, אופטימיות -

# פרופורציה

יחסית

המצב שלך דבש

די לילל

ודי לקטר

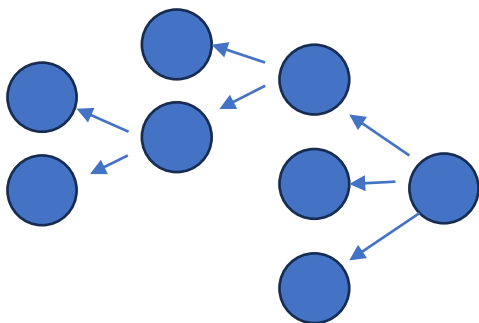


[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הכרת תודה, אופטימיות -

## אדם לחברו

זו האופטימיות שלי  
לעשות טוב לאנשים  
והטוב שהם עושים  
לאנשים אחרים



זה! אדוות ההשפעה שלנו

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**יהיה דור חדש**

של אנשים  
של צעירים

שיעשו לנו עתיד  
חיים  
ומדינה טובה יותר

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**פרק  
הדלקה  
עצמית**

**TrustTheProcess.co.il**



- הדלקה עצמית -

נישאר לך

מלאי של 12,000 ימים

לחיות

960 דקות ליום

(וממחר, יש לך יום פחות)

הכול גם יכול להסתיים

בדקה

**אז**

**די עצבים! ו-די Stress**

**לחיות !!!**

Seize The Day

**TrustTheProcess.co.il**

# כמה אתה רוצה לקרוע את החיים?

לאהוב, לחבק, להתרגש,  
HIGH, להצליח

# כמה זה בוער בך?

1. המון
2. ככה ככה. מסתפק
3. ניצחו אותי חחח (:)

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הדלקה עצמית -

חושב על

**מה חשוב בחיים?**

**מה נישאר להרבה**

**זמן?**

להיות בן אדם, להיות  
שבע רצון מעצמי,  
חברים, משפחה,  
יחסים, חותם מקצועי,

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הדלקה עצמית -

# לחשוב על מה אני רוצה / לא רוצה ולדייק את זה

מה רוצה	איך במדיק
רוגע	ללכת לאט, להוריד טון
זמן לעצמי	חמישי כל שבועיים בערב שעה עם חברים
בריאות	הקטנת פחממות ב 50%
זוגיות טובה	קפה עם אישתי כל שבוע מחוץ לבית, ב 17:30

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

אל תחכה  
לפנסיה עם  
כלום  
לך תדע אם  
בכלל תגיע  
אליה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הדלקה עצמית -

# הדלקה עצמית אנרגיות!

1. להזדקף
2. לנשום
3. לדבר בראש:

*חיים פעם 1  
שום דבר לא ישבור אותי*

**TrustTheProcess.co.il**

# שליחות משמעות גאות יחידה

פירוק מושג	מושג
התועלת שלנו ללקוחות בהרגשות	שליחות משמעות
המחויבות שלכם המקצוענות השירות, המוצרים הניסיון	גאות יחידה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**אופטימיות  
לא הגיונית**  
זו תכונה של מנהיגים  
של חולמים  
אתה מוביל משהו  
לכיוון חדש  
ללא קשר לעובדות  
ולמגבלות

**TrustTheProcess.co.il**



- הדלקה עצמית -

# אומץ

להגיד, לעשות  
לדרוש

# FTP

פייט דה פחד

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# להתרגז!

מה שמרגיז אותך  
זה דלק

מה מרגיז אותך?  
על מה אתה כועס?

כעס = דלק  
לשינוי

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- הדלקה עצמית -

# לחשוב על

## מה אתה שונא?

(מה מרגיז אותי)  
(על מה אני כועס)

אנשים קרים

פקקי תנועה

תלונות וקיטורים בבית

כשעבודה < חיים / ריגושים

כשזוגיות היא מובן מאליו

---

---

**TrustTheProcess.co.il**

- הדלקה עצמית -

**קח/י**

את מה שאתה רוצה

**תבקש/י!**

את מה שאתה רוצה

מלא אנשים מפחדים

לקחת, לבקש

**ומפסידים**

קח/י. תבקש/י!

**TrustTheProcess.co.il**

**פרק  
יחס  
לאנשים**

**TrustTheProcess.co.il**

# מה מיוחד באנשים? איזה טוב אפשר לראות בהם?

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> טוב לב   | <input type="checkbox"/> חכמה     |
| <input type="checkbox"/> רוחניות  | <input type="checkbox"/> חריצות   |
| <input type="checkbox"/> מלח הארץ | <input type="checkbox"/> הקפדה    |
| <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> משפחתיות |
| <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> אנאליזה  |
| <input type="checkbox"/> _____    | <input type="checkbox"/> קלילות   |
|                                   | <input type="checkbox"/> Power    |
|                                   | <input type="checkbox"/> יושרה    |

**TrustTheProcess.co.il**

על כל אדם  
יש דברים קשים  
שעבר

הוא סוחר כבר

500 קילו.

אז מגיע לו כבוד,  
הערכה. הגנה  
לא עוד משקל.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

אנשים בני 40, 50,  
60, ומעלה

עברו עוד יותר

חטפו עוד יותר

אז להם מגיע עוד  
יותר שקט. הכלה.  
קבלה. והגנה.

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)



**קולט כמה אני שופט מלא  
אנשים ועם ביקורת:  
על לבוש של אנשים, תספורת,  
נעלים, התנהגות.**

**רואה מישהו וישר קופצת לי  
סטיגמה: "הוא X. היא Y"**

**רואה את זה, ומרגיע את זה.  
עושה לעצמי SM  
סטיגמה מנג'מנט.**

**TrustTheProcess.co.il**

**פרק  
להרים  
ולהוריד**

**TrustTheProcess.co.il**

לפני כל בקשה

ומשימה

לפני הכול

בבוקר

להגיד בוקר טוב

ועדיף?

בהדגשה :) :

**בוקר רר טובבב**

אנחנו לא מכונות

אנחנו בני אדם

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

שווה לך שתהיה לך

**רשימת מסרים**

לצוות שלך

למודרכים שלך

שאת יכולה לקחת

ממנה שוב ושוב ושוב

כדי לטפטף לצוות

ולהטמיע ככה את

המסר

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- להרים ולהוריד אנשים -

# סוגי עידוד והרמה של אנשים:

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> אל תוותר | <input type="checkbox"/> משו על יופי |
| <input type="checkbox"/> תנסה     | <input type="checkbox"/> על אופי     |
| <input type="checkbox"/> תגיד!    | <input type="checkbox"/> תן בראש     |
| <input type="checkbox"/> תדרוש ש  | <input type="checkbox"/> פרופורציה   |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> כל הכבוד    |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> תודה על     |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> סומך עליך   |
| <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> להקשיב      |
|                                   | <input type="checkbox"/> חיבוק       |
|                                   | <input type="checkbox"/> כיף באוויר  |

**TrustTheProcess.co.il**

- להרים ולהוריד אנשים -

# כשמורידים לאנשים

(במצב רוח)

זה פי 100 משפיע ממה  
שנראה.

זה שורט, ונישאר.  
זה מייצר כעס. נקמה.

לשים לב להרים.  
לא להוריד.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- להרים ולהוריד אנשים -

# להגיב לואטסאפ

ממישהו או בקבוצה  
אחרת זה לייבש  
אנשים  
וממש להרוג מוטיבציה

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

- להרים ולהוריד אנשים -

# לעודד אנשים להרים ולהקשיב.

לאסוף נקודות הרמה

של אנשים

לאורך כל היום

תגיד/י: תודה, כל הכבוד, גוזל  
של ברבור, גאון של אמא, תותח,  
אלוף, יש לך עיניים טובות.  
שובבות.

המעודד מתעודד, כי זה סיפוק.  
אדם לחברו זו המשמעות מס' 1

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



- להרים ולהוריד אנשים -

אתה

?Upper

או

?Downer

מרימן

או מורידן?

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- להרים ולהוריד אנשים -

אל תהיה  
קכ"ר



קצין  
כבאות  
ראשי

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**פרק  
ניהול  
קושי**

**TrustTheProcess.co.il**

- ניהול קושי -

# אוטנטיות

לדבר על הקושי

חופשי

קשה לי / לבד לי / שונא את  
/ אין לי כוח ל / בא לי לברוח

השיתוף מביא

תמיכה

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

לעבוד על הסיבולת

שלנו

על כוח הסבל

והעמידות שלנו

זו גאווה להיות עם

עמידות. עם כוח סבל.

זו גאווה להרגיש

מחושל/ת.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- ניהול קושי -

# מכניקה של מוח וחשיבה

- המוח וחשיבה זה כוללה **מכניקה של ג'ולה** (מחשבה בודדת) שעוברת ממרום למקום ברשת נוירונים
- כמה מחשבות ליום? 35-55 אלף,
- כמה שליליות באחוזים? 85% ומעלה
- למה שליליות? כי המוח שומר עליך מסכנות
- 80% מהמחשבות של מחר, יהיו כמו היום!
- כמה סוגי מחשבות ישנם? כ 15/20 כולל
- כמה מחשבות אתה רצית וכמה המוח רצה? אתה יזמת 10% מהמחשבות והוא יזם 90%
- עיבוי וגיזום: כשאתה חושב שוב ושוב מחשבה חדשה אתה יוצר עיבוי של שבילים חדשים במוח. כביש עם יותר מסלולים וגוזם (מוריד מסלולים) בכבישים קיימים.
- מה הפתרון? מטה קוגניציה לבוא מלמעלה ולהכניס מחשבות שאתה רוצה + לענות למוח

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- ניהול קושי -

## BM בעסה מנג'מנט

זה לראות / לקלוט מחשבה

# ולענות למוח!

המוח אומר	אני עונה לו
גוף?	בטיפול. יש עבודה
כסף?	עצרתי קצת. הורדתי.
מצב מדינה?	מתרכז בעכשיו
מה אין	עושה "רשימת יש לי"
נכשלתי	ניסיתי
אני בבעסה	זה יעבור עוד X שעות

- ניהול קושי -

# "נוק אוט"

לענות למוח ב 5 תשובות על  
משהו 1 שאמר

לדוג': המוח אמר לי שאני לא נראה  
טוב? אני עונה לו:

1. יש לי אף יפה
2. אוזניים קטנות
3. עיניים ירוקות
4. שרירי כתפיים נחמדים
5. רגליים צרות

כשהמוח מקבל 5 נגד 1  
אז קשה לו להרים ת'ראש :) )

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



## שיחת המוח החמוד

אם המוח שלך היה באמת שלך,  
וחיובי, אז דמיינו 4 פעמים ביום  
**שהוא אומר לכם באוזן**  
דברים טובים:

יא מהממת, יא חתיך  
תספורת אש! מי אדם מקסים  
מי? אתה תצליח! בדוק.

זה מה שהוא היה **אמור**  
להגיד, והוא לא אומר.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

הפתרון נגד מוח שלילי?

## הכנסת מחשבות

לבחור במודע איזה מחשבות  
אני רוצה. לדוג':

אני רוצה לחיות

לעשות חיים היום

יש לי חברים אש

לעשות טוב לאנשים

אני אחלה בן אדם. משתדל

---

---

**TrustTheProcess.co.il**

- ניהול קושי -

**לנסות לנשום  
בנקודות החלטה  
ובחירה  
לחשוב  
ימינה / שמאלה  
צומת**

**T**

**TrustTheProcess.co.il**

- ניהול קושי -

# יש התלבטות?

לזכור:

1. לא תרעב/י ללחם
2. לא תגור/י ברחובות
3. יש לך גיבוי!

**קפוצ'י למים**

Do it!

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- ניהול קושי -

# שווה לעשות שינויים

כי לעשות שינוי  
זה שריר שנבנה  
ככל שעושים יותר  
שינויים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# בהתלבטות

מה הבטן אומרת?

האינטואיציה

הבטן יודעת טוב יותר

מה נכון לך

אחרי החלטה: אם יש

תחושת הקלה, זו הייתה

בחירה נכונה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# זהירות

כשאתה עייף  
או לפני הקפה  
עם המילים  
שאתה אומר.

לא לייצר נזקים.

[TrustTheProcess.co.il](https://TrustTheProcess.co.il)

עושה עבודה על עצמי

לקבלת

ההתבגרות

ההזדקנות

לנשום את זה

להבין שככה זה

ושיש בזה דברים טובים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



**פרק**  
**חוויות**  
**וקלילות**

**TrustTheProcess.co.il**

KL

# קלילות לבל

לעשות פרצופים, לרקוד על  
מיטה, עטים באוזניים,  
פקקים בעיניים, הרמת  
מכנס, יד על משקוף  
לשיר למישהו בהודעה  
להגיד "כן" להזמנה  
להגיד "גם וגם" כשמתלבטים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- חוויות וקלילות -

# לעשות לעצמך

## רשימת חוויות

### לבדיקה

- שוק הכרמל / פשפשים
- קיאק, שחיית ים, סאפ
- שיעור תופים / גיטרה / NIA
- זריחה מצפה רמון
- שקיעה בים
- הופעה – מוזיקה / ריקוד
- טיפול וואטסו
- לנסוע בספונטניות ולחזור
- תל אביב, רח' מקווה ישראל

**TrustTheProcess.co.il**

# מוזיקה

להשקיע כל יום  
בגניבת שירים טובים  
עם "שזאם" (App)  
לרשימת שירים שלך.

רמקול חזק. ולשמוע  
באוטו. לרקוד באוטו.

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- חוויות וקלילות -

# אומץ

## לרקוד

# FTF

פייט דה פאדיחה

לעצום עיניים בריקוד  
ולהיות עם עצמך

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**פרק**  
**עבודה**  
**וביצועים**

**TrustTheProcess.co.il**

## הכרת תודה לארגון

על הניסיון, קורות החיים,  
על האקשן, הלמידה, על  
מקום עם אנשים/חברים,  
על זה שלא בודדים, על  
הפרנסה והנגזרות שלה  
(שכ"ד, אוכל)

בד"כ עובדים שוכחים כמה  
העבודה נותנת להם

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

## דף קיטורים ארגוני :) :

הפתרון	הקיטור
תשאל אנשים אחרים מה הם עושים ותגלה	רק לי קשה
לפעמים לא מצליחים במרוץ הפעילות	לא ערבתם אותי
הגדרות תפקיד מתעדכנות על הדרך	זה לא בהגדרת התפקיד שלי
אולי תתנתק סוף סוף מהתלות בתודה	אין מספיק תודה

במקום להתמקד במה שאין אולי  
נתמקד במה שיש?

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)



# בישיבת צוות

או פגישת עבודה

לוודא שהרמת

שנכנסו 6 ויצאו 8.5

ולא להפך

להשקיע 5 דקות בכל  
פגישה לעידוד ולמידה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- עבודה וביצועים -

לבוא לעבודה  
ולעבוד, לא בלחץ

לבוא בראש של  
Game. של Gamer

Doing the best

אבל בכיף.

בלי הלחץ.

כוללה - עבודה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# בנייה עצמית:

## איזה אדם

## אני בעבודה?

- אומר תודה, כל הכבוד, אלוף
  - פרצוף יבש. מכווץ או חייכן?
  - מרים אווירה / או טפיל חברתי
  - מריץ / או צריך לרוץ אחרי ?
  - יהיר (אני יודע) / או תלמידה.
  - מאפשר פיתוח וניסוי / או סוגר
  -
- 

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- עבודה וביצועים -

אל תגיד:  
אני מקווה  
אני מאמין

תגיד:  
סגור. עלי  
מטופל!

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

כדאי להשקיע  $\frac{1}{2}$

שעה היום

בעבודה

גם בשביל לדבר

או לכתוב מסמך

על האני המאמין

המקצועי שלך

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

- עבודה וביצועים -

# לעשות גלויה של מה זה מקצוען/נית

- מעלה בעיה וישר מציע 2 פתרונות לבעיה
- לא מקטר – פותר
- לא זורק אשמה על אחרים
- מתכנן: מה צריך, שלבים, לו"ז
- מכיר את הממשקים ובמי הוא תלוי
- לא לוקח אישי. מראה בגרות. מנהיגות
- עונה מהר מאוד. תוך \_\_\_\_ דקות/שעות
- שואל את השאלות הקריטיות
- לא מדבר הרבה
- עושה Finish כמו שצריך
- נזהר ממה שצריך להיזהר: 1,2,3 ...
- מתקשר יום אחרי לבדוק שהכול תקין
- מבין שזה העתיד של העסק שלנו
- מבין שזה המוניטין שלו והמותג שלו
- לא רצים אחריו. הוא מריץ לבד

**TrustTheProcess.co.il**

# גלוית מה זה מקצוען

## מקצוען עושה

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5

## לא מקצוען

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2



TrustTheProcess.co.il



כדאי לכל אדם להיות

בעלים של עסק עצמאי

בייעוץ במקביל לכל עבודה  
שלו כשכיר/ה

להרים אתר אינטרנט  
עם הניסיון שלך וקצת  
מאמרים

ולמכור שעות ייעוץ

זו הקריירה 2 שלך  
לעולמים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# בכביש, בעיר! נכנס ל Mode זהירות מוגבר מפעיל \*זהירות\* בראש

בכיכרות

עם וואטס אפ, בהשתלבות

לכביש

זהירות מאופנועים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# לקצר

ישיבות. פגישות  
ל 30 דקות  
מיילים. וואטס אפ  
ל 3 שורות

קצר = יש יותר זמן  
לדברים חשובים

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

**פרק**  
**משפחה**  
**וחברים**

**TrustTheProcess.co.il**

# איזה זוגיות

## אני רוצה?

חיזור

מגע, חיבוק, ידיים

שיחת אמת: ריכוז, עוד שאלה

השקט והרוגע מעל הקול

קפה זוגי \* 1 בשבוע

טכס עיסוי קרקפת מול TV

TTS = שעה. טיים טו סולחה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# איזה הורות

## אני רוצה?

יציבה, עוגן

אוטנטית

מחבקת

סומך עליך. דוחפת לניסוי

יש בך 1 .. 2 .. 3 (מעודדת)

תמיד תמיד יש לך גיבוי

צחוקים, קלילה, מוזיקה

מפגשים קצרים קבועים

**TrustTheProcess.co.il**

# סבלנות עם חברים

יחסים זה דבר נבנה  
לאורך שנים  
לתת לזה את הזמן  
זה שווה

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# פרק יישום

**TrustTheProcess.co.il**



רוצה ליישם פיתוח אישי  
בקלות? לבחור כל בוקר  
**מילה 1** לשים בראש:

אומץ

רכות

פרפורציה

תזונה

לנשום

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TrustTheProcess.co.il**

# לנסות לבנות תרגולת בוקר

## קבועה

לשבת 5 דקות עם נייר  
מקופל + עט  
ולחשוב על התרגילים:

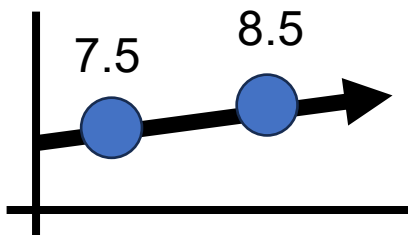
לנשום, להזדקף, לענות למוח,  
מודה אני, פרפורציה, שליחות  
משמעות, ...

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# מדידה

## לאורך 3 חודשים מה השתפר?

PL פאזור לבל	הכוח שלך?
RL רוגע לבל	הרוגע?
KL קלילות לבל	קלילות?
Courage Level CL	אומץ?



[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# דוגמא לשאלות מדידה בפיתוח אישי ארגוני

- כמה אתה 1-10? (כוח)
- איך אתה? 7? 8.5? פחות?
- כמה האומץ שלך? 1-10
- יש תחושת שליטה?
- תחושת שליחות משמעות?
- \_\_\_\_\_

[TrustTheProcess.co.il](http://TrustTheProcess.co.il)

# מילון/שפה

הסבר	מושג
מורידן	נאחסיולוג
אדם חזק/ה	פומה
אחורה	ישיבת לוויתן
זקופה	ישיבת ברבור
כמה מוותר לעצמך	כמ"ל

**TrustTheProcess.co.il**