

עידוד

דוקטור התלבות המרגיע הלאומי



להגיב

ראית משו

שמישהו כתב?

תגיב/י

לא להגיב = לייבש

לא להגיב = להוריד

להגיב = להרים. לחזק

אפילו like. אפילו ♥

אפילו 😊

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



האחריות

על לעודד

היא על כולם

על כל המשפחה

אחד את השני

לא יכול להיות שאחד מאיתנו

יריב את כולם

והשאר יורידו / ידכאו.

כולם – אחראים - על העידוד

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

לעודד אחרים!

המעודד - מתעודד.

מרפא - מתרפא.

אז קדימה!

לעודד אחרים

לעצור

דיבור שלילי

פה! לדבר - רק חיובי

ככה להגיד



דוקטור התלהבות

מרשם להתחזקות:

להרגיע :)

לא להפחיד

אם מישהו לידך

מתבלבל (בצדק)

ומתחיל לשדר

מסרים מפחידים

אז לעצור את זה,

ולהגיד ברוגע די.

נעשה, את מה שצריך.

נתרכז, בתפקוד זמן

קצר, ואחרי זה, בכל

השאר.



פרופורציה

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



מה חשוב
באמת?

שנזכיר לעצמנו:

אתם. החברים שלי

המשפחה הקרובה

הידיעה הפנימית, הניסיון לפחות,

לדעת מה נכון. הנשימה. אהבה.

הידיעה שאת אתה ואני אנשים טובים

משתדלים. לזכור "מה חשוב באמת"

זה כלי הרגעה.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



פרפורציה

= מלאי חיים

יש לי מלאי

של עוד 12,000 יום

לחוות עולם בכיף

ו 1,000 דקות ביום

לנצל

כל דקה = נס

מודה - אני

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



פרופורציה

להגביר פרופורציה
ממש להגביר אותה
לנשום את האמ'אמא
של המילה הזו

לזכור שיש אנשים ומצבים
שפי 100 יותר מורכב בהם.
אז מודה אני. מודים אנחנו.
על כל דקה שאנחנו רואים. שומעים.
בחוץ העצים זזים ברוח. ואני רואה.
מודה - אני

www.hitlahavut.com

מורה אני

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



מודה אני

על מי שאיתי

חברים תומכים

בפייסבוק

קהילה של אנשים

הבת שלי שכל כך עוזרת

ומתפקדת מדהים

הקירות של הבית. השניצלים.

הסלט שאנחנו חותכים.

ואנשים טובים שפוגשים בדרך

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



מודה אני

על יכולת

ההישרדות

על יכולת

ההתאוששות

על החריצות

והמשקל שאני יודע

לשים על הכתפיים

ולשאת בבטחה

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



מודה אני!
על כל מורה
בישראל

שמנסה

לעשות הכול

בתנאים בלתי אפשריים

כדי להחזיק את הכיתה

ושולחת לבת שלי: תשלחי לי

אימוג'י של איך קמת הבוקר :)

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

מודה אני

לכל איש רפואה

לכל אחות ואח

לכל מי שעוסק

במאמץ

הלחימה בנגיף

בזכותכם

אנחנו נמשיך להיות כאן

כשאתם עושים למעננו

אנחנו מצליחים לחיות



www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

חיים פעם 1

וכל דקה זה נס

כל דקה שווה

פי 1,000

ממה שנראה

כל דקה שאני

שומע, רואה, זז

מחבק, ואומר!

אז להגיד יותר

אני אוהב/ת אותך :)



דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



מודה אני

על כל מה

שכן יש לי

מקרר, עם אוכל

קורת גג

משפחה, בריאות

מוח, חשיבה, וקוגניציה תקינה

תבונה לקבל החלטות.

מדינה, ששומרת עלי

מערכות, שתומכות בי

מודה – אני !

אוריירה

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

להתלבש יפה בבית!



הנטייה היא

לא להתגלח

ללכת עם טרננינג

וקצת זאנח.

כדאי לגוון בין לבוש

בית זרוק

לבין לבוש יפה

כמו זה שיוצאים איתו

לעבודה או החוצה.

לבוש שמח ויפה, שומר על

נפש שמחה.

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

לבשל ביחד

חביתת הפתעות ..

טוסט גבינה

משודרג.

פיצה פיתה!

כריך פתי בר :) :



ביחד'נס, זה נס!

:)

דוקטור התלהבות הדרכה
טיפ מוטיבציה



לשים בושם :)
ריח טוב

כן כן. דווקא היום
לשים ריח טוב
כאילו שיוצאים למסיבה.
ריח = תראפיה.
ריח מביא כוח וחיוך
ואוויר לנשימה ותחושת פתיחות.

תזמינו היום
תדריך מוטיבציה לצוות שלכם
שירלי 050-645-8848
www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות
מרשם למצב רוח:

לסדר. חדר חדר



זה הזמן
לעשות ניקוי
מחפצים.
לתת לנזקקים
לנקות חדרים
מחפצים מיותרים
לעבור חדר חדר
ונישאר:

חופש. שקט. פשטות



דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי

לפתח סדר יום

- כתיבה ופרסום עידוד אחרים
- סטים ידיים
- בטן – סטטי
- תפוח
- כתיבה ופרסום עידוד אחרים
- יוצא לקניית משו בסופר
- תה ירוק
- טלוויזיה קצת
- מדיטציה 7 דק' (צהרים)
- בישול
- לנקות משהו / לסדר חדר (אחר צהרים)
- טלוויזיה
- סטים ידיים ובטן

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



לא בפיג'מה!

לא אחרי לידה

לא בין עבודות

לא בקורונה

לא

כן טיפוח

כן מקלחת בוקר

כן להוציא שיערות מהאף

כן להסתפר קצר אווירודינמי

כן להתגלח

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי

לבוש הכי שמח שיש

לפתוח ארון

להביט

לבחור את הכי

שמח שיש

ועם זה

לצאת היום לחיים

ביגוד שמח = לב שמח



תקווה

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



הגברת תקווה

ואופטימיות זה

ממש "לעבוד" בראש

בלהטעין את התקווה

והאופטימיות. להזכיר לעצמי שיש:

אנשים טובים! ניסיון! תשתיות! ועברנו

כבר דברים! ושיש חברים! ושתבוא

התעוררות! וזה זמני! ו ו ו ו

אז הנה ככה תקווה ואופטימיות עולות

מ 5, ל 8 !!!

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

תמיד אסתדר בסוף



גם, אם אצטרך

להוריד רמת חיים

ב 80% ולקנות

הרבה פחות בגדים

וגם, אם אצטרך

להיות מלצר/ית

בגיל 50

יש לי גאווה, עם כל עבודה

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי

יש תאריך תפוגה למצב



או ה 15/5

(המועדף עלי)

או ה 15/6

או ה 15/7

...

אבל מתישהו, 80%

מהאיכסה הזה יעבור. מלא,

או חלקית, והמצב יחזור

לקדמותו.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



יהיה טוב !

גם אם ייקח
חודש. חודשיים
שנה. שנתיים
זה לא משנה !!!
יהיה טוב בסוף
ו 60% מהטוב, יגיע גם די מהר.
לנשום את היהיה טוב.
להפנים בגוף את היהיה טוב.
עברנו פרעה, נעבור גם את זה.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות
מרשם למצב רוח:

לכל אי וודאות יש סוף



עוד שבועיים

עוד חודש

עוד חודשיים

בסוף

יש לזה סוף

ואני רואה אותו!

בדמיוני. את היום הזה.

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

אוהב את העולם

מזכיר לעצמי

שאני אוהב את העולם.

את השמש/
הירח

וחלק גדול מהאנשים.

ושוקולד נוטלה :) :

וים.

אז הכול בסדר ...

רק קצת בהמתנה :) :



שְׁלֵיחוֹת
מִשְׁמַעוֹת

דוקטור התלהבות

מרגיעון לאומי:



תחושת השליחות

של כל אדם

והמשמעות

שיש לנו

זה לעשות אפילו

טיפה טוב לאחרים:

להביא לשכנים עוגה / חצי לחם

לשלוח חיבוק ולב למישהו בוואטס

אפ. מחמאה למישהו/י. שליחות

ומשמעות = תחושה שהיום לא

בוזבז. שהיה שווה לחיות אותו

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



חותם יומי תיקון עולם

אני יודעת

שבכל יום עכשיו

במילים שלי

אני משאירה

חותם.

חותם של דעות.

חותם של אמירות

חותם של אנרגיות שאחרים

סופגים ומעבירים

מאחד לשני

www.hitlahavut.com

הדלקה

עצמית

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



כמ"ל

כמה

מוותר

לעצמי

וכשאני שואל: כמה אני
מוותר לעצמי? אז אני
מוותר לעצמי פחות :)

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



לא לוותר לאחוז Grip

יש לך חזון בראש
יש לך חלום בראש
לרוב האנשים
יש חלום ראש
שהתחילו / שיתחילו.

לאחוז בו כמו יד מאוגרפת שתופסת חבל
חזק חזק. תעשי רגע אגרופ. תעשה. ככה
לאחוז בחלום שלך. ככה.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



כמה אתה?

1-10

זו שאלה מגניבה

שאפשר לשאול

אחד את השני

ועושה קצת חיוך

וקצת שיחה

על איך לשפר את זה

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



אני פומה!

כן כן

גם כשאני כועס על העולם

גם כשאני מבואסת

אני עדין פומה.

לא תולעת משי

פומה!

ועם הפומה הזו שבי אני אקום

כשיהיה OK לקום.

ואני אתן, את ה 200% שלי

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



כעס,

זה דלק

לעשייה

כל הכעס שלי על המצב

הבערה שיש בי בתוכו

זה הכוח שדוחף אותי

לרדת לתרגיל בטן, לעשות משקולות

עם הידיים, ולהכין את הקרקע בראש

שלי לעוד חודשיים או שלושה

להכין את הפומה שבי

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



אומץ לבנות

זה ה-חבר

שלי!

אומץ לחשוב

על עוד חצי שנה שנה

מה אני רוצה שיקרה

אומץ לתכנן!

להתכונן! כמו "חייל טוב" של החיים

אומץ לחדד את השרירים

של הגוף והראש

www.hitlahavut.com

**דוקטור
התלהבות
המרגיע הלאומי**



**כתף כתף
לנשום עמוק**

לקחת כתף ימין אחורה

ממש בקטנה

לקחת כתף שמאל אחורה

להזדקף

ולנשום עמוק

האאאאא

www.hitlahavut.com

זהירות

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



צעקות

זה דבר סוגר

כמו

מסך ברזל, שיורד

והשומע – נאטם.

רק אומר :) :

שכנראה שווה לקחת שעה

להירגע, ורק אז לדבר.

חיבוק גדול לכולכם

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



זהירות. האם

הילד/בני זוג

יכולים לספוג את

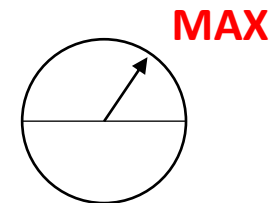
הלחץ שמופעל?

אולי הם שניה לפני

המקסימום שהם יכולים.

אולי הוא/היא בקו האדום שלו

ועוד לחץ זה יגלוש לו. לאט. לנשום.



www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



להכיר את

נקודות הסכנה

מסמן לעצמי בראש

את השעות המסוימות

הרגעים, האנשים,

הסיטואציות שמקפיצות ומשגעות

אותי ובנקודות האלה להפעיל פי2

זהירות כדי לא להגיע לפיצוץ.

ולפעמים זה פשוט ללכת לישון ב 9

בערב. למה לסחוב עד 11? מה זה

יתן?

www.hitlahavut.com

אנרגטיות

גורף

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

תרגילי בטן

סטטי. פלאנק

עושים עם הילדים

גוף ישר

ופשוט שוכבים

על הידיים

20 שניות.

30 ... דקה ...

בטן חזקה = נפש חזקה :) :



דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



תה ירוק
זה מרגיע
זה מופיע
בספרים
של האושר
זה מנקה ...
:)
יאללה.
תה ירוק.

דוקטור התלהבות - הדרכה
טיפ מוטיבציה



לקום ולהתקלח!

שטיפ כיף

קוראים לזה.

לא לוותר

על מקלחת בוקר!

זה **70%** יותר אנרגיות

למשך 8 שעות

ומפחית דיכאון

**תזמינו היום תדריך מוטיבציה
לצוות שלכם**

שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

לקום כל בוקר
בשעה רגילה

ולא להיקבר

במיטה

כמו שבת

או חופש

יום אחרי יום ...

כי זה מביא - דיכאון!

לקום - ב 7. לעשות ספורט
בבית, או בהליכה.

ולהתחיל - יום - בכיף



דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

מקלחת בוקר

"שטיף כיף"

קוראים לזה

מקלחת בוקר

חמה רגילה

זה מרענן

מנקה דיכי

מכניס אנרגיות

(וזה לא במקום ערב ...)



דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

נוהל פתיחת בוקר

לאט

תנועה – כל דבר

תרגיל בטן

הליכה במקום

מקלחת חמה

תה ירוק

מחשב

לכתוב כמה משפטים מחשבות

לפרסם לחברים ומשפחה



דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



סלט חתוך

מוכן

24/7

כשיש סלט מוכן

חתוך ומוכן לאכילה

אז הברירת מחדל שלך

היא לא רק פחממות

אלא קודם כל סלט.

לוודא – סלט מוכן, בקופסא.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



**לאכול
מצלחות**

קטנות יותר

כשהכלי, הקערה

קטנים יותר

אז אוכלים פחות.

להגיש

בצלחות וקערות

קטנות יותר

www.hitlahavut.com

מרוז יקקה

דוקטור התלהבות מרשם מצב רוח:



להגביר ווליום!

כששומעים שיר

ל 2 דקות,

הזרקת אנרגיות.

להיזהר משירים

מלנכוליים.

עדיף שירי נאנסנס

(ביץ' בוייז, סאני, כוורת)

הַרְגֵעָה

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



ריח מחזק:

נרולי ...

אקליפטוס ...

להחזיק צמוד אליך

בקבוקון קטנטן

ו 2 טיפות של ריח

ארומתרפיה

על דש הבגד

והסנפה שלהם

מביאים לרוגע. שפיות.

איפוס

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



למצוא את הפינה שלך

אפילו על קופסא

אפילו על שידה קטנה

זה + כיסא

ויש לך "הפינה שלך"

כשהכול מסביב רועש ..

וכולנו "כלואים" בקופסא קטנה

אז "הפינה שלך" זה חשוב.

חפשי – תמצאי. חפשי - תמצאי

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות

שיטת התחזקות



מתחנה

לתחנה

בימים כאלה

איטיים משהו

אני בונה לי מסלול

כמו של אוטובוס או רכבת

מתחנה לתחנה. מתחנה לתחנה.

לאט. בצעדים קטנים. ופתאום מגיע

10 בלילה.

אני עובד, בפיתוח המסלול הזה

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



וואבי סאבי

וואבי סאבי ביפנית
זה אהבת הלא מושלם
קבלת הלא מושלם.
קבלת הדברים
שפגומים חלקית.
עכשיו זה בדיוק הזמן,
להרפות מהמושלם
ולקבל את החצי, רבע
או שלישי :) שממש סבבה
עם "הפגמים" שיש מסביב.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



צניעות

ענווה

הידיעה

שהעולם הוא גדול

דווקא מרגיעה אותי.

שאני לא גאון גדול.

ושלא הייתה לי שליטה.

ולא תהיה לי שליטה.

ואי אפשר לדעת מה יילד יום.

ההתכנסות לצנעה וענווה, מרגיעה.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי

רמת חמלה

Compassion level



הגברה מודעת של
רמת חמלה בין כולנו,
לכולנו. כי על כל אחד
מאיתנו יש 500 קילו

על הגב. וים של חרדות. ואי וודאות.

אז חמלה ענקית בין כולנו לכולנו.

הכלה. קבלה. והפחתת עצבים.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות

זה כמו מסע ארוך

הסיפור הזה

של הליכה איטית



והמבט אולי רציני

קצת מודאג

אבל יש ידיעה עמוקה

בתוכו, וחזקה

של הובלה. אנחנו, מובילים את

הבית. מנהיגים אותו. ברוגע

ובבטחה.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות
מרשם למצב רוח :) :

לנשום

לשים לב

פי 100 יותר

ממיקודם

על נשימה

עמוקה

ככה על הדרך

פשוט לנשום

לתת לזה



דוקטור התלהבות
מרשם למצב רוח:

להרפות

את המלחמה

בזה



לקבל את זה

להיכנע לזה :)

לתת לזה להיות.

להיכנע למשהו זה לא

לתת לו לנצח

זה להוציא ממנו את העוקץ

רעיונאל

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



מהצד

להביט רגע

בדמיוני

על הפחד

והסטרס Stress

מהצד

כאילו זה גמד קטן.

כשזה "מהצד", אז זה מופרד

ממני, ופחות שולט עלי

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



הגברת

קור רוח

באופן מודע.

לעבוד על זה.

הפתיל קצר,

אז לנשום.

הפתיל קצר,

לשטוף פנים

ולחכות שעתיים.

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



זה גם מצב

טכני

לא רק רגשי.

זה X זמן

עם Y משימות

ומנהלים את זה טכנית.

להתנתק לפעמים רגשית

ולהתייחס לזה כטכני.

דוקטור התלהבות זריקת מצב רוח :)



מיקוד רק במה שאפשר

רואה את ה 80%
שאין לי עליו שליטה
ומתרכז רק ב 20%
כרגע שיש לי עליהם
שליטה:

תזונה, ספורט
בבית, קור רוח,
עידוד, הכנה
מחשבתית לפרנסה
של אחרי הבלגן.
מיקוד. שליטה.
התעלמות מהשאר

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



גישת אירוע

להסתכל על כל מה

שקורה עכשיו

כאירוע. EVENT

שיש לו כמו קו:

נקודת התחלה.

ויש לו גם - נקודת סוף.



www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות

שומרים על קור רוח

אני קולט,

את הרגעים

של הלחץ):

וחושב:

תעשה את זה!

תעשה את זה!

רגע. רגע.

לא לאבד עשתונות.

לנשום.

לעשות הכול לאט. בשיקול דעת.

מפה, תגיע השליטה



חבררים

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



פרלמנט

וואטסאפי

תפתחו קבוצה

של 4 חברים

תקראו לה בשם מדליק

(השועלות, הקורעים בע"מ)

ותתחילו לחזק שם

אחד את השני

זה קורעעעעעעעע

www.hitlahavut.com

בִּיהוּל קוּשִׁי

דוקטור התלבות מרשם להתחזקות



לשפר את שיטת
האנטי-עצב
שלי

כמה שיותר ברור לי
מה השיטה שלי
נגד עצב, ב 1,2,3 ...
מה הנוהל אנטי עצב שלי,
ככה יותר קל לי
להפעיל את זה
כשהאיכסה מגיע :)

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם להתחזקות



לדבר לעצמי

לדבר לעצמך

קוראים לזה ב CBT

"אמירה פנימית"

לדיבור הזה לעצמך.

פעם, המדברים (לעצמם)

היו קוראים להם "משוגעים"

היום למדברים (לעצמם)

קוראים מצליחים

כי לדבר לעצמך = להתחזק. להתחדד.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות

מרשם להתחזקות



בנק

משפטי חיזוק

- שום דבר לא ישבור אותי
- הכול עובר
- קור רוח
- להזדקף בכיסא! שפוף זה רע
- לנשום
- משעה לשעה
- לשבת ולכתוב הרגשות ומחשבות
- _____
- _____

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:



**מוח יקר שלי
סתום!**

אני משתדל/ת,
עושה 120% שלי,
וזו ממש בסדר.

יש השתדלות גדולה שלי.

מאוד מאוד גדולה

וזו

מה שאני יכול/ה לעשות.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

אנחנו מתחשלים

וחישול = תחושה טובה
של התחזקות.



של הבנה, שקשה
אבל אני יכול/ה
לעמוד בזה.

זה חישול

זה מנועים מתחת לכנפיים
וזזה כיף.

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

יהיו עליות

יהיו ירידות

לקבל את זה

לא להילחם

בזה.

להתרכז

רק בעכשיו

בשעה הקרובה

משעה, לשעה. ונשימה



דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



**חיבוק
גדול
לכולכם :)**



www.hitlahavut.com



דוקטור התלהבות נגד דיכאון, וחרדה

דיכאון? חרדות?

לשים את זה על השולחן

לדבר על זה חופשי

כמו על חומוס ובייגלה.

זה המצב! ויש את זה לים אנשים.
את/ה לא לבד! לא להתבייש בזה.

לדבר על זה = לפרק את זה קצת,
להתמודד עם זה, ולקבל חיבוק
מהסביבה.

דוקטור התלהבות

חיזוק צוותים בארגונים

הזמנות: שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com



דוקטור התלהבות אישור, להיות עצוב

יש לך בזאת אישור
להיות בשקט
אישור להיות עצוב/ה
אישור לישון

אישור לעשות הכול לאט
ולאסוף את החלקים מחדש.
אישור לא לחייך חלק מהזמן ולהגיד
"רגע. אני צריך/ה שנייה לעצמי."

התלהבות BT

חיזוק צוותים בארגונים

הזמנות: שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com



דוקטור התלהבות בניית סטים של מחשבות

1. ב 15/5 הרוב יעבור
2. מתרכז/ת רק ב 20% שיש עליהם שליטה
3. קשר יומי עם הצוות שלי
4. לקום, ספורט בבית/בחוץ, מקלחת בוקר, ביגוד שמח וצמוד לגוף
5. לעודד אחרים כל היום
6. השפיות שלי כרגע הכי חשובה

התלהבות BT חיזוק צוותים

ערן 0544-346494

שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com

תורידו אפילקצית "התלהבות" ועידוד

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

מה קשה כרגע?

זו שאלה שפותחת

לשאל מישו

מה קשה?

הזמנה

לפתיחה

ואחרי שפותחים

אחרי הדמעות

יש בנייה.



www.hitlahavut.com

מרימים ארגונים ממשברים

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי

לשתף בפחדים

כן כן. אני מפחד.

זה בא לי ללב

זה דוקר אותי

כמה פעמים ביום

למרות ההיגיון

אני מפחד

וזה מעציב אותי

ואני אעבור את זה. גלי הפחד

באים, ועוברים

www.hitlahavut.com



דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



אני צריך

חיבוק

ככה בדיוק

מותר לך להגיד

למישהו בבית.

לפתוח

ידיים ארוכות

לגשת אליו

במבט מחויך חמוד

ולבקש חיבוק.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות הדרכה טיפ מוטיבציה:



המצב רוח, הכוח

והאנטי דיכי

זה היעד מס' 1

של האדם

להתעסק בזה

לנהל את זה

להטעין את זה

לא לזלזל בזה

לבדוק שזה מקבל בטרייה: תוכנית
עבודה כל הזמן בראש וביד, לקדם
פעולות קטנות מהתוכנית, לצאת קצת
החוצה, לאכול קל, ...

תזמינו תדריך מוטיבציה לצוות

שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com

לזוגיות

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח:

**יש על מה גאוות יחידה
משפחתית!**



על ההתמודדות שלנו
על העמידות שלנו
על הלכידות שלנו
על הביחד שלנו
על הסבלנות שלנו
על ההקשבה
והחיבוק

זו גאוות היחידה המשפחתית
שלנו

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות מרשם למצב רוח

לכידות זוגית

בואי - נתחבר



ככל, שהמשבר מפחיד

יותר אנחנו

יכולים את ואני

להתחבר יותר

ולשתמש בחברות

שלנו כדי לקבל החלטות

שקולות, וברוגע.

www.hitlahavut.com

להוררים

לילדים

דוקטור התלהבות
מרשם להתחזקות:

תדריך לילדים



לאסוף את
כל המשפחה
לשולחן במטבח,
ולעשות ברוגע
תדריך קצר.
להסביר,
מה הולך להיות

"ושכולנו נוריד קצת
תגובות חזקות, ונכנסים
לכמה שבועות של שגרה
חדשה: בית, משחקים,
ספורט בסלון, מבשלים
ביחד, וכו' "

דוקטור התלהבות
מרשם להתחזקות:

תדריך לילדים



לאסוף את
כל המשפחה
לשולחן במטבח,
ולעשות ברוגע
תדריך קצר.
להסביר,
מה הולך להיות

"ושכולנו נוריד קצת
תגובות חזקות, ונכנסים
לכמה שבועות של שגרה
חדשה: בית, משחקים,
ספורט בסלון, מבשלים
ביחד, וכו' "

לְחַד הַוּרְיִים

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



חד הורית?

רבת חברים :)
ומשפחתית!

כל המשפחה שלך
מאחוריך! ולצידך.

כל החברים שלך מתים

עליך! חיים עליך! שרופים

עליך! ואת יודעת את זה !!! :)

יש לך מלאך/ית איתך.

הילד/ה שלך !!!

וביחד אתם צוות מנצח.

www.hitlahavut.com

לִּסְבֹּתָא

סבא

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



להתקשר עכשיו
לסבתא וסבא
בוואטסאפ וידיאו

ככה הם מקבלים כוח
ככה מחזקים אותם
ולשלוח להם וידיאו
של הילדים/נכדים.

זה גם הזמן שלך! להגיד
להורים שלך: אני אוהב
אותך אמא. ואתך אבא.

www.hitlahavut.com

ללא רגונים

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



מנהל/ת רווחה יקר/ה בארגון,

תקימו אתר תמיכה

מוקד תמיכה ארגוני

עזרה לעובדים:

אלה שהלכו הביתה,

ואלה שנשארו

עם 100 עצות לחיזוק נפשי וטכני.

זה הכי חשוב.

קחי מהפייסבוק שלנו 100

רעיונות. ותני להם חיזוק.

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



מנכ"ל/ית

יקרים,

לבנות היום

את התוכנית של

היום שאחריי.

את ה 1,2,3,4 ...

של מה עושים יום אחריי.

הכי חשוב? הדרכת עובדים

למוטיבציה, להתאוששות, לשיקום.

עם 200% מקצוענות ודיוק של

שפה ותהליכים.

www.hitlahavut.com

למפוטרים

דוקטור התלהבות
מרשם למצב רוח:

אני יודעת, שבסוף
אמצא עבודה!



כי אני חכמה
כי יש לי ראש.

בזכות

התושייה שלי,
הנחישות.

והעמידות שלי.

זה איתי בכל מקום
ויש הרבה שיזדקקו לזה

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



**למחפשי עבודה
לכתוב את חוברת
שיטת העבודה שלך**

רוב האנשים

לא כותבים את שיטות

העבודה שלהם. את הצ'קסליטים,

התהליכים, העשה/אל תעשה.

זה הזמן כן לעשות את זה! קדימה!

לפתוח Word ולהכין את חוברת הידע

שלך.

איתה תמצא עבודה בהמשך!

www.hitlahavut.com

דוקטור התלהבות המרגיע הלאומי



למחפשי עבודה

לעדכן קורות חיים

עם ההצלחות והניסיון
שנצבר בעבודה הקודמת.

דברים שלמדת. דברים שאיתם

התמודדת. לעשות רשימה של

ארגונים, אליהם תפנה ישירות אחרי
המשבר. יש פרטים שלהם באינטרנט.

תעשו רשימת אקסל של הארגונים

האלה. לשפר קורות חיים מעכשיו כל

יום עד תחילת המשלוח.

www.hitlahavut.com



**דוקטור התלהבות הדרכות
טיפ מוטיבציה:**

פותרתם?

צריך דרך חדשה?

לא לחכות דקה.

היום עדכון קורות חיים

היום רשימת קשרים

היום לשלוח. למה?

בשביל האינרציה!

בשביל לא להירדם בשמירה.

לא יענו? נשמע באוויר? אז מה?

תיצרו פעילות. תיצרו תנועה :)

תדריכי מוטיבציה לצוותים בארגונים

הזמנות: שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com

לעצמא ייִם

דוקטור התלהבות
המרגיע הלאומי



את מה שבנית

לא ייקח לך

אף נגיף

וגם אם יש

טלטלה גדולה

יהיה אפשר

לבנות את זה

מחדש

דוקטור התלהבות

לעצמאים!

מרגיעון לאומי:



אחרי שייגמר

הבלגן

ונתחיל מחדש

לא לוותר על הדרך שלך!

יש אולי הרהורי כפירה עכשיו מתוך

לחץ. זה ברור. אבל כנראה שהסיכוי

הכי טוב שלך להתפרנס בכל מקרה,

הוא בדיוק מהדרך שבה בחרת.

ככה תגיד/י לעצמך בלב

שוב ושוב ושוב ושוב

www.hitlahavut.com



דוקטור התלהבות
מרשם

למצב רוח טוב

לעשות רשימה

של הלקוחות שלך

או מי שעובד איתך

ולשלוח להם מייל

או וואטס אפ של תשומת לב.

עידוד. מילה טובה. חיזוק.

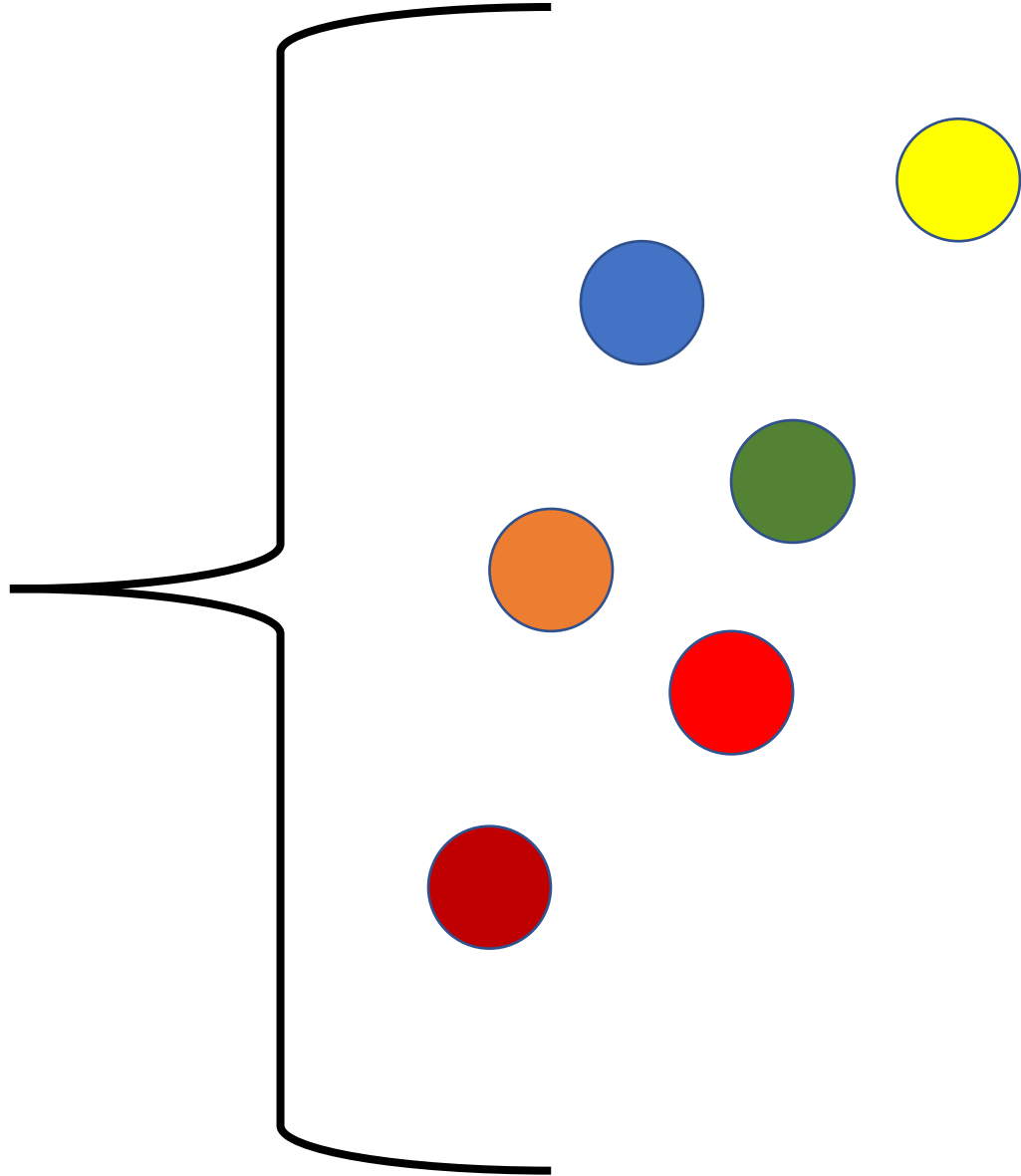
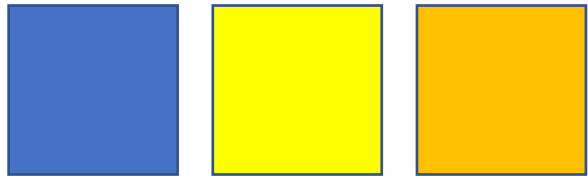
התלהבות BT חיזוק צוותים

ערן 0544-346494 שירלי 050-645-8848

www.hitlahavut.com

תורידו אפילקציית "התלהבות" ועידוד

סיוֹם



לראות "נפילה", ועליה ממנה

