



תושבים, ואזרחים יקרים.
פתחנו בפרויקט "כוח חיים" לתושבים

חוברת לכוח, בתקופה קשה, גרסה 323

להתחזקות בראש (מנטלית), ובלב ☺

ביחד נצא מהמצב, ונתייצב

(נשפר את החוברת כל יום עוד ועוד עם הערות ותובנות שלכם)

אנחנו רוצים לעזור ולתמוך בכל שאפשר.

חשוב: אין לנו קסמים ופתרונות לכל דבר, אבל יש רצון עז, ויש ידע, שאם נשתף

אותו בינינו ואחד עם השני, אז זה **אולי יעזור וירים קצת.**

מוקד השירות פנוי אליכם בנושא, יכול להפנות לגורמים מתאימים

תתקשרו לשאול כל שאלה! לא להסס. אל תגידו "זה לא יעזור". תתקשרו

פרק 1: להתחזק + כוח נגד מחשבות מטרידות, בתוקפת אי הוודאות

פרק 2: רעיונות למצב רוח טוב או סביר לפחות, למרות המצב

פרק 3: רעיונות להישרדות כלכלית, וחיפוש עבודה

פרק 4: רעיונות לדרך חיים במשפחה, בתקופה הקרובה

הוראות שימוש בנייר הזה:

✓ מומלץ לשים נייר כמו הנייר הזה בתיק, או לשמור אותו צמוד אליך.

✓ לקרוא כמה פעמים ביום

✓ להשתמש בנייר כבסיס לתוכנית יציאה מהמצב. לקבל ממנו כוח ורעיונות.

שווה להוריד ציניות, סרקסטיות וביקורת, ולבוא לנייר הזה פתוח. ככה יש מצב שמהו בו ידבר אליך.

"לדבר בראש" = לקרוא שוב ושוב - משפטים שמחזקים אותי

• לנשום. פשוט לנשום רגע עמוק.

• מודה אני - על כל מה שכן יש לי. ויש לי הרבה!

• יש לי את האמונה שלי: בעולם. בדרך. בזה שהמצב מסתדר. והיא שומרת עלי.

• יש לי לב גדול, חכמת חיים, ניסיון, עמידות – וזה יישרת אותי באתגר הזה.

- אני לא לבד. יש הרבה אנשים שבאותו מצב, ורוצים לעזור אחד לשני.
- פרופורציה. יש מצבים שהם עדין פי 100 יותר קשים.
- אני אסתדר בכל מצב, גם אם ייקח זמן
- אני לא ארעב ללחם! אין מצב. ויש אוויר בחוץ. אני אנשום!
- זה בסדר להרגיש לא בסדר. ולהתבעס. להתעצב. לכעוס על המצב. תשתפו! תשתפו עם חברים ומשפחה. מותר לנו להגיד איזה "אוףףף" או "נשבר לי".
- אני אתמיד כל יום, כמה פעמים ביום, בחיפוש פתרונות
- חשוב לי לסדר את הדברים בראש. ועל נייר. לשים את הבעיות והאופציות על נייר
- לעשות תוכנית מסודרת, בראש ועל נייר, בכדי לצאת מהמצב ולהתייצב
- אפשר לכתוב על הגב של הדפים האלה עם עט – נקודות / מחשבות / שאלות
- **להתקשר להתייעץ עם המוקד על מה אפשר לעשות**

אנרגיות! כוח! רעיונות למצב רוח טוב או סביר לפחות, למרות המצב

מאוד מאוד חשוב בתקופה קשה, להיות אנרגטי ולשמור על האנרגיות שהם הבסיס והכוח לחפש פתרונות ולדחוף מצב לשיפור.

לשים לב שהגוף שלנו חזק, ויעזור לנו לעבור את התקופה הקרובה

1. להזדקק מלא פעמים ביום. גוף זקוף = נפש חזקה. שב זקוף. שבי זקוף. ולנשום. תמיד להתחיל בזה.
2. כתפיים אחורה, שתי כתפיים קצת אחורה (כתף כתף) ולנשום עמוק.
3. מקלחת בוקר חשובה. "שטיף כיף" קוראים לזה. זה מביא עוד 70% אנרגיות למשך כמה שעות. חשוב. בנוסף לזו של הערב.
4. ספורט
5. תזונה: לשים לב לתזונה מופחתת פחממות. לשים לב להפחתת כמויות. אנחנו זדים פחות. בטן כבדה = מצב רוח כבד.
6. מוזיקה: ממש מומלץ לשים כמה פעמים ביום מוזיקה, שמכניסה אנרגיות וכוח ללב. ולזוז איתה
7. לבוש וטיפוח: לא להישאר בבית בפיג'מה או בלבוש מרושל. להתלבש כאילו לעבודה, גם בבית. זה מכניס תחושת שפיות ונורמליות (בתוך תקופה "משוגעת"), ומחזק. לשים לב לטיפוח ככל שאפשר בשביל ההרגשה הטובה (לק, איפור, ריח טוב, תספורת על פי מה שמותר כרגע)
8. הפה שלנו נופל (פה עצוב) כשאנחנו בבעסה. ואנחנו לא שמים לב לזה. חשוב לרכך פנים קצת ולעשות גם ¼ חיוך, שלפחות מכניס לראש שלנו כוח.
9. לדבר יותר באנרגטיות עם אנשים זה מעיר את עצמך ומביא תחושה מעולה: לרכון כלפי מי שמדברים אליו, לדבר עם הידיים יותר להביע תוך כדי דיבור, לחזק את הטון דיבור. אנרגיות בדיבור מעירות את המצב רוח טוב והאופטימיות או אהבת האדם שבנו.

רעיונות להישרדות כלכלית, וחיפוש עבודה

בנק

1. במצב הקיים, סביר להניח שבחלק גדול מהמקרים, הבנק יבוא לקראתך בדרך כלשהיא

2. להתכונן למשא ומתן. לא להרים ידיים. לא לבנות על פתרון בשיחה אחת. לבקש ולבוא כמה פעמים לדיבור על פתרונות זו הזכות שלך! אפשר לפרוס את שיחות הפתרון על כמה פגישות, לא על אחת שבא אפשר להחליט שאין פתרון, וזה מהיר מדי
3. לבוא לבנק עם תוכנית כתובה, פתרון כתוב, לפריסת חוב אם יש כזה
4. להראות בטחון עצמי ולקייח את אחריות בשיחה. להגיד "אני לוקח אחריות" לחפש פתרונות ועבודה, שיאפשרו את תיקון המצב

איך להסתדר עם עבודה, כשהילדים בבית? למי שזה רלבנטי

- משמרות: גישת המשמרות היא כנראה הכי טובה. מחלקים משמרות בין ההורים. פעם את פעם אני. חצי יום את חצי יום אני. או יום את יום אני. ברור שזה לא תמיד אפשרי, זה רק רעיונות.

המלצה למחפשי עבודה/שיחות עבודה:

לבדוק עבודה בסופר. בסופרים. או בכל מקום חיוני אחר

כל עבודה מכבדת את העובד בה. כל עבודה היא גאוה, בכל שכר לשעה. להתפרנס בכל דבר = גאוה.

לבדוק אצל חברים עבודה בכל דבר

יש לפעמים חברים שלך, שיש להם עסק ויכולים להעסיק אותך זמנית בכל מיני עבודות. זה הכי קל כי סומכים עליך מכירים אותך ורוצים לעזור לך.

להתכונן לקבל לא ודרכים להתמודד עם לא + להתמיד שוב ושוב בחיפוש העבודה

- כשמחכים לתשובה להגיד בלב: אני לא אפול מהלא. להתייחס אליו כמו יצור קטן שאני לא סופר
- למרות ה"לא" יכול להיות שבעוד כמה פעמים או טלפונים אני אקבל כן
- 90% נסוגים מ-לא. אם לא תיסוג את/ה - אולי תקבל כן. אם אומרים לך לא, תבקש עוד 10 פעמים
- חוק: אל תרים ידיים לפני 10 פעמים. מי "שרעב" לעבודה - מקבל
- אם קיבלת לא על משהו, אז תציע כן על חצי מזה או רבע (עבודה חלקית)
- לא זה לא אומר שום דבר על זה שאני עדין אחלה אדם וידע לעשות המון דברים

משפחה שמחה ו"פרלמנט" תומך - רעיונות לדרך חיים במשפחה, בתקופה הקרובה

1. כל מי שאנחנו בקשר איתו, הוא כמו משפחה שלנו
2. לשדר לכולם, ש"זה לא מצב פשוט", אבל להגיד: "זה בשליטה". "נצא מזה".
3. לחבק את מי שאפשר (ומותר) ולחייך למי שאפשר: שכנים, קהילה, חברים, משפחה
4. לפתוח את הבית הרבה: חלונות, לפתות תריסים
5. לעשות בית שמח בתקופה הקרובה, גם אם קשה. מוזיקה ... פרחים שמותרים לקטיפה לשים באגרטל.
6. לעודד אחד את השני פי 2 ממיקודם: תודה, מגניב, כל הכבוד, יופי!, שיחקת אותה, איזה "תותח/ית", ועוד.
7. מחליטים שבתקופה הקרובה פחות מכניסים אחד לשני ביקורת ושיפוט. אין כוח לזה. מוותרים על לעקוץ אחד את השני ועובדים למילים טובות ורכות. לנשום.
8. לנוח - לנוח יותר פעמים ביום מנחות קצרות של כמה דקות קריאה או טלוויזיה.

ה"שפה" או "המילון" של התוכנית, כדי שנוכל לתקשר בינינו על החוברת

והתוכנית בצורה טובה יותר:

- להתחזק בראש. להכניס משפטים מחזקים.
- לחפש תשובות ולענות למחשבות מטרידות

- להזדקף, ולנשום עמוק. כתף כתף לנשום עמוק. להזדקף ולנשום
- "שום דבר לא ישבור אותי"
- לעשות תוכנית עבודה. מה התוכנית עבודה שלך? נבנה אותה ביחד אם צריך
- לאכול בריא. בטן כבדה = מצב רוח כבד.

רעיונות לשיפור

כל רעיון לשיפור של החוברת יתקבל בברכה. אנא פנו למוקד השירות של העיר/מועצה עם כל רעיון לשיפור, לגרסה הבאה של החוברת. כל רעיון שלך, יכול לחזק את הציבור וישראל. יש לנו מדינה טובה. חזקה. חכמה. תמיד אפשר לשפר. תמיד. אבל הלוואי שנדע להוקיר תודה על מה שיש לנו גם.

בכבוד רב

וחיבוק גדול מאיתנו + רצון אמיתי לתמוך ככל האפשר.

אתם לא לבד. יש עם מי לדבר! איתנו :)