

שקט נפשי-חיים ללא כעס

10 כללים לבריאות
ואריכות ימים

$$\left(\begin{array}{l} \text{תכונות} \\ \text{מולדות} \end{array} + \begin{array}{l} \text{תכונות} \\ \text{נרכשות} \end{array} \right) \times \begin{array}{l} \text{גישה} \\ \text{יחס} \end{array} = \begin{array}{l} \text{הפוטנציאל} \\ \text{האישי} \end{array}$$

קשה לשנות תכונות
או הרגלים שרכשנו

אפשר לשנות גישה

"Attitude is the mind's paint brush, it can color any situation". Alexander lockhart.

1. "הייה קשה לְכַעוּס ונוח לְרַצוֹת" פרקי אבות

לְרַצוֹת = נחמדות יתר = Being nice

כאשר אתה משנה את סדרי-העדיפויות שלך מתוך אילוץ חיצוני. יש הרגשה שניצלו אותך.

- **נחמדות-יתר** מזמינה מעשי איבה – אלימות.
- להיות חזק פירושו להיות אוהב.
- (הצבת גבולות) "חוסך שבטו, שונא בנו."

2. למהר לסלוח, להשלים עם מה שקרה

The Pleasure Pain Principle



0

I

א י מ ח י ל ה מ ב י א מ ח ל ה

3. אתה לא נענש על זה שאתה כועס, אתה נענש על ידי הכעס

“You will not be
punished for your
anger.

You will be punished
by your anger”. Buddha



“לכעוס ולהתרגז פירושו, להעניש את עצמך
(להיות חולה) בגלל טיפשותם של אחרים”

אינטליגנציה רגשית

רגשות שליליים

קנאה, שנאה,
רגשי אשם,
אכזבה, כשלון, בושה,
תסכול, עלבון, חשדנות,
חוסר-פרגון, רחמים-עצמיים
דאגה, פחד,
נקם, טינה, ...

54



כל אחד מהם לבד
יכול להביא לידי כעס

רגשות חיוביים

אהבה
תשוקה-שאיפה
התלהבות
חופש
אושר
שמחה
תיקווה
רומנטיקה

מל"ר

Brain מוח - מחשבה

Operating לב - רגש

System כליות - פעולה

"סוף מעשה במחשבה תחילה"

למך

לב - רגשות שליליים

מוח - מחשבה

כליות - פעולה

"כי כעס בחיק כסילים ינוח" קהלת

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

למה לספור עד 10?

לב - רגשות שליליים
מוח - מחשבה
כליות - פעולה



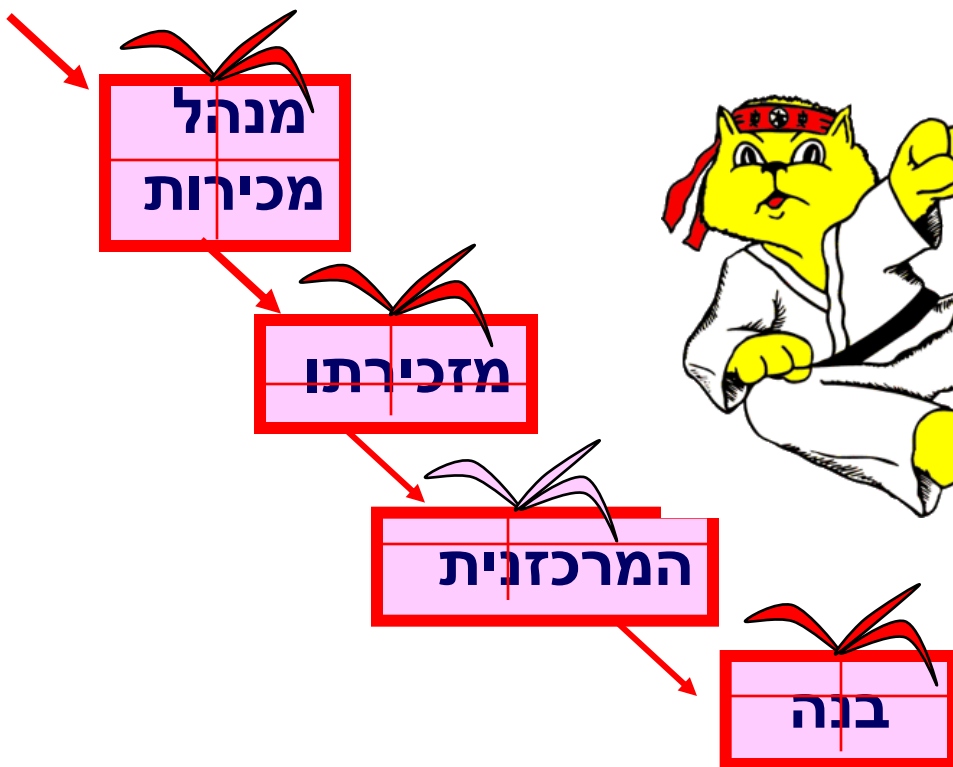
10

"כי כעס בחיק כסילים ינוח" קהלת

4. אל תקבל את "מתנת הכעס"

כעס הוא "מתנה" שאתה מעביר לאחרים בעיקר ליקיריך

מנכ"ל



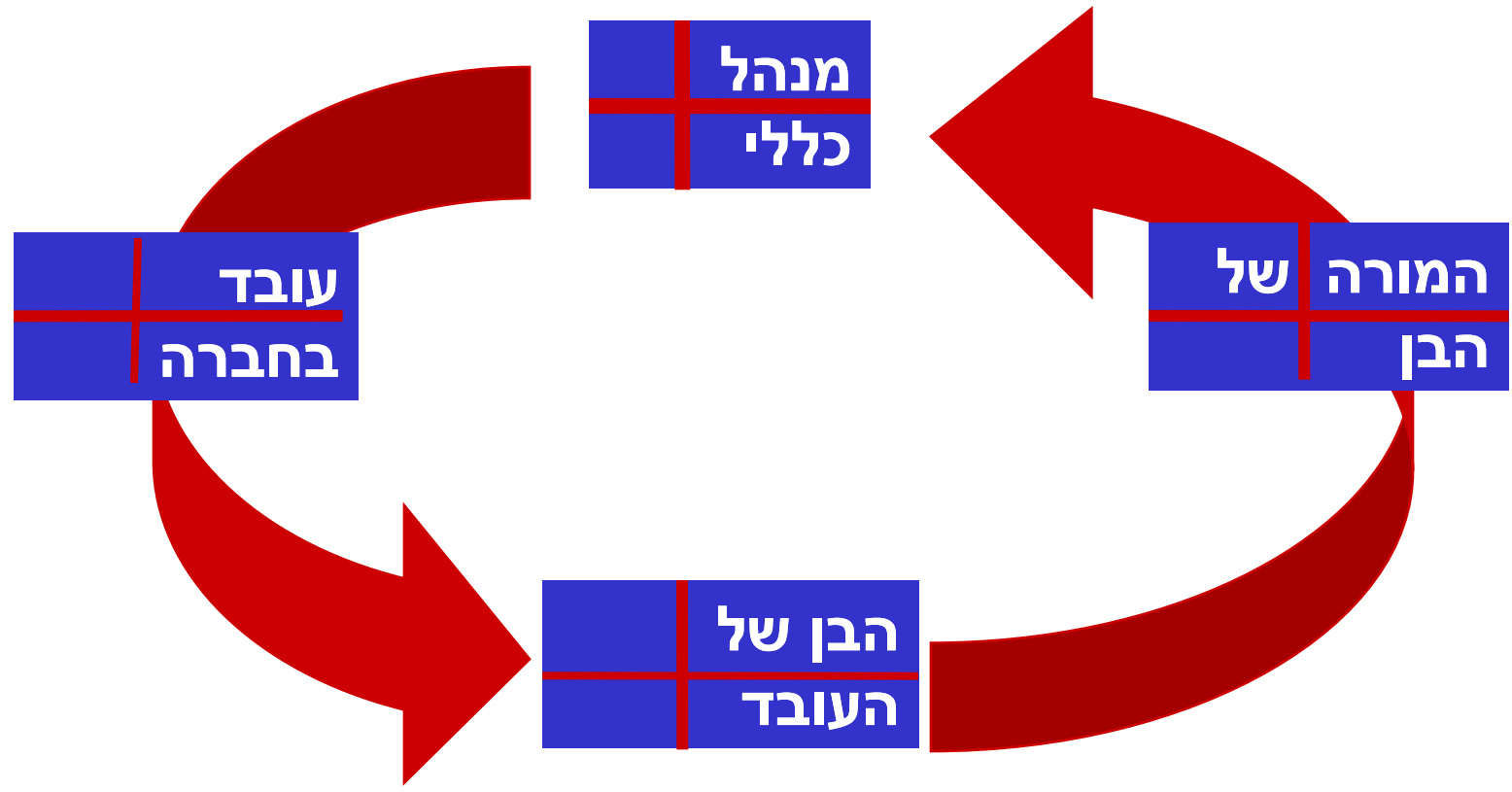
Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

אפקט הבומרנג

"מתנת הכעס" עלולה לחזור אליך



דימוי עצמי Self Image

הדימוי העצמי קשור
במיומנויות או כישורים
בלבד. איך אני נתפס
בעיני עצמי, או בעיני
אחרים, כאשר אני עושה
פעולה כל שהיא.

Self Image

How you see yourself



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



הערכה-עצמית Self-Esteem

1. הרגשת-בטחון, בטחון-עצמי, בטחון
ביכולתי לחשוב, בטחון ביכולתי להתמודד
עם האתגרים הבסיסיים של החיים.
"מוח" שסומך על עצמו.

If it's to be, it's up to me.

חתול עם הערכה עצמית גבוהה



Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

הערכה-עצמית Self-Esteem

2. הרגשה-פנימית, אמונה, בטחון בזכותי
להצלחה ואושר, תחושה שיש לי ערך,
תחושה שגם לי מגיע להיות מאושר. אני
רשאי וזכאי לעמוד על צרכי ועל רצונותיי,
להגשים את ערכי וליהנות מפרי מאמצי.
זכות לאושר שנולדתי אתה.

5. לפתח הערכה-עצמית גבוהה

1. הרגשת-בטחון, בטחון-עצמי, בטחון ביכולתי לחשוב, בטחון ביכולתי **להתמודד** עם האתגרים הבסיסיים של החיים. מוח שסומך על עצמו.
If it is to be, it is up to me.

2. הרגשה-פנימית, אמונה, בטחון בזכותי להצלחה ואושר, תחושה שיש לי ערך, **תחושה שגם לי מגיע להיות מאושר**. אני רשאי וזכאי לעמוד על צרכי ועל רצונותיי, להגשים את ערכי וליהנות מפרי מאמצי. **זכות לאושר שנולדתי אתה.**

**תמציתה של ההערכה-העצמית היא
בטחונו של אדם בנפשו, וידיעתו שהוא ראוי לאושר.**

I כלים לפתח הערכה-עצמית גבוהה

אין כמוך, אתה אחד יחיד ומיוחד.



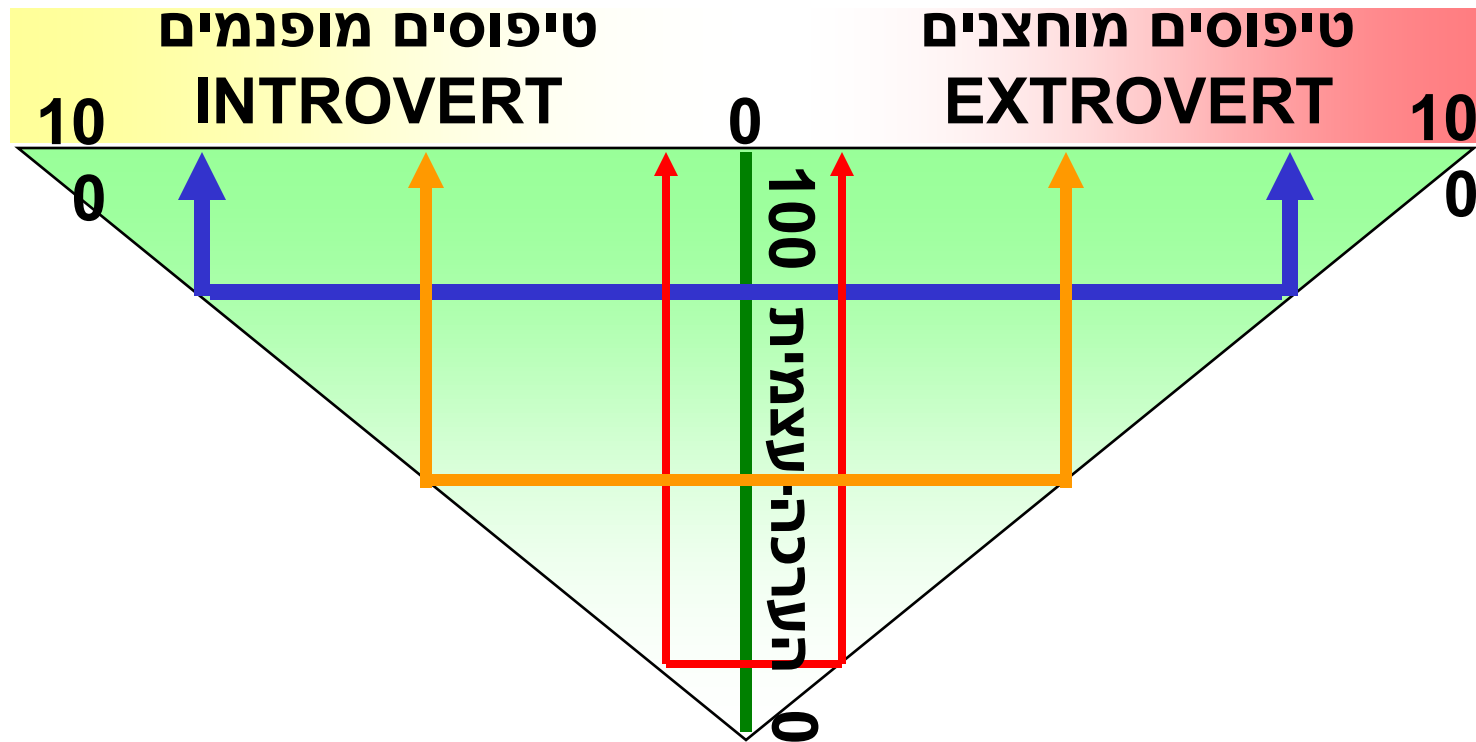
כל אדם הוא פלא יחיד במינו, כל אדם מיוחד במה שהינו.
אני אחד יחיד ומיוחד, אני בסדר, אתה בסדר.

יש לפתח אהבה עצמית וקבלה עצמית.



"ואהבת לרעך כמוך"
"אל תהיה רשע בפני עצמך", "אם אין אני לי, מי לי?"
"אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי בדיוק כפי שאני"
יש לומר משפט זה כמה שיותר פעמים, מינימום 21 יום.

הערכה עצמית ויחסי אנוש



ככל שההערכה-העצמית גבוהה יותר
האדם מסתדר עם טיפוסים שונים יותר

כלים לפתח הערכה-עצמית גבוהה II

לפתח את ההערכה-העצמית של אחרים. ■
לפרגן, לעודד, לתמוך, לתת מלה טובה.

תן 100% מעצמך. ■ בעבודה עם בני-זוג, וילדים.

הייה אמיץ בחזון שלך. ■
עשה את מה שאתה מאמין בו,
אל תבטל את עצמך בפני אחרים.

חשיבה חיובית. ■
במקום "בעיה" אפשר לחשוב על "אתגר"
במקום "בעיה" אפשר לחשוב על "הזדמנות חדשה".

עץ הכעס



7. לא להאשים
לקחת אחריות

6. לא להתווכח
ללכת לבורר
לרב או למגשר



אצבע מאשימה



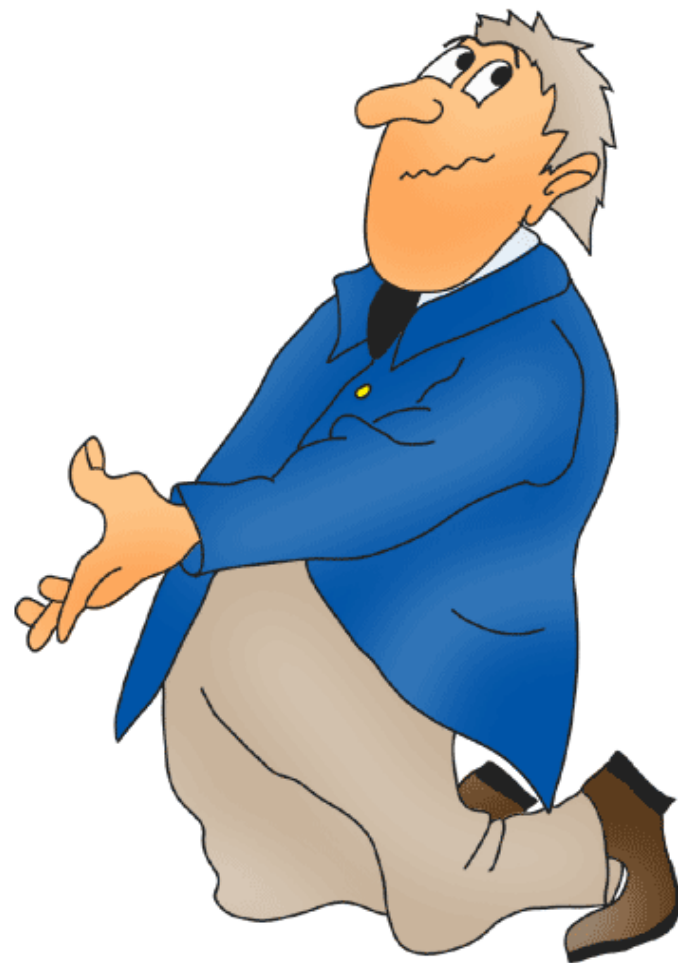
8. לא להעביר בקורת, יש לתת הערכה.

מקום זמן ל שון

- ❖ תמיד להתחיל במחמאה.
- ❖ לדבר על המעשה ולא על העושה.
- ❖ לדבר על העתיד בלבד, ולא על העבר.

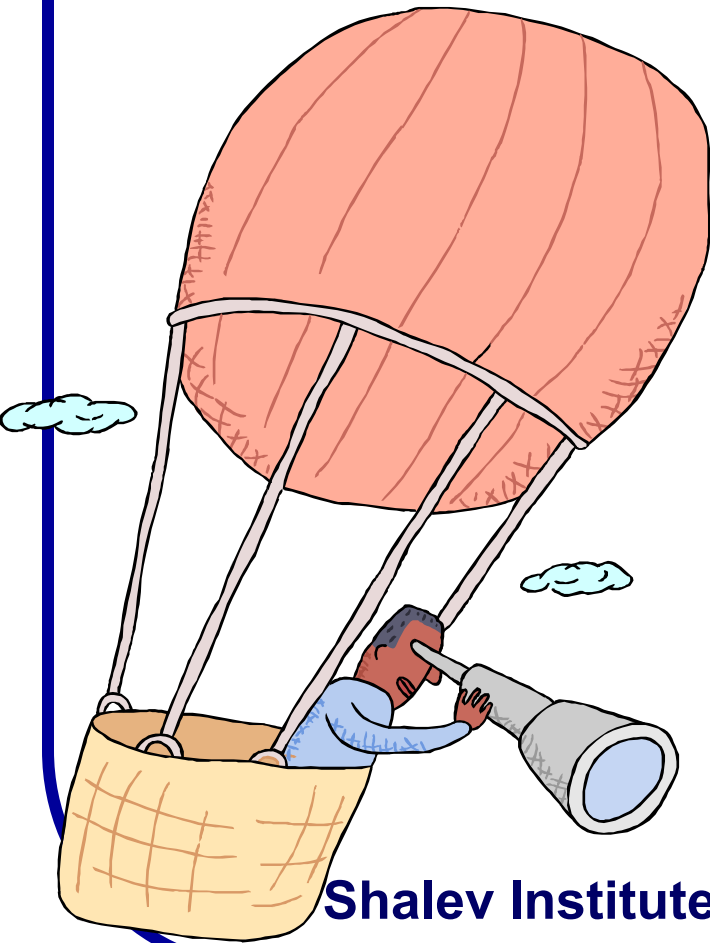
9. לבקש....."שאל בני ונען"

"Ask and you shall receive"



10. לעשות שימוש בהומור

"מענה רך ישיב חמה", "לשון רכה תשבר גרם"



ככה זה אצלם - איך זה אצלך?

אדם בכדור פורח הבין שאיבד את דרכו. בעודו יורד בגובה הוא הבחין באדם למטה וצעק לעברו:

"סלח לי, האם אתה יכול לעזור לי?
הבטחתי לחבר שלי שאפגש איתו
בעוד שעה, אבל אינני יודע היכן
אני".

האדם מלמטה ענה לו

"אתה בכדור פורח, מרחף בגובה 1000 רגל מעל האדמה,
אתה בין 40-41 מעלות אורך צפון, ובין 59-60 מעלות
רוחב מערב".

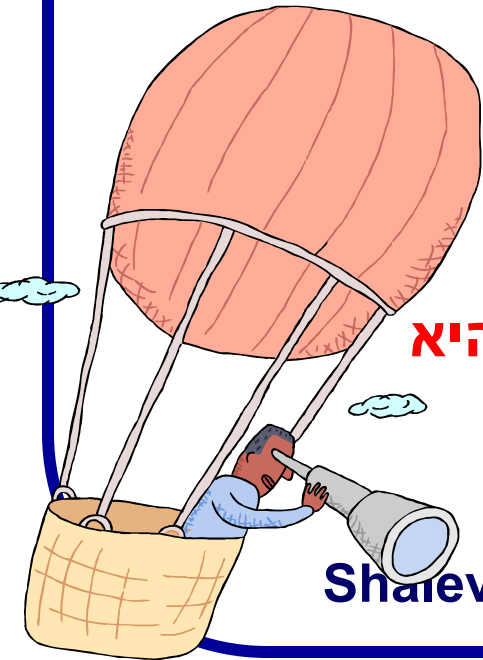
האיש בבלון צעק לעברו: **"אתה בטח מהנדס!"**

"נכון", ענה לו האיש מלמטה, "איך ידעת?"

"ובכן", ענה לו האיש בבלון,

"כל מה שאמרת לי הוא נכון טכנית,

**אבל אין לי מושג מה לעשות עם מידע זה, והעובדה היא
שאני עדיין אבוד. למעשה לא היית לי לעזר רב".**



האיש מלמטה השיב: "אז אתה בטח מנהל"

"נכון", ענה האיש שבבלון, "איך ידעת?"

"ובכן, אתה לא יודע איפה אתה או לאן אתה הולך, עלית לאן שעלית בגלל כמות גדולה של אוויר, הבטחת הבטחה שאין לך מושג איך לעמוד בה, ואתה מצפה שאני אפתור לך את הבעיה. למעשה אתה באותו מצב בו היית לפני שנפגשנו, אבל איך שהוא עכשיו זו אשמתי".



Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

היום במבצע מיוחד – כאן ועכשיו בלבד

עלות תקליטור בודד 40 ₪ (יש 4 נושאים שונים)
ספר – "נתינה, אנרגיה חדשה לחיים", 50 ₪ במקום 69 ₪

אפשר לשלם בכרטיסי אשראי

נושאי התקליטורים

- שקט נפשי – חיים ללא כעס
- מפתחות להצלחה – כיצד להיות הפסיכולוג של עצמך
- תקשורת אפקטיבית – כיצד לתקשר בעידן שאף אחד אינו מקשיב
- הכוח שבמוח - דמיון מודרך.. להשגת מטרות, בריאות

מבצע מארז 4 התקליטורים + הספר 100 ₪