

קוביות התלהבות

לאימון אישי, חוסן, פיתוח אישי, והגברת מודעות, תוך כדי משחק אישי/קבוצתי

התועלת מהקוביות

- כל הערכים מבוססים על מודל התלהבות, התחזקות וחוסן, מבוסס Mindfulness, NLP, CBT, וסוקרים שבוצעו על ידי מכון המחקר גיא-וקרטוגרפיה ברשות פרופ' אבי דגני. כל פעילות המחקר מפורטת ב www.hitlahavut.com
- חדשני! אין "פתרון" כזה היום בענף
- קוביות לתשומת לב. להזכיר לך דברים שאתה שוכח. הן מגבירות רמת מודעות!
- קוביות שמרגיעות. לרוגע. להכניס שלווה, להוריד מתח Stress
- קוביות לכוח! התחזקות! דרייב. מוטיבציה. כוח רצון. כוח דחיפה קדימה.
- יש פה פוטנציאל של ממש לשיפור איכות חיים, כתוצאה מחזרה לפרופורציה, שיחת אמת עם אדם אהוב, והגברת שביעות רצון עצמית מכל רגע.
- זה כמו 5 אבנים של פעם ... ולכן הן Likeable – מתקבלות באהבה + מושכות למשחק = שומרות את הערך במודעות יותר זמן (AMPD = Awareness Minutes per Day)
- הקובייה והערך שלה נשארים אצלנו במודעות. זה לא "יוצא מהאוזן השנייה". ובעצם אנו לא חוזרים אחרי השימוש בהן לאותה רמה של מודעות אלא לרמה גבוהה יותר.
- 6 פאזות * 5 קוביות = 30 ערכים! מתומצתים ל 5 קוביות

הקוביות והערכים שבהן

רכות	חמלה	סליחה	קשה לי ש	לחבק	פרופורציה
סבלנות	מוזיקה	עשיתי טוב	ספורט	לקצר	לדרוש
הלוואי ש	לאט	העולם יפה	ביגוד נוח	רוגע	הכול שטויות
חיוך	לנשום	לאכול טעים	יש לי	פשוט	שקט
לנסות שוב	פחות רגש	זהירות	לשתות מים	תודה על	לא לוותר

המילה	הערך שהיא תומכת בו
רכות	החזרה של רכות, ברגעים "הקשים" שלנו. הרגעי עצב, או קושי. הפנים ממש "נופלות". הפה נופל. והמילה רכות ממיסה. מעלה את קצוות הפה ומייצרת פסיכותרפיה גופנית. הבראה.
חמלה	רוב הקושי שלנו הוא עם אנשים. אכזבה או כעס על אנשים. ואנו שוכחים את המשפט הכי חשוב עם אנשים: "אין לי מושג מה עבר עליו" שהביא אותו למי או מה שהוא. שהביא את ההתנהגות הזו שקשה לי איתה. המילה חמלה, "מאפסת" את הכעס שלי. מפחיתה במידה מסוימת את הכעס או את השפעתו.
סליחה	סלחנות מנקה את הרעל שלנו מבתוכו. כשאתה סולח אפילו באופן חלקי (אין הכוונה לבטל את הכעס) אתה מקבל ניקיון מהכעס. מהאנרגיה שמושקעת בלחזור לסיבת הכעס ולחוות אותו שוב ושוב. לסלוח זה כמו "טכס תשליך" לעוצמה של הרגשת אירוע עבר. אני אומר "תודה ולהתראות" לאירוע שלמרות הכאב שבו, בנה אותי ו"גידל" אותי.

קשה לי ש	היכולת להגיד קשה לי היא קודם כל הכרה בקושי. הכרה בין כולנו שכל יום אתה קם בבוקר גם עם קושי, פחדים, עייפות, עומס, שחיקה – ואני זקוק/ה להבראה. להטענה מחדש. כשאני מצליח להיפתח ולהכיר בזה ולהודות בזה, אני גם מתחיל "לתקן" את הכיוון שלי, בדרך להפחתת הקושי.
לחבק	כמה פשוט, ככה אנחנו לא זוכרים לנסות עוד ועוד לתת חיבוק, ולבקש חיבוק! לפתוח ידיים לאנשים מוכרים ומוכרים פחות, ולהזמין אותם לחיבוק. או אפילו את ילדנו ובני זוגנו, לחבק יותר. או מושקע יותר. בתשומת לב גדולה יותר. ואולי לחבק גם עוד 2 שניות. "לקחת" את האדם שאנו מחבקים לתוכנו, לשארית היום, כבטריית הטענה ליום שלפנינו.
פרופורציה	זה אחד הערכים החשובים ביותר. להיכנס או לחזור לפרופורציה. אנו רחוקים מהמילה הזו. שוכחים אותה במהלך היום יום. מתרגזים. כועסים. לוקחים חזק ללב. נושמים כבד. כשאפשר בכל רגע לחשוב על אנשים שמזלם פי 100 פחות טוב. ומשם לחזור למודה אני. להכרת תודה. כל אדם יכול לשפר את "רמת החזרה לפרופורציה" שלו.
סבלנות	דברים לוקחים זמן. שיפורים לוקחים זמן. בנייה של הורות, זוגיות ועסק- לוקחת זמן. ולכן תרגול של המילה "סבלנות" מקל עלינו ברגעים שאנו כועסים על העולם, כי הדברים "עוד לא" כמו שאנחנו רוצים.
מוזיקה	אנחנו נהנים ממוזיקה, בלי לקלוט כמה היא מרככת אותנו. פותחת אותנו. מחזקת אותנו. משעשעת אותנו. הקובייה הזו אמורה לשלוח אותנו לעוד 3 דקות של שיר ברדיו או ב Youtube ולהביא לנו זריקת אנרגיה.
עשיתי טוב	קובייה זו מזכירה לנו את הדבר הכי חשוב: שכבר עשינו ים של טוב. ואנו עושים טוב כל יום. אבל אנו שוכחים את העשרות ומאות דברים שאנו עושים טוב. כשאתה נזכר כמה טוב אתה עושה במשפחה, בלימודים, בעבודה, עם חברים – אז טוב לך! ומתנקה לך הכעס העצמי והביקורת העצמית שהם שורש העצב.
ספורט	ספורט זה כדור המצב רוח מס' 1 לאדם. גם הקובייה הזו תשלח אדם ל 4 הרמות משקולת של קילו, או 10 כפיפות בטן, או 20 שניות "סטטי" (תרגיל בטן) אז דיינו.
לקצר	הכול "חופר" מדי. עמוס. ובעצם כולנו בסוג של "הפרעת קשב". הקובייה הזו אמורה להזכיר לנו לקצר מיילים, ישיבות, משפטים, שיחות – ולהקל אחד על השני.
לדרוש	קוביית אומץ. אחת החזקות אם לא "ה". תזכורת להגיד לאנשים מה שאת זקוקה לו. להגיד "כן" כשאת רוצה. ו"לא" כשאת לא רוצה. לדרוש כבוד ושותפות בבית או בעבודה. לדרוש את מה שמגיע לך. ויש לזה השפעה מהפכנית בזוגיות, בהורות, בעבודה, ובפרנסה.
הלוואי ש	קובייה שמזכירה לנו את הרצונות שלנו. את הכיוונים, שאם יקרו, יהיה לנו קצת יותר טוב. בדרך לא ישירה, היא מוציאה מתוכנו את "החלום" או במילים פשוטות את הרצון, שלא מקבל מקום בין כביסה, לכלים, בין שיעורים, לחוגים ...
לאט	קוביית רוגע. להאט. להוריד גז. לשמור מרחק בכביש. ללכת לאט במסדרון של העבודה או מהבית לאוטו. לדבר יותר לאט. לאט = רוגע. כשמאטים – רואים. נוף. אנשים. בגדים. וחווים את הרגע. נוכחיים ברגע.
העולם יפה	ברגעים שאנו כועסים עייפים או עמוסים או עצובים, התזכורת הפשוטה הזו שבבסיס, העולם יפה, לא קיימת בדרך כלל במודעות שלנו. הכעס מעב על הכול. מה שאני צריך/ה זה שקובייה או אדם או שיחה, תזכיר לי, שהעולם יפה.
ביגוד נוח	הגוף שלנו משפיע על המצב רוח פי כמה וכמה יותר ממה שנדמה לנו. ולכן ביגוד נוח חשוב. "את יפה כשנוח לך" אומרת הפרסומת. וזה כי יש לך מצב רוח טוב כשנוח לך. הקובייה מזכירה לנו להתלבש בנעליים נוחות. בדים קלים. ולא להיות חנוטים בביגוד יפה אבל מציק.
רוגע	הקובייה מנסה להכניס את הרוגע גם כערך, מלבד "הישגיות", לעשות, להרוויח, לדחוף. ביום יום הערך הזה לא ממש קיים. רצים. עושים. אבל לא שמנו מול עינינו את החשיבות של רוגע לחיים. גם אם בעקבות המילה הזו נשב על הספה רגע – אז יופי.
הכול שטויות	הכול הבל הבלים. זה חיזוק של קוביית פרופורציה. הכנסה חזקה יותר של הפרופורציה לזוריד.
חיוך	חיזוק של קוביית ריכוך. חיוך קטן. לא גדול. לא מאומץ.

לנשום (עמוק)	כמה פשוט – ככה מוזנח. אנו לא שמים לב, לנשום. לנשימה. ולנשום עמוק זה הבסיס של הכול.
לאכול טעים	כי אם אתה אוכל טעים, אתה גם אוכל פחות. השובע החושי שלך עולה. אהבת החיים. טעמים הם עושר חיים. הם התלהבות. וכן! צריך תזכורת לבחור באוכלים טעימים.
יש לי	זו קוביית המודה אני. הכרת התודה. תזכורת לעשות "רשימה" בראש של ה 100 דברים לפחות שיש לך. משפחה. בית. אנשים. חוגים. חפצים. לב. חשיבה. חיוך. ים של דברים שאנו שוכחים ברגעי העצב והכעס.
פשוט	תזכורת לחפש פשטות. לעשות פשטות. לנסות לעשות בפחות שלבים ופחות מורכבות. לארוז פשוט. לחפש דרך פשוטה לאותו הדבר. זמן נכון יותר לעשות בפחות פקקי תנועה לדוגמא.
שקט	שקט, זה ערך עליון. זה רוגע עליון. לסגור טלויזיה. לסגור טלפון. פרסומות. לדבר פחות. להקשיב. להתבונן. לזכור שפשוט להיות זה טוב. ומרגיע. כמו ספא טוב. או מקווה.
לנסות שוב	ואוו של קובייה! דחיפה עצמית וקבוצתית שוב ושוב להתרומם, לשנס מאתניים, ולנסות שוב. אנחנו כמעט תמיד מרימים ידיים, כשאפשר לעשות עוד 100 או 1,000 ניסיונות. וההתמדה היא הדבר החשוב ביותר.
פחות רגש	רגשנות יתר, מעבירה אותנו על דעתנו. במקרים רבים, הרציונל, יכול "להציל" אותנו. קור הרוח. חשיבה עובדתית. ניתוח. חקירה. רגשות זה חשוב! אבל שנדע לאזן ולווסת בין רגשות לנשימה, "דיבור אל המחשבות", ניתוח.
זהירות	זהירות = מילה יפה. מוזנחת. זהירות בכביש. בכסף. באמון. במילים שנזרקות בקלות בעל פה ובפייסבוק או וואטס אפ. זהירות יכולה להציל אדם מחובות. מתאונה בגלל SMS בכביש. זהירות היא בגרות. מנהיגות. שיקול דעת. להיות גאה בעצמך.
לשתות מים	כל 1/2 כוס מים שהקובייה הזו תביא = נכס לאדם. מים = רוגע. שובע. בריאות.
תודה על	חיזוק של קוביית "יש לי" לכיוון מודה אני.
לא לוותר	קוביית עידוד. תזכורת לעודד את עצמך ואחרים לקום. לדחוף קדימה. "לא לוותר" הוא סוג של טלטלה. סוג של ניעור. עידוד חזק יותר מהרגיל. כמו "סטירת לחי" לגרד את עצמך "מהרצפה" ורגל אחרי רגל לקום שוב (עם שיר חדש בלב).

בהצלחה.
שנהנה מהן כולנו.
יש בהן משהו ... בקוביות שלנו.

באהבה, צוות מחקר התלהבות