

לפצח את האוטומט

ידע $\neq$ הבנה

1. טוהר המילה

אמור רק את מה שאתה מתכוון אליו
הימנע מרכילות, לשון הרע וממילים רעילות
מילים מייצרות מציאות אז בחרו את המילים בקפידה

2. שום דבר אינו אישי

מה שאחרים אומרים ועושים
הוא השתקפות של המציאות שלהם,
לא שלך
אם לא לקחת את "המתנה" שמעבירים לך זה נשאר אצל המוסר.

3. אל תניח הנחות

החליפו את הניחושים והדרמה בשאלות פשוטות

לכבות את האוטומט – מודל א"פרת

א- אירוע

פ – פירוש

ר- רגש

ת- תגובה

4. עשה תמיד כמיטב יכולתך

תחת כל נסיבות שהן,

עשו תמיד את המיטב שלכם – לא פחות ולא יותר

אבל זכרו שהמיטב לא יהיה אותו דבר

אם אתם בריאים חולים או כשאתם רגועים לעומת תחת לחץ

5. היה סקפטי אך למד להקשיב

אל תאמינו לעצמכם ואל תאמינו לאף אחד אחר.

השתמשו בכוח הספקנות כדי לבחון כל מה שאתם שומעים

האם זו באמת האמת?

בפה ובלב אותו אחד – זה יעשה אותך מיוחד

שונא מתנות, לחיים - משאירים בחוץ את הדברים
הרעים

לעיתים עדיף להיות מרומה מאשר להטיל ספק בכל

לא לוותר ובכל יום לעשות את הטוב ביותר

הישרדות נוחות התפתחות

יצירת קשר

RYS  050-6779064



refaelmorad@gmail.com

