

פתבולנו
פנימית



קיץ תשע"ט לקראת הכניסה לשיבה.

באמת אני חייב אצלם קצת סדר בראש כי אם לא - אז לא אכנס אוליבה.

תכנית:

3 שנים יסודיות בישיבה - 100% בישיבה ואז צבא - אופציה א' - סיירת וקצונה בדרגת מ"מ אופציה שניה - גדודים ולשאוף למ"פ. להתחתן אי שם אחרי הטירונות או אחרי הצבא.

המטרה בישיבה:

- בכללי: לצאת איש של רוח.
- מבחינה גופנית - בכושר טוב מספיק למה שארצה בצבא.
- מבחינה נפשית -
- יציב, שולט בכל סיטואציה ופועל ענייני.
- מיישם למידה מנטעויות.
- רגיש לכל מה שקורה ומגדיל ראש ולא יוצא מהעיניים.
- רואה בקושי הזדמנות לעליית מדרגה.
- עם שמחת חיים.
- איש של 100%: 60 שניות בדקת עשייה. 60 שניות איכותיות בדקת מנוחה.
- להיות מוכן נפשית לחתונה.

התפרטות המטרות:

- לחיות כל סיטואציה מנקודת מבט אמונית.
- חשבון נפש לפני השינה - 3 נק' טובות שהתקדמתי בתהליך המטרות, מהלך היום, 3 נק' לשיפור.
- להתמודד עם קושי ולא לחפש תירוצים לברוח.
- להכניס בקושי נקודת מבט כללית שתחייב אותי לעבור אותו.
- כל סיטואציה שיש בה פתח של ויתור - לעשות דווקא.
- לא להעמיס על עצמי בספרים ללמוד.
- לא לישון מאוחר מ11.



שבוע ראשון בשיבה

קמתי כל יום ב6:00 לסליחות הייתי בסליחות עד 6:30 ואז הלכתי עם כוס קפה למצפה ולמדתי שם 2 פרקי תנ"ך ועשיתי תרגילי נשימות.

תפילה

לימוד הרב אליקים בהלכה

אוכל

לימוד הרב אליקים אורות התשובה

מסילת ישרים

סדר בוקר

מנחה, אוכל, הפסקה - קצת שנה קצת כושר וכו'

סדר צהרים + אורות התורה

שיעור, ארוחת ערב, ערבית, סדר ערב + אורות הראי"ה

23:40 שיעור

שינה: בין 1 ל2



חשבון נפש שבוע ראשון

בסה"כ הרגשתי שהיה שבוע מדהים אבל בעיה אחת - כשהגעתי ליום שישי הרגשתי מפורק, העייפות הייתה רבה והכאב ראש אינו מרפה.

ולכן כדאי שאשפר את הדברים הבאים:

ללכת לישון מוקדם. שעת שינה מקסימלית 12 - להילחם על זה.

להקפיד על שינה בצהריים אפילו כמה דקות.

במהלך הלימוד לחשוב פחות שאני מבין ויותר לקבל.

להמעיט בדיבורים על עצמי - כי הדבר יוצר תלות וכמו שאני מכיר את עצמי בשעת משבר הדבר יהיה לרעת.

להכניס ריצות בלוי"ז.

לשמר

להמשיך עם 100 אחוז לימוד

לשמור על השאיפות שהופכות אתגרים יומיומיים לכלליים.

להמשיך ללמוד מטעויות.

להקשיב לעצמי גופנית ונפשית.

להמשיך עם הבוקר במצפה - זה נותן לי כוחות.

ורזות, להמשיך לסכם בלי לוותר + נק' שלקחתי לחיים

מטרות לשבוע הבא בעז"ה:

שינה מוקדמת, להכניס ריצות בשבוע, להקפיד על - תנ"ך, מסילת ישרים, כושר.
לשבת כל יום לפני אחה"צ לחזור על הלימוד של הבוקר.

חשבון נפש שבוע שני

10 דברים טובים שעשיתי:

זרקתי את הפח בבית של הרב
למדתי גמרא וסיכמתי
השתדלתי לשמח חברה
הקפדתי על מסילת ישרים
3 פעמים כושר
תפילה בזמן
שעון מעורר
שנפתי כוסות לידידיה
הקפדתי על 2 פרקים בתנ"ך
אגרת הרמב"ן במצפה

דבר להשתדל להשתפר - בנחת!

תפילה - יותר להבין את המילים - בערנות ובדבקות.
כמו"כ להתקשר לרב פרץ או לשבת עם מישהו / לקבל כלים.

חשבון נפש שבוע שלישי

נשארתי ולמדתי ברצינות ערב הבחירות ולא נסעתי
ניגשתי אל הרב דני לביא
רצתי במוצ"ש למרות הכאב ראש

חשבון נפש שבוע רביעי

דברים טובים:

- לא נלחצתי מהפערים של שבוע שעבר והדבקתי אותם.
- כשנתקעתי בעלי לא התבאסתי והבנתי שזה משמים מה שאכן היה.
- עזרתי לאברך להעביר דירה.
- הייתי קשוב לעצמי והבנתי מתי עלי לעשות הפסקה מהלימוד.
- במקום לישון הלכתי לריצה 4 ק"מ.
- קמתי למרות שישנתי 3 שעות בחלק מהלילות.

- ארגנו אני ודרור יומולדת להלל וזה שימח אותי.
- למדתי יחסית ברצינות.
- התחלתי תהליך בתפילה.

אני מרגיש שקצת ירדתי בקצב, עלי לשבת ולרשום פתק שאקרא אותו כל יום שייתן לי חיות לכל היום. להכניס התחדשות ביום יום.

עכשיו נעשרת ימי תשובה. ביום חמישי עלי ללכת למצפה ולרשום את הפתק שילווה אותי לחודש הקרוב, וכל חודש לעשות פתק חדש.

ב"ה אני מרגיש שאין לי צורך להרשים אף אחד ואני לא מדבר על עצמי הרבה. אני משתדל לשים לב לטוב שה' עושה איתי במהלך היום ולהבין שזה ממנו ולהודות על כך.



פרשת וילך

דברים טובים שעשיתי:

- עזרתי עם הכיסאות בסוף האירוע של הרב אליקים.
- עזרתי ל... לרוקן את הבית.
- למדתי 5 דפי גמרא.
- אחרי שלא הצלחתי לקרוא הפטרה, לא נלחצתי או כעסתי על עצמי,
- אלא קיבלתי את זה בנחת וחשבתי על 3 לקחים.
- עזרתי לערוך שולחן לראש השנה.
- קמתי ותיקין בשבת.
- הייתי בסליחות למרות שרציתי לצאת באמצע.
- הצלחתי לקום פעם אחת לפני התפילה.

דברים לשיפור:

- ריצה- לעשות שבוע הבא.
- כושר- לעשות.
- לנסות להשתדל לקום לפני התפילה.
- לקרוא את הפתק שהכנתי.
- להשתדל לחייך ולחשוב חיובי, ולזהות את המבקר העצמי שלי ושל האחרים.



שבוע 1

דברים טובים:

לא התעצלתי לצאת לטיול למרות שהגוף והנפש רצו אחרת - הבנתי שזה טוב לי לצאת לטיול, חזרתי בצורה טובה - לא סיימתי את השבוע עייף. הצלחתי לישון בשעה סבירה וקמתי כל הימים ללימוד תנ"ך! רצתי בשישי ועשיתי כושר בחמישי.

נק' לברר:

מה האיזון הנכון בישיבה? אני הורג את עצמי?

נק' לשיפור:

לחזור על הגמרא לקרוא את הפתק לשדרג את הביקורת העצמית דרך הכדורסל, גם אם לא הולך, להבין את המהות ולהירגע, לא קרה כלום. אף אחד לא כועס ואם אני אכעס על עצמי אני לא אגיע לשום מקום. למצוא תחביב. אש! אש!

שבוע 2

בתחילת השבוע הייתי חולה ומצונן אבל זה לא פגע לי בלו"ז, ונלחמתי על הלו"ז.

קבעתי עם אמיתי חברותא

רצתי פעם אחת ועשית 3 (!) פעמים כושר.

החלפתי חבר בשטיפה בבית מדרש.

איתן הגיע וחידש לי נק'.

הנק' שאיתן אמר היא חשובה - להתחיל לכתוב. אני צריך להקדיש לזה זמן. אין מה לעשות

ככה נולדים דברים שזוכרים אחרי זה את כל השלבים שלהם.

אולי אני אפתח את הדו שיח שהתחלתי.

נהיה לי שבוע מטורף השבוע, אראה אם הגיוני.

בעז"ה מחכה שהגוף כבר יתאזן ויתרגל לתקופה החדשה כדי שלא יצוף חולי אחר כל פעם.



הבעיה:

אני לא מספיק חווה את האש של הגמרא, זה לא מספיק אכפת לי, אני מוותר מהר ומרבה לסמן 'וי' גדול על פרטים קטנים.

ההשלכות:

הלימוד בבוקר לא חי וזה גורם לחוסר חשק בלימוד.

הסיבות:

לא מספיק מבין את העניין של התורה בעולם, כמה התורה קריטית בעולם וכמה כל שורה בגמרא חשובה וקריטית. הבנת המהות אמורה לעזור לי. חוסר חיבור עצמי, רצון לרצות. בגלל שחשוב לי שהחברותא תהיה מרוצה ממני, אני מתנתק מעצמי ובעצם רק צד אחד לומד ואני משתף פעולה. ואני לא מביא את עצמי לידי ביטוי.

לכן, לנסות לראות איך הכי טוב לי ללמוד גמרא - ומקסימום לא יתאים לחברותא - אז נפרד כחברים. העיקר האמת שלי שתתקיים בפועל. כי אם לא, פספסתי את הנקודה שגם הגעתי בשבילה ללמוד בישיבה. ולעבוד על היכולת לא לרצות אחרים. קיצור יאללה לעבודה.



טוב זה מענק - איך לומדים מה טוב לך, איך לומדים האם אתה חי את עצמך או לא? כנראה שאצטרך ללמוד בדרך הקשה. רק ניסיון וניסיון. בעצם כמו כל דבר שקרה לי בחיים - היה כואב, ואיפה שלמדתי לגדול מזה ולמדתי מזה יותר מי זה אני - זה עזר לי. הדרך תעשה גם על ידי מידת הזהירות - שאסתכל על עצמי במין מבט על ואבחן את עצמי - מה מתאים לי ואיפה העולם פוגש אותי הכי נכון. ולכן צריך חשבון נפש תקופתי - תופעתי - יומי - בפרטים.



בעניין הטרקטורון:

למה כן?

התמודדות עם מצבי לחץ, שחרור, חוויה שלא תחזור, הכרה של האזור, יכול להיות מגניב.

למה לא?

מה חסר לי? אני לא מבין כלום ברכבים, אם נתקע ביום שישי בשום מקום,

אם זה ייקח לי זמן העיסוק הזה, הגעתי לישיבה ללמוד.



חשבון נפש- חודש חשוון תש"פ:

עבר חודש ממש מהר - ככה זה כשהזמן מנוצל.

בחודש הזה התקדמתי בגמרא - אני יותר מבין אותה

ויכול ללמוד אותה במאמץ שהוא לא צער.



יישור קו לאחר שבוע של קרטוע רציני.

איזה חיים טובים ה'! מה חסר לי? נתת לי שכל, משפחה מדהימה, בגדים, כסף, בריאות, תכונות טובות, ישיבה שמתאימה לי, מקום לגדול בו, שאיפות, רגישות, טרקטורון. חיים טובים! הכל טוב! לי יש מחוייבות לקחת את כל הטוב הזה ולהשתמש בו כדי להוציא לפועל את התפקיד וכך אחזיר לך קצת מהטוב האדיר הזה.

הכל טוב, זה רק שבועיים של עליית מדרגה, של בירורים על מנת לשפר. לא קרה כלום, אחרי תקופה של צמיחה הגיע הזמן עוד להתקדם ולכן היו עכשיו את השבועיים האלה. שבועיים של איפוס. לא נורא אם ייקח לי אפילו שנה - בסוף ה' יודע איך לכוון אותי נכון.



נק' עיקרית:

קודם כל לשנות גישה, אני לא פה בשביל לאסוף ידיעות אלא בשביל כמה שיותר לגדול בתורה ולגלות את דבר ה' בעולם. זהו. בלי לחצים. בלי הספקים. בלי תכנונים.

פשוט ללמוד טוב ובשלמות ולעשות חשבון נפש שאני צועד נכון.

עלי להפסיק לבקר את עצמי, פשוט לקבל את עצמי.

להבין שאני צריך נחת ואסור לי להלחיץ את עצמי. בנחת.

למצוא זמנים ביום שהם לדברים שאני אוהב לעשות.

הכי חשוב לשמוח - "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב"



דברים שאני אוהב לעשות:

- לכתוב

- לסכם הלכה בנחת בצד

- לשמוע שיעורים מעניינים

- לסכם כוזרי

- כושר



- שיקום מקצועיות

- להקשיב לעצמי

- שאיפות גבוהות שעושות פעולה הפוכה - ובגלל זה השאיפה מרחיקה את הדרך אליה

- לא להיות מחויב לדפוסי חשבונות אלא למה שיעשה לי טוב.

- ויתורים על מנת לייעל!

- לא לחשוב על מה מצפים כי אני פשוט לא מעניין אף אחד :



מה אני מצפה כל שנה ביום

תנך: לקרוא בסיסי - המטרה היא החיבור לשילה (חבר) וההיקף.

תפילה: להתפלל בכוונה - המטרה היא להבין כמה שיותר מה אני קורא.

שניים מקרא: להקיף - המטרה להספיק, אם אפשר אז בקול.

אורות התורה: שיהיה סיכום קצר של מה הרב אליקים אומר על כל פסקה,

מפגש עם הרב אליקים - לכתוב תובנות לחיים שנתפסים בשיעור.

מסילת ישרים: לקרוא ולהבין. לא יותר מידי להתעכב - מטרה לזכור טוב ולהיבנות.

8 פרקים: קוראים ומבינים - מטרה ללמוד את זה כי זה חומר חדש, החיבור.

סדר בוקר: ללמוד, להבין, לנצל את הזמן.

מטרה - "להזיע" אחרי סדר, לא לוותר, כמה שפחות בזבוז זמן.

שיעור עיון: לדייק את הלימוד בבוקר ולקנות הרגלי למידה ונק' מבט.

כושר: לעשות מקבילים, אם יש זמן אז גם שכיבות סמיכה.

מטרה - להתאוורר אחרי סדר בוקר, לשמור על בריאות.

מנחה: להבין כל מילה, להתרכז.

חברותא: ללמוד פסקה מעניינת.

מטרה - הלימוד עם אמיתי, נקודת המבט המעניינת של אמיתי.

הלכה עם יאיר: צריך למצוא מטרה.

גמרא תענית: תלמוד עמוד יומי - כמה זמן שייקח.

סיכום שיעור מעניין: לשמוע ולסכם, מטרה - שיהיה היקף של מהלכים.

הלכה: ללמוד ולסמן כמה שיותר, מטרה - להקיף ידע הלכתי פרקטי

סדר אמונה: ללמוד פסקה, פסקה ולהבין, מטרה - בניין יסודות אמונה.

תהילים: לזכות את עמ"י ולסיים כמה שיותר פעמים את התהילים

סדר ערב: ללמוד בצורה יסודית, מטרה - לבנות קומת בקיאות - לשים לב לפרטים הקטנים

- להבין הכל אבל לא בעיון.



דף חבל - אחי מנוכח

יום שני ו' טבת

חזרתי לישיבה לאחר פגרה.

צריך להקפיד לקרוא את הפתק בברכות השחר.

אני מתחיל תהליך הדרגתי מאומץ - בסופו אהיה אדם יותר טוב.

מחר להשתדל לדייק את הלוי"ז, לנצל את הזמן.

ז' טבת

היום שוב הגעתי לתחושת העמידה במקום ולכן סדר צהרים לא היה טוב.

השיחה עם אבינועם העלתה נקודות חדשות - אשתדל ליישם אותם.

לכתוב יותר במחברת זה מסדר את הדברים.

מחר להשתדל להתייצב ב6:30 בבית המדרש - למה? -

1. היום נראה אחרת.

2. הכנה לתפילה.

3. חיבור וסיפוק נפשי.

למצוא חברותא סדר צהרים.

לישון יותר מוקדם!!!

ח' בטבת

היה יום יותר טוב. אני מרגיש אני יותר משוחרר ביחס למורכבות.

דיברתי עם אמא ותיאמתי שיחה עם הרב דני. בעז"ה. אני מרגיש איך ה' מרגיע.

צריך רק ביטחון. מחר בעז"ה לנסות רק ליצור הכנה לפסוקי דזימרא.

ט' טבת

בבוקר היה לא טוב. לקראת סוף היום השתחרר יותר, והרגשתי שמח.

יד' טבת

- דיברתי עם הרב דני מחר אמשיך את השיחה בעז"ה.
 - למצוא סדר צהרים ועד אז ללמוד ברצינות.
 - עליי לצלוח את עשיית החזרות
 - דרכים לעורר את הרגש?
- צדקה, פסוקי דזימרא במנגינה, פירגונים, נשיקה לתפילין ולטלית, נשמת כל חי.



סוף חודש אדר תש"פ

- סוף סוף! לאחר משבר גדול בדרך ללא מוצא גיליתי את הדרך אל הגבעה החדשה שאני צריך לכבוש, לאחר ירידה מההר הקודם, זה חייב להיות ככה? אחרי כל פסגה חייבת להיות ירידה בשביל לעלות עוד הר יותר גבוה? כנראה שכן.
- הירידה מאפשרת לנו זמן של בירור כואב. אסור להתרגש מירידה, היא חלק מעבודת ה', ה' שם לנו את הקיר הזה, אותה מראה שמסתירה את השביל להר הבא, ומראה לנו את כל אישיותנו- איפה התקדמנו והיכן לכתנו, כי כשהילת הסיפוק נמוגה, העיניים מצליחות לראות את הדברים הברורים.

מסקנות מאותו זמן בירור:

- פחות להתעקש על הלימוד השכלי וכן מה הנפש צריכה - להקשיב בצורה ישרה כמה אנחנו צריכים עכשיו רגש וכמה שכל.
- קווים אדומים, והישארות בסביבה לומדת.
- להיות מודעים ולהבין את הזמן היוצא דופן הזה, להישאר שמחים ואופטימיים בכל מחיר.
- לא להיכנס לפינות רגשיות של ייאוש ותכתיבים כוזבים של המצב כאלו הוא השתלט והוא האישות.
- לחשוב בצורה עניינית!
- להתפלל לה!
- לא להוריד מהשאילות ולא להתייאש, להתמלא מסבלנות ואמונה.



מסע עם עליות וירידות

- מלחמה- היום אם בקולו תשמעו.
- להיות בתנועה תמידית שמאפשרת כל הזמן לקום.
- להיות בלתי מנוצח - ללמוד מטעויות ונקודות תורפה.
- לא להשלות את עצמי אם אני בהתחלה.
- לא להשתעמם- תמיד בנקודת עבודה.
- להבין שיש בעיה.
- הבור ריק אין בו מים.



תיקון המידות

- להיות אדם שלא מוותר בכלום.
- כשיש קושי להיכנס בו, לא לברוח ממנו - להילחם!
- כל הזמן לשאוף שלמות - ע"י ראית החיסרון וידיעתו.
- לזהות כל הזמן אם הרצון הוא של יצר הטוב או של יצר הרע.
- לעשות דברים ב%100 = להיות במאה אחוז במה שאני עושה
- ולעשות את זה במאה אחוז - 60 שניות בדקה.
- להיות רציני בכל דבר!
- כשיצרתי לעצמי גג תובנתי - לזכור שהוא לא קיים ולהפסיק להיות מופעל על ידיו.
- לנסות להתחדש בכל יום - בתפילה, במצוות, בלימוד.



תהליך בניה אישי - תפילה.

ע"פ הספר תיכון תפילתי.

בזמן האחרון אני מרגיש שאני צריך לעלות רמה בעניין החוויה הרוחנית שלי בתפילה - כנראה התפילה אצלי היא דבר חזק, כי אם לא - לא הייתי מרגיש שעלי לעלות דרגה.

פרקטית:

- לשבת כמה דק לפני התפילה ולחשוב על המציאות, על העולם ולעורר רצון להיות שותף בו ולהבין שהינה אני נפגש עם ה'.
- בדרך לתפילה לחוות את העולם - להתנתק ולהסתכל מלמעלה ולהרגיש את ההווה (המצפה מצוין לשם כך).
- בבוקר לשבת כמה זמן על המיטה - ולנסות להתמלא רצון "לטרוף" את היום.

יום א'-

עלי להבין שהתפילה היא היכולת שלי להיות שותף בתהליכים אלווקיים - ע"י בקשה ורצון. התפילה היא דיבור ביני לבין ה' - עלי להבין שה' רוצה את הדיבור הזה בדיוק כמוני והוא מקשיב - הסתכלות כזאת תאפשר חיבור למלל של התפילה והתערבות עצמית בתהליך הברכות בתפילה.

יום ב'-

כשאני ניגש לתפילה, להגיע בטבעיות - להבין שזה מגונן טבעי שהוא חלק ממני, ולתרגל תודעת חיים של תפילה - לחיות ולרצות את העולם. התפילה יכולה לפתוח לי פתח לשאיפות הכי גדולות ורצון להגשים אותם - בלי לחשוב על הפרקטיקה.

פרקטי:

- במהלך התפילה לא לחשוב על רצונות שאוכל להגשים אותם במיידית או שיש לי יכולת אליהם, אלא להביע רצונות גבוהים.
- לבחור קטע בתפילה ולתרגל צורת אמירה שלו.

יום ג'-

יש ערך לצורת הבקשה. כשאנחנו מתפללים בגדול שהתפילה תמצא חן, עלינו לעבוד על אופן ההתבטאות.

יום ד'-

בתפילה צריך להבין שכל יום אני אדם חדש ולכן אותו אדם חדש מתפלל להכיר את הבורא מנקודת מבט חדשה ואת עצמו. לראות את ה' יחס אלי. כמה אני חסר, ולעורר את הרצון.

פרקטי:

לפני תפילת עמידה - לחשוב קצת, בכללי, על הדמות שלי ולחשוב על ה' ואז להיכנס לתפילה.

יום ה'

להבין לפני מי אני עומד.

להגדיר (לא לפשט) - כי השם הוא מופשט אבל לראות את העולם שנברא ואת ההשגחה.

יום ו'

הידיעה שה' נוכח יכולה להכניס לתפילה.

כי ההסתכלות היא הזדמנות להיפגש - ולא לקוות להיפגש.



למה אנחנו מתפללים שלא יהיו ייסורים?

הרי אנו אמורים לכאורה לרצות אותם או לפחות להשלים איתם.



השאיפה שלי לשניים הקרובות זה ליצור את עצמי מחדש.

גלות את הזהות הפנימית שלי, העצמיות שלי ועליה לבנות דמות שמחה, מלאת כוחות,

מלאת שאיפות, לא מוותרת לעצמה, מקדשת שם שמייס בכל מקום, יונקת כוחות מקודש,

אם אני אהיה בצבא - אז שם לתת הכול ואם בתורה - אז שם. שאיפה להגיע לחיבור נקי

עם התורה, ליצור ממנה חיים.

שאיפה להגיע לקשר טוב עם המשפחה.



רצון חזק להשתנות וליצור חיבור לתורה, שכל טוב להבין את רצון ה'.



שאיפות:

- להגיע למצב שאני קם בהתלהבות

- להתמיד בריצה

- להצליח ללמוד ברציפות.

- לבחור את הדבר שנכון לי, לעשות אותו עד הסוף.



נקודות קטנות לתיקון:

צחצוח בערב, לקום בשעה שהחלטתי, לא להתווכח באולם, פתיחת וואצפ בסוף היום, לסיים סטים עד הסוף, אגרת הרמב"ן פעם ביום, סיכום יום לפני השינה.



כ"ט טבת

בסדר בוקר הצלחתי ללמוד שעה בצורה טובה למרות שהייתי לבד. בסדר צהריים היה מדהים, חייב להמשיך ככה. למדתי הלכה עם אמסלם. בסה"כ היה יום מנוצל.
נקודות לתיקון: לא לדבר על עצמי ככ הרבה.
תודה: על הכוחות ללמוד בצהריים, על השמחה שאתה נותן לי.
נקודות לתיקון: להיות סבלני כלפי תהליכים שאנשים עוברים, משמעת עצמית, לטפל בנושא של חברים וחניכים, להודות גם על הדברים הכי בנאליים, לקחת אחריות כשטעית.

יום רביעי כ"ד שבט

היה יום קשה, נכנעתי לכל העייפות ולא הצלחתי ללמוד כמו שצריך.
נקודת אושר- שמרתי על אופטימיות ושמחת חיים, קיבלתי את עצמי, למדתי סדר ערב בצורה טובה. תודה ה' שלא נתת לי ליפול ולמדתי לקבל את עצמי מהצד השני.



הציפייה שיעריכו גורמת לאובדן ביטחון עצמי.



היום כשדיברתי הרגשתי שעפתי על עצמי, להשתדל מחר לא לעשות כך יותר.



אני רוצה להעז לעלות לקומה חדשה - למצוא בה מילוי שלם.



מתפלל לשמוח בכל הטוב, לממש את תפקידי בצבא, להתפלל, להתבגר, שהתורה תחדור אליי, בריאות לסבא וסבתא וכל חולי עם ישראל.



הנקודה של האי וודאות חייבת להיבנות, חייבים להעריך כוחות חיים.



- העבודה שתקפיץ שלב - זריזות, הקשבה עצמית, תפילה.
- צניעות גם בכושר!
- כיף לי בשיבה - לא צריך להילחם עם עצמי -
- אלא להקשיב לעצמי + לא להשוות + איכות שתואמת את הנפש
- ולאתגר אותה ולא כמות שחונקת ונותנת תוצאות השוואתיות נהדרות.



נקודות טובות:

- למדתי טוב גמרא, לא ויתרתי על משנה. זיהיתי נק' עבודה.
- חיזקתי כמה שיותר אנשים ע"י פירגונים

- קצת התנתקתי מעצמי -
- צריך לחזור לטבעיות - פחות לספר דברים, יותר להקשיב,
- פחות להידמות לדמות שכל הזמן מנסים ליצור לי,
- להיות בלי שידעו.



גישה לשנה החדשה

- הייתה שנה מסיבית. הרבה למידה עצמית. הרבה רוחב.
- כרגע שיטת הלימוד שנראית לי אידאלית:
- ללמוד באיכות, בריכוז למשך פרק זמן מבלי לזוז או להסיח את הדעת.
- לכתוב דיוקים שעולים לי בזכות אותו הריכוז.
- להציב לי בסיס שעליו אבסס את הלימוד וללמוד על פיו כל חזרה.
- להדגיש נקודות מרכזיות.



עמיד -

- כרגע הכיוון כנראה פסיכולוגיה - חינוך נוער - רצון עז לחנך בריא. כתיבה.
- מעניין אותי הצבא - פיקוד, ערכים להגיע לנקודת קצה אישיותית.
- צריך בשביל זה לבנות מסת רוח רצינית ותכונות נפש יציבות.

מה צריך לבנות -

ריכוז, משמעת עצמית, אחריות, עמידה בהחלטות, יסודיות, שלמות, ענווה, צניעות, רצון ע"י התבוננות, שליטה, שלוה, שמחה, ללמוד הרבה תורה, אהבה לעמ"י, אהבה לא"י, עין טובה, יציבות, קומה אמונית רחבה, חזון.

צבא -

- תכלס אני רוצה סיירות. מה כ"כ דוחף אותי לשם?
- אני מוציא מעצמי יותר כשאני בעל משמעות
- הסיירות יבנו בי תכונות קצה, מפגש רחב שאצטרך אחרי.
- חלום ילדות
- להוכיח לעצמי שאני יכול.

כתיבה -

רוצה לכתוב חוברת. להמשיך לכתוב כשעולים לי רעיונות.
לכתוב את הסיפור של סבא וסבתא?

משפחה -

- אבא- לשאוף ללמוד איתו חברותא קבועה, לדבר איתו סתם על דברים.
- אמא- לשתף אותה בדברים, להתקשר מיוזמתי, לבנות קשר יותר טוב.
- חרות- להתקשר פעם בשבוע.
- להתחיל בלדבר על נושאים בהיסטוריה \ ציונות דתית. כך נבנה קשר.
- אלומה- מצאתי פוטנציאל לקשר עמוק. לשאוף להתקשר \ הודעה פעם בשבוע.
- בניה- לעשות איתו צחוקים, לדבר איתו יותר, לטייל איתו.
- איתי- פוטנציאל קשר אדיר - הוא צריך אותי ואני אותו. יש הרבה לדבר.
- רק צריך למצוא את הפתח.
- אבישי- אני חבר טוב שלו. מבין אותי מאוד. ליצור שיח שהוא מאוד מחכה לו.
- אלעד- לשחק איתו יותר, לעשות איתו צחוקים. למצוא משהו ללמוד איתו קבוע.
- רוני- לאהוב עד בלי די.



מטרות:

- **בכללי:** להמשיך חיזוק רוח, להתחזק, להתגדל, להזדכך, לברך, לצמוח על מנת שתבנה קומה רוחנית שתראה לי את ייעודי, שאבנה על בסיס זה- בית שמח, עוצמתי, לחיות נצח.
- **פרקטי:** לבנות רצינות בלימוד, באישיות, בכל דבר שאני נפגש איתו, בנפש.
- **בלימוד:** להגיע למצב של חזרות, ללמוד בעיון, בדיוקים ולנסות להגיע לעקרונות, לבנות קומה אמונית ברורה, לבנות יכולת לימוד בקביעות.
- **אישיות:** לבנות יכולת ריכוז בכל דבר שאני עושה (שיא הריכוז בלימוד, דיבור עם החדר, ספורט), לבנות את אהבת ישראל (אורות, תהילים, עין טובה), לבנות חיבור לארץ ישראל (לימוד הרב קוק, הרב חול"פ, הרב עוזי) - טיולים (לבנות יכולת טיול לבד) - חוויה (וותיקין בשבת, תנ"ך).



דברים שעלי לעשות לקראת שנה הבאה - לדאוג שעשיתי את כולם!!!



- תכנית ריצה המתפרסת על שנה שלימה.
- תכנית סטים המתפרסת על שנה שלימה.
- פתק שאקרא אותו כל יום.
- להזמין ביגוד ספורט לחורף.
- לברך איך לומדים גמרא כמו שצריך.

יעדים לשנה הבאה:

- קימה חצי שעה לפני התפילה.
- חשבון נפש + פנקס תודה כל יום לפני השינה.
- לסיים את השנה עם לימוד גמרא שאני מרגיש שהוא ברמה טובה.
- לעלות בצורה טובה בכושר.
- לסיים 12 פעמים מסילת ישירים.
- (אולי) ללמוד ערבית.
- ללמוד חלילית
- לסיים את התנ"ך
- להעלות את איכות התפילה שלי.
- לעשות 5,000 ש"ח.



יום ראשון יז אלול

- למדתי טוב היום, ניצלתי את הזמן.
- התחלתי לגעת במטרות, זה מסובך.
- יכול להיות שאני יותר מדי רוצה להיות 100 אחוז אצל כולם וזה גורם לזה שקשה לי לעמוד מאחורי משהו שחשוב לי. צריך לבדוק ולטפל בנקודה הזו.
- נכנסתי קצת למה שקרה לאיתן זאב. הרב אליקים ידבר על העניין, הרב אבינר התעניין מאוד, סמוטריץ אמר שהעניין בטיפול ב"ה יש שליחי ציבור אדירים.
- האנרגיות טובות ב"ה, בעז"ה שימשיך כל השבוע.
- עבודת התפילה משתפרת ב"ה.
- אני אוהב את ה', את א"י, את עמ"י, את התורה. זכיתי להיות במציאות אדירה. אני מרגיש שהקב"ה מנווט אותי, טווה בי אתגרים ותומך בי.
- מחר לקום בכל הכח, השבוע לאמץ את הכוחות לקימה ב6 ורבע. בעז"ה ה' תטע בי כוחות.

יום שני יח אלול

- סדר בוקר לא היה טוב, סדר צהרים גם לא, סדר ערב היה אחלה.
- הרשתי לעצמי לישון שענה כדי שיהיה לי כח, אח"כ סיכמתי היטב את השיעורים.
- צריך יותר למלאות את היום, אני מבזבז יותר מידיי זמן.

שלישי יט אלול

- היה יום מעולה. אם כי סדר בוקר וצהרים צריכים עוד ניצול של זמן.
- הבריכה עשתה טוב
- אני מרגיש שכוחות החיים שלי מתפתחים בצורה נכונה.
- מהשיחה עם הרב אליקים אני חייב לבנות שאיפות, בעז"ה מחר אשב על זה.
- צריך יותר לגשת לרב, שיכיר אותי וכך אוכל גם להכיר את עצמי יותר טוב.
- להחזיר מחר את הפנקס ולכתוב על בסיס יומי.
- ה' גם אם אני לא מספיק מודה על החסדים היומיומיים אני יודע שזה לא מובן מאליו.
- תודה לך. אנא שלח בריאות ושלוש בעמ"י.

שני כה אלול

- היה יום קשוח, נמרחתי בטרמפים והייתי עייף, צריך ללמוד להיות יותר אופטימי. הקושי נמדד בגישה אליו.
- לעת ערב היה יותר טוב.
- מחר: להשתדל לחזור לקצב וללמוד טוב, לשנן את 4 השאיפות.



- הלימוד לפני התפילה משפיע לי על התפילה אני ניגש אחרת לתפילה בזכות זה.
- התפילה צריכה לכוון את הרצון, ככל שאבין את התפילה אבין את גודל הקב"ה.
- הרצינות בבוקר משפיעה על כל היום. זה נותן תחושה טובה.



משמעת עצמית:

- צומחת מהאדם עצמו, להחליט החלטות ולעמוד בהם.
- עוצמה פנימית שאתה לא נפעל.
- האם יש לך יכולת לנהל את עצמך, וזה נובע מאחריות.
- מצב פנימי שאתה שולט על מה שאתה רוצה.
- משמעת עצמית גורמת לאדם לדעת לשים גבולות לעצמו.
- לבחור דברים ולעמוד בהם עד הסוף, מפעולות קטנות עד לפעולות גדולות.

חירות:

- לעשות מה שנכון לי. יש מטרות והאדם מנווט אליהם נכון.
- אתה בוחר את המקום שלך בתוך הנכון לך.
- מי שלא חירותי לא מרגיש את עצמו וממילא לא חי כי המציאות מכתובה אותו,
- כי הוא כל שנייה מחליט מי הוא. כיוון שכך הוא לא מרגיש את עצמו ונהיה דכאוני
- ולכן הוא בורח למשככי המחשבות כי במקום שאין חיים האדם רוצה להרגיש עוצמות.

מודעות:

- כשאני עושה משהו להבין למה אני עושה אותו.
- להוריד את הדברים לעשייה, לקבל החלטה במידי.
- לראות האם אני בקצב נכון על ידי ראיית המצב הנוכחי.
- לראות מה לא עבד להתמלאות בסבלנות ואז לנסות שוב.



כשאני כותב להשתדל שלא יראו אותי



הגעתי לברוכין.

כרגע אני לאחר שבת כאן, השבת דומה לשבת באלון מורה.

במהלך השבת הרגשתי שאני לא מספיק מתנהל בטבעיות אלא אני יותר מנסה למצוא חן בעיני אחרים. עלי להבין שכרגע אני לא סוגר פה, ורק אפסיד אם לא ארגיש את הישיבה בצורה הטבעית לי. מעניין לראות את התשובות שלי לגבי למה אני עוזב את אלון מורה.

צריך לעשות סדר בעניין.

לפי איך שזה נראה מתחוללים בי 2 תהליכים שכנראה זה על גבי זה.

1. חזרה אל הרצון - התהליך שבו אני רוצה לחזור לחיות ע"פ הרצון הפנימי. להרגיש נניח מה נכון לי ומה אני רוצה באמת. לשם כך עלי לשבת כל לילה ולחשוב על הדברים הטובים שקרו, שאלו החוויות הטובות של היום שכנראה שייכים לי. ולבנות את מהות היום הבא. כדי לחזור אל עצמי עלי לשחרר עצמי מלו"ז. לתת לנפש להרגיש.

2. ספציפית על אלון מורה - לא הצלחתי לגדול שם, ליצור חיבור משמעותי לתורה. היה לי טוב בשמחה ובחבר'ה אבל כרגע אני מחפש לשקוע בתורה לפרק זמן שיאפשר לי ליצור איזון בין ה"אור המקיף" ל"אור הפנימי".

החברה פה מדהימים. קיבלו אותי במאור פנים.



חשבון נפש יומי

- הנהיתי מאוד מהארוחות, מהשירים, מהשיחות מהאנשים.
- אני שמח שנעזרתי לסדר במוצ"ש, שרצתי, שכשהייתי עייף אפשרתי לעצמי לישון.
- מחר להשתדל להרגיש האם טוב לי בלימוד, האם אני מצליח ללמוד כמו שאני רוצה.



אני שמח על:

שכתבתי את התוכנית עבודה
הלימוד עם יובל

שיצאתי לרוץ

שקמתי בזמן לתפילה

מה שניצן אמר לי

שסיימתי את הפרקי תנ"ך

שאני מצליח בחלק מהמשימות

שקיבלתי את האומץ לקפוץ למים

שאחותי מתחנת

שאני למדתי עם חברותא בסוף.

שמח שהלכתי בסוף לרב

שמח שהלכתי לאריאל

שמח להיות עובד ה'

שמח על השיחה עם גלעד

שמח על שיצאתי לריצה

שמח שנתתי הכל בריצה

שמח שסיימתי את ההספק

שמח על מה שמשה אמר לי

שמח שאדיר הרגיש בנוח לשבת לשתף אותי

שמח שבצהרים הרפיתי

שמח על הבחירה ללכת לאלון מורה לחג

שמח על ההתרוממות בר"ה

שמח שאני פחות נלחם בעצמי

שמח שנשארת לשיעור של הרב נעם

שמח שהצום עבר בקלות



ה' תשרי:

שמח שנשארת שבת
שמח על הזכות ללמוד מהרב חיים
שמח על הטהרה שמתרקמת
שמח על התובנות החדשות ב"ה
שמח על הקימה ותיקין

ו' תשרי:

שמח על הקימה לסליחות
שמח על הלימוד הרציני והעמידה בקביעות
שמח שקבעתי חברותא עם אדיר
שמח שישנתי צהרים
שמח על 2 תפילות בכוונה

ז' תשרי:

אני שמח על השיחה עם שילה
אני שמח שהבנתי את השיעור של הרב חיים ואת השיעור של הרב לאו
אני שמח על הפגישה עם אריאל
אני שמח שיצאתי לריצה
אני שמח שלמדתי בסדר בוקר

ח' תשרי:

שמח שיצאתי שלילי
שמח שעבדתי על הנפש הבהמית
שמח לעבוד על מידת הביטחון
שמח לקראת יום כיפור
שמח על השמחה



האחריות שזיהיתי בעניין הגדילה בלימוד היא נכונה.
היא נובעת מחוסר התגייסות להתמסרות לתורה.
אך במציאות באמת התגייסתי כל כולי לעניין. הסדר יום שלי היה תובעני בטירוף.
אלא שבאן נכנס עניין הרצון. מכיוון שמנגנון הרצון, אותה הקשבה לנשמה שמנווטת את
הדרך, ברח ממני אז זה יצר חוסר איזון נכון ולכן לא הצלחתי לגדול.
לכן, קודם לחדש את הרצון ואז להכניס קודש. להיזהר שהקודש לא מבריח את הרצון.



מטרה עיקרית עד סוף הזמן - ליצור חיבור לתורה לחוות את הלימוד בישיבה בצורה טובה.
יתר לעבוד על התפילה והחיבור לקב"ה, כל הזמן להיות בתנועה להקשיב.
בבוקר לקום לפני התפילה ולהניח בנחת תפילין, להכין את עצמי לתפילה ולהתפלל בנחת.
אח"כ מסילת ישרים, סדר בוקר ושיעור של הרב חיימי.
בסדר צהריים כרגע ללמוד הרב ראובן ותנ"ך.
סדר ערב לשחרר מלז - התבודדות, כושר כתיבה קריאה דברים שאני רוצה.
לפני השינה ממש חשוב לכתוב כל דבר שאני יכול להודות עליו
על מנת ליצור חיים אופטימיים שרואים את הטוב.



לכתוב רשמי מחשבות מעניק לאדם וודאות מאוד גדולה וחיבור אמיתי לאמונה.
לעומת זאת, חתירה למוחלטות מצמצמת את ההווה.



עבודה רוחנית - תפילה (עבודת הלב), ענווה - ביני לבין ה' - הבנת ה"כלי" והשליחות,
ביני לבין הסביבה - לא להתפעל ו"לשווק", קישור רוחני לצבא ("אבן ישראל", תנך).
עבודה נפשית - גבורה - 2 ק"מ כל יום, ריצה לבי"כ + לימוד, קימה עם השעון, כושר.
קביעות - הרב ראובן תפילה/תיקון המידות, מסילת ישרים, חצי שעה התבודדות,
2 פרקי תנ"ך.

טהרה - כוונה והתכוונות רק לכבוד ה' יתברך.

שמחה - חיך כמה שיותר.



- בשביל לחזור אל עצמי צריך קודם כל שהנפש תנוח.
- לתת לנפש להירגע ואז התהליכים קורים מעצמם. לבד אני אקבל נקודות שלא ידעתי.
- אין צורך בהחלטה אלא לתת לעניין להתקדם.
- לדאוג לפני הכל שיש לנפש בסיס - שיש לי מקום לישון, חברות טובות וסדר יום.
- לבנות סדר יום וכל הזמן להסתכל עליו.
- הנפש היא נצחית, התורה באה לגלות את הנפש אז אסור שהיא תעשה פעולה הפוכה.



רחשי הלב הם הנקודה הוודאית.

- וכשמתעלמים ממנה אז השכל עובד ונלחם לחזור לנקודה הזאת.
- אם החבילה שלי כבידה אז כנראה זו כרגע לא החבילה שלי.
- הדמיון/האמונה/החלום זה המקום הבא שהאדם רוצה להיות, זה נקרא הציור.
- כשהאדם תקוע צריך להבין שהדרך כנראה לא נכונה ואז שום דבר לא מוצאים,
- כי הנקודה הפנימית נחסמה ומנסים לחזור בכוח לאותה נקודה.
- ומה שצריך לעשות זה דווקא לחזור למקום חדש - מה הרצון שלי, השאיפות,
- הם צריכים לנבוע ממקום עמוק ווודאי. שם אפשר לצייר נכון.
- כמה שהשכל ילחם הוא רק יכיר את הנקודה העצמית,
- כי הכל צריך לנבוע קודם מהמקום הפנימי.

איך חוזרים לאותה נקודה שבה החיבור קיים?

1. לחשוב על הפעם האחרונה שהרגשתי נכון.
 2. להרפות לגמרי ולחשוב רק על דברים שאני רוצה לעשות כי כל הכרח סופו לרע וזה יוריד.
- ומשם מציירים, לא חושבים, מה אני רוצה לעשות.
 - אין מה לשחק עם הרצון, עד שמרגישים שהנשמה מדברת בצורה נכונה.
 - זה מה שנקרא האמונה, הוודאות - החוויה מולידה רצון.
 - קודם לחוות את הדברים להאמין בהם ומשם מגיע הרצון ולא הפוך.
 - להבין שאם אני רוצה לעבוד את הקב"ה הוא רוצה ממני שאתחבר אל עצמי מחדש.
 - חיבור לתורה ייבנה ע"י חידוש שהדברים לא יעברו דרכי.
 - בשביל שהרצון ייבנה צריכה עבודת דיוק. במהלך העבודה צריך לרשום את הרצונות,
 - לברר מה אני באמת רוצה, ולאחר החוויה לתקן את אותו רצון.
 - על מנת להרגיש תחושת מלאות - לרשום את כל הדברים שעשיתי היום.



לימוד התורה היא כלי לחיבור אמיתי לתורה ולכן חשוב כ"כ החיבור לנפש, ולא להזניח את הצד הנפשי שהוא אחרי זה ילך איתנו כל החיים. קריטי ההקשבה הזאת!



להתרכז בתפילה בהשתוקקות לחיבור.
לנסות לזעוק על זה, ולתת לזמן לפעול.
השבוע הדבר שאני נלחם עליו זה להיות ב6 וחצי בבית מדרשו.



הייתי רוצה..

- להיות יותר יסודי בדברים שאני עושה
- לנצל יותר את הזמן
- שהמטרה בישיבה והדרך אליה יהיו מולחמים בתודעה
- להיות אדם שמבקר תרחישים על פי ההתאמה שלהם לאישיותו וייעודו
- להתפלל יותר בכוונה
- קצת פחות לרסן את הרגש שלי
- להיות בקשר יותר טוב עם ההורים והמשפחה שלי
- להיות בקשר יותר טוב עם החברים הקרובים
- לכתוב יותר
- ללמוד את מה שאני לומד בסדר יום בישיבה כמכלול ולא כאוסף לימודים
- פחות להיות במחשב כשאני בבית
- מחשבות טובות



למה לעזוב עכשיו-

אני שם לב שהלימוד הוא חסר מנוחה והגיוס כוחות לפני הוא גדול וזה מתחיל כבר מהבוקר ואפילו כל פעם חושב על זה.

מצד שני עוד לא ברורה לי האלטרנטיבה, אבל בגדול לקחת שעה וחצי חברותא, שכבר הרב הציע לי מישהו שרוצה שעה וחצי ובשעה וחצי הנותרים ללמוד תנך שאני מאוד אוהב וזה עושה לי טוב או לעשות משהו אחר - בגדול שהשעה וחצי הזאת תהיה פנויה לרצון שלי.

החשש-

1. האם אדע מתי להגיד לאחר שאתחיל האם הרעיון לא מדוייק תשובה- נראלי שכן כי אדע להרגיש.

2. אני לא יודע כמה זמן הוא מדד לדעת האם השינוי נכון- לדוגמא יכול להיות שצריך חודש ואני אחרי שלושה שבועות ארגיש מבולבל ושהתהליך לא משנה אצלי ואפסיק למרות שהייתי צריך להמשיך רק עוד שבוע בשביל להרגיש שינוי. תשובה- התהליך אינו יעד בוויז אלא כל רגע צריך לרכוש וודאות וביטחון מעצם התהליך ואם מעצם התהליך יש מחנק אז כנראה שמשהו לא עובד נכון. אמת מאדך תצמח.

3. בזמן הריק לא אדע מה הרצון והזמן יתבזבז או שיתעורר ה"צריך" ויתפוס את הזמן הזה כי לא תהיה אלטרנטיבה. תשובה- גם אם יהיו ימים של בטלה זה בסדר זה חלק מהבירור ולאט לאט כשהחיבור לרצון יהיה יותר חזק גם הזמנים האלו ייעלמו והעיקר לא להתייאש ולהבין שיש עבודה גם כשאינן רצון.

4. אתעצל לעשות דברים שאני רוצה או ששאר הדברים שעל סדר היום יגרמו לי לא לעשות דבר שאני רוצה ודורש זמן כמו נסיעה למעיין או יום טיול וכו. תשובה- אם אני מתעצל כנראה שמשהו ברצון אינו מדוייק כי התנועה דווקא צריכה להיות מעידת כוחות, לגבי הזמנים שארגיש מחוייב אליהם- צריך להאיר את התועלת של חיבור לרצון גם במחיר של אי נעימות מאנשים או פגיעה בהם, ואולי להדגיש לחברותות שזה מחיר שעלול לקרות. שאלה- אבל יוצא שבשם ההטבה שלי אני פוגע בהם למרות שהתחייבתי כלפיהם? תשובה- אגיד להם את זה מראש ואם ירצו זה על אחריותם למצוא תחליף אבל בשם הריצוי אני לא אוותר על הרצון.

5. הפלאפון הרבה פעמים שואב זמנים ריקים וזה עלול לשאוב גם את הזמן כשארצה משהו? תשובה- להגביל עם הנתספארק את הגלריה והוואטסאפ ולמחוק אפליקציות שעלולות לשאוב ממני זמן.

6. יהיה לי דחף להראות לעצמי תוצאות.

תשובה- להבין שתהליך ארוך לוקח זמן, כמו"כ לשנות את המדד של התוצאות- התוצאה היא לא שינוי ברצינות או בכמות לימוד או בכמות מחוייבות לבית המדרש אלא הדרך והמפגש היומיומי עם הרצון שגורם לי להעמיק עוד ועוד עד למציאת המעיין הפנימי. שאלה- אבל במה תאחז?

תשובה- בתפילה וביטחון, לא חייב להיות בשליטה אלא לבטוח בה' שמנווט אותי בדרך הנכונה. שאלה- זו בריחה מאחריות!

תשובה- הפוך זו האחריות הכי גדולה כי התהליך הוא להתחבר לנשמה שהיא אלוקית ומשם היא שואבת חיים וממילא הכנסת הקב"ה היא החזרה לטבע.

שאלה- אבל מה אם אחרי שתכניס את הקב"ה לא תראה תוצאות?
תשובה- ה' רוצה להיטיב לי והתהליך לא סתם אלא בקצה שלא יש הטבה גדולה אבל אני לא קבלן של סוף אני קבלן של הדרך.

7. כיום הרצינות שלי גם משפיעה על השיעור וגם על כל הישיבה ואם פתאום ארד כלפי חוץ זה ישפיע על אחרים.

תשובה- ההשפעה היא מעצם האישיות ולא מקבלות במציאות וזו גם האמת שהתורה מכשירה את האדם לגלות את עצמו ולכן מי שתופס ממני בגלל הקבלות שלי טוב שיראה שהעיקר זה העצמיות ומי שמקבל מהאופי שלי יקבל אותי תמיד.

8. אני אפספס שיעורים בתוך מהלכים.

תשובה- בדר"כ אני יהיה וגם אם אפספס אפשר לשמוע אותם ביום שישי ולהשלים וגם אם לא השלמתי לא נורא השיעורים הם ענף והתהליך הוא הפרי ולא הפוך.

9. הייתי רוצה שהתהליך יקרה עד היום סיירות ששם כוחות הנפש פועלים.

תשובה- יכול להיות שיהיה שיפור עד היום סיירות וגם אם לא מספיק, אני מתאמן לקראתו, ובמקרה שזה הנכון תצטרף גם סייעתא דשמיא.



חזרתי השבוע להיות באלון מורה.

מה תעשה עם הספרים?

יש לי חובת התלמידים, מחברת ובטחון ואמונה אתמקד בהם בין לבין. אשתמש השבוע בגמרא של אנשים שאינם כאן או של הישיבה.

ומה תעשה בבוקר?

אצטרף בעז"ה לחברותא מהצד או שאלמד לבד או שאלמד עם מישהו שאין לו חברותא.

ומה תענה למי ששואל אותך מה אתה עושה?

בודק אפשרות לחזור לפה ללמוד עד סוף שנה בעז"ה. יהיה יום הסברים לחברים ורבנים ועלי להיות מוכן לכך מיום שלישי כבר יהיה בסדר.

ומה אם יהיו חברה שיתלבשו עליך?

אני אסרב בנימוס ואגיד שאני רוצה כרגע ללמוד לבד.

מה הנקודה שבכלל אתה רוצה לבדוק?

אני רוצה מיקוד של הכוחות, בשביל זה אני צריך מסגרת תומכת ומשמחת ואני רוצה לבדוק אם זה מקום מתאים לכך.



שבוע ראשון

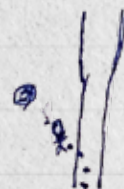
חזרתי ופתאום אני מרגיש הרבה יותר משוחרר, הרבה יותר מחובר. כשאני רואה לאחור את זמן חורף מצד אחד הוא היה מלא ירידות ועליות שמקורם בבירורים, רצינות, שאיפות והרבה אתגרים וזה היה חשוב, אבל מצד שני קצת פספוס. לא באמת הייתי מחובר לעצמי, אם רק הייתי מקשיב לעצמי היה נהדר. חשבתי השבוע שאולי מה שיפרוץ לי את המימד שאני רוצה - שמחה, זריזות ואנרגיות בעבודת ה', זה ללמוד קצת חסידות. חובת התלמידים עושה לי טוב. השבוע עשה לי טוב. נתן לי חמצן רוחני שהייתי צריך אותו אחרי התקופה של הקורונה. הסדרים טובים. אני מרגיש שיש לי הרבה יישוב הדעת. בזכות העבודה בחקלאות, ובזכות הנחת. צריך להאמין בתהליך. בעז"ה שזה ימשיך בצורה נכונה גם למשך כל הזמן.



כ"ג אייר

- הכנתי סקיצה של בניין אישיותי. מעניין.
- סדר בוקר למדתי טוב, גם סדר צהריים, סדר ערב היה קשה.
- ממחר חברותא עם שילה.
- מתחילות להיערם מחשבות. מתחיל להיות לי לא שקט בנפש.
- מחשבות בראש- 3 הימים שאחרי החתונה, ללכת לסבתא, לא מצליח להיאחז בעצמי, מרגיש שעדיין נאחז במחשבות מהסביבה, אולי קצת מקנא במי שניצח את זה.
- רודף אחרי גבורה שאינה קיימת. הכיוון הנכון הוא לפתח אותה.
- שקנט, שמח, מפרגן, ישר, לא סיסמתי, עצמאי
- להתפלל לה!

- ציור יומי:



א' סיוון:

- הגעתי לישיבה. שבועיים - שלוש רציניים.
- להוכיח לעצמי שאני במסלול.
- השכמה. חיות. שקט. ניצול זמן. בירור. שמחה. ענווה.
- חייב לנתח את הפער בין הישיבה לבית.

- תמונת מצב:



ב' סיוון:

- היה לימוד טוב, בבוקר לא מספיק בגלל חברותא
- שמתי לב שכשעשים לב למעשים שלי זה משפיע עלי לא טוב -
- עלי להיות יותר צנוע, יותר שקט.
- לא לוותר על כושר ועל ערבית.

- תמונת מצב:



ג' סיוון:

- למדתי סדר ערב טוב
- לקמתי לפני התפילה למרות שהלכתי לישון מאוחר
- הסדר בוקר לא היה טוב- נמרח. הבנתי - אני צריך חברותא רצינית שתתפוס אותי.
- בצהריים ישנתי שנ"צ והוא נמשך לסדר צהריים. זה עשה לי טוב אבל ברור שזה בדיעבד.
- חלאס באלי לכתוב כבר.
- צריך לחשוב מה אני עושה עם זמנים שהעצלות נכנסת בהם.
- ערבית בראבק.
- היה יום מאתגר, הגל של ההתלהבות של ההתחלה הפסיק,

עכשיו מתחילים לעלות בכוחות עצמנו. ה' תן לי כוח.

- תמונת מצב:



ד' סיוון:

- קמתי למרות שהייתי עייף, ולמדתי מסל"ש וכו'
- סדר צהרים מעולה
- סדר ערב- בזמן שלמדתי למדתי
- בסדר בוקר נחתי במיטה. מקור- חוסר שינה, חוסר רצון מספיק לעבוד (חוסר בניית כלי)
- הסקת מסקנות צריכה להיות יותר יעילה.
- אני מפחד לחלום. בעז"ה מחר אכתוב חלומות, סתם לכיף.
- לא הספקתי לכתוב על: תפקיד המדריך, מציאות תרבותית שמחייבת לכתוב בשפת העם ולהטמין שם את יסודות הקודש ע"י מסרים, משלים וכו'.

- תמונת מצב:



יום ראשון ט"ז סיוון:

- סדר בוקר מעולה, סדר צהרים מעולה- פעם הבאה צריך להתחיל יותר בזמן.
- סדר ערב קטלני.
- הרגשתי טוב. לא יצאתי מעצמי. בתפילה טמונה העבודה על הענווה.
- להבין כלי - לתפילה ולכל ספר. כל יום כלי למשהו אחר.
- לדייק את העבודה האישיותית, להגיד כן כשכן להגיד לא כשלא,
- לעשות דברים בצורה ישרה, לא לגלגל שיחה אליי.
- בדירה כן להקפיד ללכת יותר צנוע.
- לא ליצור נושאי שיחה בכוח אלא יותר התעניינות ופירגון לשני.
- לעבוד על הפחד מלהיות גדול.

י"ט סיוון:

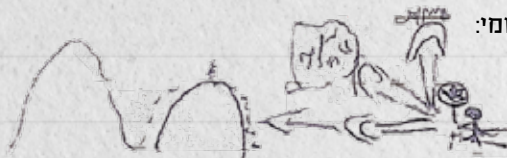
- יום טוב בסה"כ. בעיקר יום של גילוי העצמיות.
- מפחיד לראות איך הקב"ה מתאם הכל ואוהב אותי ומלווה אותי. כל העולם בשבילי.

כ"ג סיוון:

- היה סופ"ש מטורף - הטיול עם חגי בחמישי, הטיול לבד בשישי, עם המשפחה, שבת היה קצת קשה אבל ברובה עברה טוב.
- מוצ"ש באולינג + פיצה - היה מעיף, ראשון - זויתן ולו"ז אצלי בבית. היה קטלני.
- זהו סמארטפון. דגשים מחר כשהוא שם את הנסטפארק - לא אחרי 23:45, וואטסאפ פעם בשבוע ביום שישי לחצי שעה, בלי אינטרנט.
- אפליקציות - מוביט, וויז, דפי מחברת, עמוד ענן, כושר, ערוץ מאיר.
- השבוע שם דגש על סדרי בוקר, לראות מה עושים עם ערבית.

כ"ד סיוון:

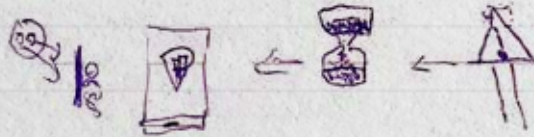
- סדר בוקר היה טוב.
- סדר צהריים היה עייף.
- סדר ערב היה טוב.
- צריך למצוא זמן ביום שהוא יהיה יותר לעצמי.
- צריך ללמוד יותר ברצינות. סימניות תחילת יום, חזרות פלוס סיכום קצר סוף יום - אולי למצוא חברותא לזה.
- לו"ז כללי - נ"ך, 8 פרקים, אורות התורה, מסילת ישרים, סדו+ שיעור, כושר, מפה, אוכל, מי מרום, כושר, ערבית, מנוחה, סדר צהריים, הלכה, מוסר אביך, שיעור, ארוחת ערב, חובת הלבבות, ערבית, חובת התלמידים, סדר ערב, סיכום יומי, זמן שקט, שחנ"ש יומי.
- להוסיף תודה, 3 נק' לשיפור.
- לא לפחד לכתוב
- להיזהר מבזבוז זמן עם הפלא' החדש.
- ציור יומי:



כ"ד סיוון:

- יום מעולה - סדר בוקר, צהריים, ערב, התנדבתי להיות תורן וכו'.
- קצת החצנתי את עצמי, למרות שהרגשתי טוב - זה יכול להוביל לקנאה, וגאווה.
- כתיבה: - דיבור ערכי - עיסוק בשורש.
- צריך להיזהר מהתמכרות לפלא. זה שאין לי כ"כ אפשרות, זה יכול לשקו, התמכרות נובעת מחיפוש סיבה ואסור להסית את הריכות.
- תודה ה' שבזכותך הצלחתי בהתרמה
- תודה ה' שנתת לי כוחות לנצל את היום הזה ולא לברוח למנוחה במיטה.
- תודה ה' שהצלחתי בזכות הכוחות שנתת לי לשמח כמה אנשים היום.
- תודה ה' שאתה נותן לי שכל ישר לנתח אנשים וסיטואציות.
- תודה ה' על החברותא בסדר בוקר.

- ציור יומי:



כ"ה סיוון:

- סדר בוקר טוב, כמעט ויתרתי ונלחמתי, עשיתי כושר.
- סדר צהרים - הרבה בזבזו זמן להיות יותר רציני.
- סדר ערב - טוב. מלמד אותי חירות.
- להתאפס עם ההראות
- להתאפס בתפילה
- להתאפס בכושר
- לא למהר לדבר
- לא לחשוב שאני יודע בחברותא אלא יותר להקשיב, בחברותא עם אבינועם - לדבר איתו על הנקודה הנוספת, על כתיבה, ולהקשיב.
- יותר מסודר
- פחות לחשוב

- אבא תודה על הכוח לקום בבוקר,
- תודה על הכוח להישאר ער במהלך היום ולמצוא כוחות התעוררות,
- תודה על הלמידה העצמית, תודה על השיחה עם יהודה,
- תודה על הביטחון שמתחדש.
- תהליך להתפלל נכון ולהיות ישר במציאות החיצונית, שתהיה מתואמת עם הפנימית.
- תמונה יומית:



כ"ט סיוון:

- יום לא טוב. עייפות נפשית כללית.
- להשתדל שהלשון והשפתיים יהיו מחוברות.
- הייתי תורן וזה היה נק' אור ביום.
- לנסות מחר להילחם על סדר בוקר.
- מרגיש שאני לומד-לא לומד. צריך לעבור שלב.
- תודה ה' על היכולת להבחין.
- תודה על הניגונים שהם כמו מים חיים.
- תודה על האוכל הטעים, על הנוף המדהים.
- תודה על היכולת לקבל את עצמי ולהיות בסבלנות כלפי עצמי.

ו' תמוז:

- הייתי תשוש כל היום
- צריך לתחזק קשרים
- השורש- להיות שלם עם עצמי
- צריך להכין תכנית כושר שאותה אתחיל עכשיו, אמשיך בבין הזמנים ואמשיך לשיעור ב'.

ז' תמוז:

- היה יום טוב בשה"כ. סדר צהריים היה עייף קצת אך ההספק היה טוב.
- סדר ערב הגמרא הייתה קשה. למדתי תנ"ך על דוד ושאלו חייב ללמוד מאישיותם.
- סדר בוקר לא מספיק מצליח ליצור אותו חוויתי, קריטי, לא מצליח להתחבר לשורש ולכן הלימוד בא מניצול זמן, אמונה שלימוד מעמיק בונה קומה מיוחדת בנפש באדם.
- עשיתי כושר היום בצורה טובה
- מחר להתקשר לאבא, אמא.
- לבנות לוח כושר
- להכין את הקרקע לשנה הבאה. לכתוב נק' שייעלו את שנה הבאה, נק' שעולות כרגע:
- חזרות
- ריצה+ כושר
- צריך לחשוב.
- לחזק את נק' החוסר תלותיות.

י"ז תמוז:

- קמתי כמו אריה לתפילה למרות שישנתי מאוחר מאוד.
- ישנתי כל הבוקר ויכולתי להיכנס לבאסה, אבל ה' נתת לי כוח לקום מזה והתחלתי את המאמר ואני לקראת הסוף.
- דיברתי עם הרב דני, הרבה נק' למחשבה
- בעז"ה נתחיל בתהליך.
- נק' מהפנקס:
- להיות בסבלנות כלפי תהליכים שאנשים עוברים
- חייב לעבוד חזק על משמעת עצמית
- לפתח עצמאיות - אני שם לב שיותר קל לי לעבור דברים כשאנשים מסתכלים ובוחנים.
- להודות על הדברים הכי רגילים.
- תודה ה' שהיה לי צום שעבר בצורה מדהימה, שנטעתי בי כוחות לכתוב את המאמר בו אני מגלה עוד כ"כ הרבה תחומי עניין.

כ"א תמוז:

- היה סדר בוקר מעולה - ישבתי ללא הפסקה על המאמר וגם כשהתגלה שלא עשיתי נכון לא נלחצתי ועשיתי מהתחלה.
 - סדר צהרים היה מעולה. נהניתי מהגמרא. אשכרה.
 - תודה ה' זה לא מובן מאליו שאני מצליח למצוא נחת בלימוד.
 - סדר ערב למדתי עם פרידמן עין אי"ה, היה חשוב.
- נק' מהפנקס:
- לקחת אחריות כשטעיתי- לא לחפש תירוצים. רק כך מתקדמים.
 - יש מן דחף שאנשים יכירו אותי, זה גורם לאובדן ביטחון עצמי.

כ"ו תמוז:

- היה סדר בוקר מעולה, בצהריים ישנתי - נובע מעייפות וחוסר משמעת עצמית ולקיחת אחריות כמו שצריך.
 - סדר ערב עניתי על הכעסים ואני מרגיש עם זה טוב.
 - הנקודה של המשמעת העצמית היא עיקר העבודה. אולי לגשת לרב אחיה או לרב אליקים.
 - אני לא מספיק מעריך את התהליך שעברתי. פתאום עכשיו אני מבין כמה אני צריך להודות לה' שהעביר אותי את התהליך הזה וכמה למדתי ממנו.
 - צריך לרכז את הכוחות בעת הלימוד.
- תמונת מצב:



מקטע ראשון:

יצאנו בחשש לגשם, הטורמפים זרמו ממש טוב. הגענו לקיבוץ דן בעשה 9:30, תמונה ויצאנו לדרך. הלכנו בצמוד לנחל דן, הגענו לחורשה עצירה קצרה לאוכל ובניסה קטנה למים קרים, נכנסו לשמורת טבע דן, במהלך מעבר מים החלקתי יפה ודפקתי את הראש בסלע, בנס לא קרה כלום.

המשכנו עד לפינה יפה שנכנסנו בה למים. משם לעוד מקום יפה ליד כפר יובל - אחה"צ פתיתים עם טונה - מפנק ופשוט! ומשם לפסל האריה השואג - שרגע לפני ירקוני החליט שנגיע אליו בעלייה חדה מאד - שבסוף הצלחנו לעלות אותה. ירדנו לקרית שמונה, התעקשתי כמובן על איים קפה. התפללנו מנחה וערבית עם יהודים מתוקים וחזרנו לקומזיץ עם חליל ושירים יפים. חיים טובים.

מקטע שני:

קמנו ב:06:00, התפללנו, התארגנו ויצאנו. עברנו בגן הפסלים - מקום מעניין עם טיילת וסיפורים על הימים הראשונים של הארץ. אכלנו ארוחת בוקר בעין רועים.

משם ניסינו להמשיך והתבררנו קצת. עלינו קטע קטן דרך קצת שריטות, קצת דם אבל התחברנו לשביל המיוחל.

סוף דבר:

טרמפ מצומת כוח על זוג נחמד - הוא סקרן, ביקש לדעת. היא - פגועה בצורה כל שהיא מהיהדות - דיברה בשליליות.

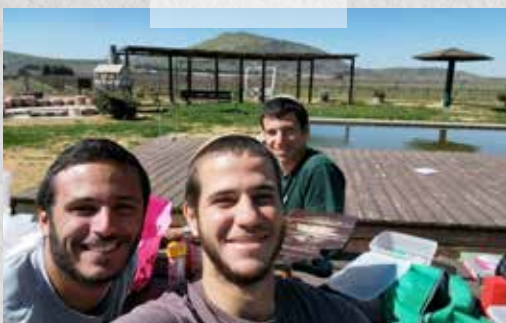
ניסיתי להסביר לו את החיים בישיבה - המהלכים האישיים. וחזרה בתשובה. ירקוני ואיתן אמרו שיצא מדהים. לאישה ברובה השבה.

יום שלישי - כו' ניסן, "בצל הקורונה"

פתחתי עם בחילה, עייף 5 שעות שינה 21 שלפוחיות מהכדורסל האחרון.

זה היה היום מהמאתגרים (אסור להגיד קשים) בחיי.

יצאנו ממצודת כוח דרך נבי יהושע מקום נחמד קרן נפתלי, נק' גבוהה - קצת שלג בחרמון ועמק החולה מלא במים. ירדנו לדישון שזרם מדהים אבל האמת קצת שעמום - שם גם



התולעת נכנסה רגליים כבדות שבחציות נחלים אינה חוששת להיכנס למים ולהרטיב גם את הגרביים. היה נחל קשה. כשיצאנו כבר הייתי שבור, עשינו ארוחת צהרים בעין רועים וחשבתי שזה ייתן לי כוחות אבל זה רק תפס לי יותר את הרגליים. לאחר מכן, בנחל צבענו כבר הרגשתי רע, מחשבות רעות. כשיצאנו עשיתי סוויץ' בראש והתחלנו ללכת בקצב מדהים, עלינו את הר מירון בקצב 5 כשאיני צולע והגענו לחורבת חוממה כאן אנחנו ישנים. ליד זוג רוסים שנראים מצוידים.



סיכום השנה:

לפני שנה הייתי עמוק בסחרור שבי, ישיבות- הייתי אחרי שבוי"ש בברוכין, חודש בבית בו עבדתי אצל בניה. אח"כ התחלתי בברוכין, הייתה תקופה של היכרות וכניסה למקום חדש, הכרתי את יואל ולמדתי איתו וזו הייתה תקופה נהדרת! זו הייתה גם התקופה של אביתר הגעתי לשם מספר פעמים והיה חזק מאוד. אחרי החופש התחלתי בברוכין ובראש השנה הגעתי לאלון מורה, יום כיפור הייתי בברוכין וכך התחלתי שם את זמן חורף מתוך שאיפות גדולות. בתקופה הזאת התחלתי להכיר את אריאל ולעבוד איתו והיה חזק, והתחלתי להתאמן ליום סיירות- תהליך פיזי ונפשי. באותה תקופה גם קניתי רכב מתוך חיפוש אחר הרצון. ב"ה עברתי את היום סיירות, ואז הגיעה תקופה שחשבתי שתהיה רגועה- אך כל הזמן ניקרה לי בראש המחשבה שזה לא מקום בשבילי ולא נתנה לי מנוח. זה התבטא בתחושת שייכות שבת אחת כשנסעתי ליהודה החלטתי שאני לא חוזר עד שהנקודה לא פתורה. זו היתה תקופה קשה של שבוע התלבטויות עד שהחלטתי לעשות שבוי"ש חזרה באלון מורה. שם נדבקתי בקורונה, ולאחר שבוע בבית התחלתי חזרה ללמוד באלון מורה, זו הייתה תקופה של כניסה מחודשת ובמקביל לה הכנות אינטנסיביות לגיבוש. הייתי שם פורים ואח"כ היה את הגיבוש ממנו יצאתי עם מגלן, ואז פסח וחודש אייר, בתקופה זו מכרתי את האוטו וקניתי טרקטורון.

חשבתי שעזבתי את אלון מורה מתוך זרות למקום, מסתבר שזה היה מתוך זרות לעצמי- כנראה הייתי צריך טלטלה ויציאה מהמקום הטבעי ע"מ לעבור תהליך של הקשבה פנימית, הגעתי לברוכין כדי להתכסות בהתחדשות שתנווט את כל הקשיים והמחשבות ותאפשר להתמודד אתם לפי הקצב שלהם.



איפוס:

- עבודה - במידות ובמעשים
- במידות - קימה בזמן - בשעה שקבעתי,
- זריזות- קלילות, הודיה לה' - פנקס תודה, כמו בן כוונה- פנקס + קימה מוקדמת.
- במעשים - הייתי באמצע- חבל להפסיק!
- בוקר 9:45-9 תנ"ך, דרך ה'+ אורות התחייה- 3 שעות (2 שיעורים מכל אחד).
- הפסקת צהרים - הלכה + הכנה לצבא. סדר צהרים, כושך, סדר אמונה,
- זרימה / שיעור, ערבית, סדר ערב

אופציה לחזור לסדר בוקר:

- שעת התחלה ברזל
- לא פותחים ראשונים אלא מבינים עקרונות
- לא מדברים אם זה לא בהפסקות מיועדות.



בישיבה:

- אם היית רוצה לימוד מסויים וכרגע לא מצליח להתחבר אליו- תחכה זה יגיע.
- לבוא בענווה ובהתחלה לא להוסיף על הסדר הישיבתי
- לקחת קלטר לשיעורים "כלליים", מחברת מיוחדת לפרשת שבוע.
- ללמוד הלכה
- שיעורים מתוך ספר לפרשת שבוע
- שיעורים מתוך ספר- לפרש מילים מעל המילה ולכתוב מס' קטן ולהרחיב בצד
- לבוא 5 דק' לפחות לפני דברים
- לא לשאוף להרגיש חוויות מטורפות על ההתחלה
- לאחר כמה זמן לקנות מחשב לסיכומי גמרא
- לחתוך חברותות איך שמרגישים שלא טוב איתם-שקשה לך הלימוד איתם ואפילו מתחילה להתפתח איזו שנאה בלב בגלל החוויה השלילית של הלימוד איתם.
- להגיד בנחת ק"ש על המיטה כל יום
- לדאוג שאת כל הכלים הטכניים יש לך
- ימי שישי הם הכי מתוקים
- שאלות לפני הלימוד עיון



שבת:

הייתה שבת מדהימה. זה התחיל בשיש שמחתי את אלעד והגעתי לחידון ואז תפרתי 80 ש"ח בעבודה קלה. אח"כ נחתי קצת, טיפלתי בטרקטורון - הוצאתי תוף + חיברתי פלסטיקה, אחר כך טיילתי עם החברה והיה חזק, אח"כ שבת עם תפילה - פשוט כיף לדאות את כל המגוון של הבית כנסת.

אח"כ סעודה עם כולם + שירים, ישבתי עם מעוז וחרות. תפילה בבוקר שנשארתי עד הסוף למרות החום, ארוחה עם דיון מרתק, שיחקתי עם אחים שלי, ישנתי, מנחה - הגעתי בזמן, סד"ש, ובמוצ"ש בריכה + ישיבה עם האחים. מדהים.

ראשון:

היה יום חזק ביותר - קמתי לתפילה והגעתי בזמן, אח"כ חזרתי קצת לישון, אכלתי, אח"כ הרגשתי תשוש אז חזרתי לישון עד מנחה והיה תענוג, למרות שזה לא אידיאלי. אחרי זה שיעור מדהים של הרב קשתניאל ואז סדר צהריים חזק ביותר עם ידידיה גרינוולד. ואז חברותא קצרה עם גוטווירט ואז חברותא עם ון לואן - נושאים חשובים. אח"כ ניגון בחליל - התקדמתי מאוד, ואז שיעור עם הרב אליקים - כמה קדושה! ואז א. ערב, אימון קל - הצלחתי 3 דק' סטטי פעם ראשונה! אח"כ ערבית, חברותא עם קצין - בחרנו נושא, אח"כ חברותא עם שילה חזרנו והתקדמנו קצת בגמרא אח"כ דיבור עם בנימין - חשוב! אח"כ שיעור אצל הרב שחרי כמה התלהבות! אורות גבוהים וספיגת אש התורה, אח"כ שינה בחיך גדול.



דברים שהיו לי טובים:

- רוב התפילות במנין, שיעורים במהלך היום, השתדלות בהקפדה על המצוות
- כן הייתי עם האחים
- כל הנושא של א"י
- היה כיף בטויל עם החברים האחרים
- העבודה - פשוט שחררה. יש קול שאומר שזה הדבר הנכון לקראת הגיוס, קולות נגד- הישיבה, כושר, משפחה ובית, ייבוש רוחני, חברים.
- הספקתי גם את העבודה בצביעה
- טויל עם הטרקטורון
- עזרתי בשבת לאמא ואבא מאוד
- לא הלכתי למסיבת גיוס של חבר שלי



יום ראשון:

סיכום של כמה ימים:

יצאתי לחתונה של יעקב-הייתה חתונה מדהימה. היה שמח מאוד ואינסוף ריקודים הייתי עד 1 והיה טוב מאוד. אח"כ חזרתי עם אביחי והייתה שיחה טובה מאוד על הצבא. מסקנתה- העיקר זה שינוי הגישה. אח"כ-קפה עם יצחק ואז טיול טרקטורון מטורף עם נריה קשת- יהונתן-עין תות- אירוסים-בית. אח"כ רופא שיניים, ביקור אצל סבא וסבתא ואז נסעתי לדמונה, היה נחמד. בערב אמרתי דבר תורה ונראלי שהיה חזק. במוצש התבשרתי על לידת אחיינתי והיום ביקרתי אותה- ממש ממצה והיום הייתי בברית של דוד הבן של יהודה.

יום שני:

איזה יום! תה לפני התפילה, תפילה, מסל"ש, אורות התשובה, פגישה עם אריאל- היה ממש חשוב!!



י' סיוון

כנראה שאני נכנס לתהליך חדש. יצירת אישיות עם ביטחון עצמי, שקט פנימי, הקשבה עצמית, משמעת עצמית, חירות עצמית.

חשבתי שאולי אני קרוב לזה ואולי בגלל זה או שלא בגלל זה גיליתי שאני מאוד רחוק מזה.

נק' שמפריעות לי:

- צורך לשמור על תווית חיצונית שאליה אני רוצה להגיע מבלי באמת עבודה פנימית - הפרגונים מהסביבה יכולים להיות אכזריים
- צורך להסביר את עצמי - אם זה בסמארטפון
- צורך שאנשים יעשו/יעברו דברים שקורים לי - כנראה שזה מגיע בשביל להצדיק את מעשי.
- תפילה - לא מצליח לפצח את החדירה לעומק מהות התפילה - אני מאמין שזה טומן הרבה מהשינוי.



שלישי ט"ו סיוון

היה יום מדהים!! קמתי 6:30, טבלתי לפני התפילה, התפללתי, חברותא עם שילה, א. בוקר, אורות התשובה-היה נדיר. ואז סדר בוקר תנ"ך איכה, אבן ישראל, הלכה, דרך ה'- בום! בום! ואז מנחה, א. צהריים, חליל, חברותא בקדמות, סדר צהריים, חברותא אמיתי, כושר+ שוב פעם שכיבות בטן-שברתי שיא! א. ערב, ערבית, חברותא עם קצין, א. ערב, סיום מסכת, דיבור עם אביהוא, שינה, היה טירוף!!

יום רביעי ט"ז סיוון

איזה יום! למרות שישנתי 6 שעות קמתי כמו אריה התפללתי, מסל"ש עם שילה-זריזות! א. בוקר, אורות התשובה- היה אורות. סדר בוקר, א. צהריים, דיבור עם אבינעם חושב שעזרתי לו בעז"ה, חברתיות-הרב אליקים-בום! בום הרב משה בום יהודה צוקרמן, הרב מרדכי כבר ירה צוררות, הרב יקי אדיר! א. ערב, ס. ערב טיל! דיבור עם אמיתי- לישון בשמחה!

מוצ"ש י"ט סיוון

הייתה שבת קטלנית. זה התחיל מיום שישי דיברתי עם חרות, אמא, איתי, אבול, יאיה, עוז, יוחאי, יהודה הולשטיין, והנה ה'שום'- הרב חיימי. פעם ראשונה! שיעור קטלני של הרב טורנד.

ערב שבת-התפללנו בנחלה, עליתי קבלת שבת+ ערבית- העפתי ת'סכך! אחר כך סעודה אצל הראל אדלר- היה פשוט טירוף. אח"כ שינה, קימה ל6, לימוד, שני"ב, ארוחה, מנחה, שיעור, ספר, שני"צ בשבת-תענוג! סד"ש, ערבית, כדורסל-הייתי טוב! לימוד, ושינה! מחכה ומצפה לשבוע טירוף של לימוד וגדילה. במיוחד הנושאים הקרובים לליבי-ריכוז, כושר, גבורה, שלילה.

ריכוז-כמשמען. כושר-לבנות בבוקר טבלה. גבורה-להשאיר בצלחת, מקלחת קרה פעם בשבוע. שלילה-בקימה, בעייפות, בקולות.

יום ראשון

איזה יום! קמתי לתפילה אחרי 3 וחצי שעות שינה! הגעתי בזמן ולא ישנתי אפילו דקה שני"צ. א. בוקר אורות התשובה לפנים, ברכה מהרב אליקים על הצבא, אח"כ תנ"ך, אייכה, אבן ישראל, שיחות לקראת גיוס הכל בריכוז, אח"כ מנחה, פ"ש, חליל, סיכום 2 שיעורים אורות התחיה, פגישה אריאל-היה חזק, כושר, שיחה עם יוחאי- בטוח שעזרתי! אימון בטן, א. ערב כדבעי- מרק, סלט, קוטג' תפוז"א. קיצר לפנים. ערבית, חברותא עם קצין, אבינעם, שינה. יום נהדר! מקסים! נפלא! מרוכז! שמח!

שלישי

באנה איזה יומיים-צר הדף מלהכיל! לכן נתחיל מהערב. -נסענו לשמור בהר עיבר- שפע קדושת א"י- איזה מדורה ואווירה ושידי נשמה ותחושה חלוצית. ישנתי שעה וחצי ובבוקר חזרנו. לא הלכתי לישון אלא למדתי עד 11:30 ואז ישנתי עד מנחה, ובהפסקת צהריים, אח"כ סדר צהריים נהדר! סיימנו פרק!!! איזו קדושה ותענוג וקצירה. אח"כ חברותא עם אמיתי וואן לואן חזק ביותר. אח"כ ריצה! 5 דק לק"מ!!! 7 ק"מ של עליות וירידות ריצה עם רוח פרצים. מדהים. אח"כ א. ערב, ערבית, סדר ערב, שיחה עם קצין- חושב שעזרתי ב"ה, תנ"ך, אמונה, הלכה, ומשה אדד איידה משה כמה התגעגעי לבנאדם! פשוט כיף גדול לדבר איתו ביחד. יחד פיצחנו סטימות בנפש ומקווה שהגענו להבנות.



התהליך הבא אחרי בניית אישיות עצמית- הפיכת המשוואה:

מ- קושי= ויתור

ל- קושי= אתגר= הזדמנות.



מצד אחד אני רוצה להיות שקט, עם עולם פנימי שמפעיל את עצמו. מצד שני אני רואה שאני יכול לשמח ולהרים את האוירה, ולשמח אנשים. כשאני עושה את זה אני מרגיש טוב אבל אני גם מרגיש שאני לא מי שהייתי רוצה להיות.

בשבוע הקרוב אנסה לשלב בין זה, זה אומר לשמוח, לפרגן, ולהחיות, אבל לא לדבר על עצמי ולהשתדל שיהיה במידה. בעיקר להקשיב ולשמח אבל לא לצאת מעצמי.



אני מרגיש שאני צריך יותר לערב את ה' בחיי. להתכוון, לדבר, לחיות. בעזרה! אבא אוהב! אני אוהב אותך, רואה את השגחתך בכל מעשי, יד ביד. כ"כ שמח לעבוד איתך. תכוון אותי לדעת מי אני, לדעת ליצור אישיות חזקה שמגשימה את יעודה ומקדשת את שמך בעולם.



הגיעו תחילת ניצני התביעה- מרגיש יותר חי, יותר שלם, יותר רענן, יותר שמח במי שאני יותר רוצה בחסד, חש את הקב"ה יותר בתוכי. ב"ה.

פתאום אני פחות מתבייש גם בישיבה.

אוהב מאוד את האנשים סביבי.

עכשיו אני רוצה רק להעמיק. רוצה יותר חיבור לקודש ויותר שקט פנימי.



וענויים ירשו ארץ

התכונה של ארץ ישראל זה לגדל ענויים - להופיע אנשים בשיא הכוחות וממש להביא את המשיח בידיים. מתוך הבנה שגודל העוצמות מגיע מהקב"ה שמופיע דרך האדם.



על מנת לא להגיע למחיר הכואב של פספוס והחמצה שאחרי בזבז זמן וכוחות, שגורם לי כבדות ודיכאון והרגשת התפוררות פנימית של כל האמון בקומות שנבנו וכמה צער זה גורם לי, עלי להסתכל ולמנוע את ההתדרדרות כשהיא מתחילה. היא מתחילה כשיש הרגשת שיממון ושעמום ולכן במקרים כאלו ישר להתגבר ודבר ראשון לצאת ולעשות משהו, אפשר עם טרקטורון או כדורסל או ישיבה. בבית אני נמצא רק כשמוגדר מה אני רוצה.

ההתמודדות מפתחת את העוז והגבורה ותיתן לי רוממות נפש ושמחה ומלאות לקראת הגיוס. אני זקוק לזה בגיוס כי יש רבדים שונים שאני רוצה לבטא אותם במסלול- מקצועיות, רוח גדולה והתעלות רוחנית ומקצועית מתמדת. לכן לא כדאי לאבד את הראש ולאבד כוחות כל כך חשובים. הארת הנשמה קריטית להצלחת המטרות.



המניע של חוסר ראיית כל הטוב בהווה, הוא חוסר נתינת מקום לאותו טוב קיים לצאת החוצה. כי אני חושב שאותו טוב עצמי מגיע מבחוץ- בעיקר מריצוי אחרים- בין בהווה בין בעתיד. העבודה היא לתת לאושר הפנימי להתגלות על ידי יצירת מרחב בהווה וזה ייעשה על ידי נטרול השפעות חיציניות. כשמתעורר רצון פנימי בהווה- לא לשים לב באותו זמן לריצוי החיצוני.



סימנים יוצאים סימנים נכנסים
תנועות ידיים מעשיות מסמנות לקורא
עיניו מתבוננות בחרות חרוט על הלוחות
הנה יוצאת מנגינה
סימנים של התחדשות כוחות





ריצת 5 ק"מ זמן רצוי 22 דקות

1- להתחלה אני מרוצה, להגדיל את הצעדים יותר חיות. זמן ריצה = 27:00

2- הייתה ריצת שחרור אחרי ר"ה. זמן= אין

3- הייתה ריצה קשוחה אחרי בין הזמנים שלא רצתי, באמצע שיניתי מטרה לסיים את הריצה. ב"ה סיימתי. פעם הבאה אני מקווה שאחזור קצת. זמן= 25:21

4- היתה ריצה טובה. בבוקר יותר קשה לרוץ בגלל העייפות והבטן הריקה. היום הרוחות גם נתנו את חלקם הקשה. לשים לב שאני יותר עם הגוף קדימה, כמו"כ לחזק את הרגליים, מתקדמים ליעד ב"ה. זמן= אין

5- הייתה ריצה מעולה שמתי לב שיש איזו צורה של ריצה שגורמת לגוף להרים את עצמו- צריך להתאמן עליה. זמן= 24:22

6- אני שמח שיצאתי לריצה וסיימתי אותה. צריך לשבור את הפאסיביות של הגוף במהלך הריצה - אני חייב ללמוד להיות אקטיבי. נכנעתי חלקית לעייפות פעם הבאה אפשר בעז"ה אני בטוח! זמן= 25:30

ריצת 2 ק"מ שישי: מטרה: 8 דק

1. הייתה ריצה טובה. ההלוך גורם לחששות בגלל השלט שמורה לחזור. אפשר אפילו יותר מהר להרשות לעצמי יותר. 9:27.

2. היה יותר קל, פחדתי להגביר קצב ואפשר יותר פעם הבאה. 9:29

3. התחלתי את הריצה תפוס, השתדלתי להגביר קצב, כן הרגשתי שהרגלים לא משוחררות צריך לתת להם יותר שחרור. 9:12.

מוצש- ספרינט + לאנצ'ים+ ספרינט+ מדרגות. 10:46. מטרה: 8 דק



אני עובד הכי טוב בהחלטות ממוקדות, לכן אתמקד כעת בנושאים הבאים, ואפרט בקצרה את הרעיון מאחוריהם:

החלטה ראשונה - ביום שישי טלפונים לכל המשפחה+ סבתא+ הרב חיימי פעם בשבועיים. להקדיש לזה זמן. המשפחה היא העוגן, הבסיס, מאוד חשוב לשמור על קשר טוב ולבנות קשר עם כל אחד ואחד.

החלטה שנייה- להשקיע בחברים, הודעות מדי פעם והתקשרות.

החלטה שלישית- מחברת בה יהיו מסוכמים דברים מרכזיים שאחזור עליהם במהלך הצבא- המטרה לסכם כמה שיותר נושאים.

החלטה רביעית- תפילה-לבנות את הנקודה הזאת על ידי קימה מוקדם והתבודדות.

החלטה חמישית- כושר - כל שבוע- 3 ריצות+ מסע. לפחות 3 כושר.

החלטה שישית- לעבוד על החלטות- כשהחלטתי לקום אני קם וכו'. לעבוד על שליטה עצמית וזריזות

תובנות-

-קשה יותר לחזור הביתה לוקח מס' ימים להתאפס

- בחירת נושא ממקד טוב לי

- אפשר להנות משינה



החלום והמטרה -

להיות לוחם מקצוען, אמיץ שעושה בצבא דברים משמעותיים.

הדרך עוברת במסלול נפשי, פיזי, ורוחני.

עד הגיוס העבודה תהיה ב3 מישורים האלה שהם "הכלים"

לצבא - שם תתממש המטרה.

העבודה תהיה הדרגתית -

תכונה (נפשית), ריצה + כושר (פיזי), לימוד תורה (רוחני).

בעבודה הרוחנית אסדר לי בסיס אמוני ויציב, אחדד את

השייכות לעיקר שבשמו אני מגיע לצבא.

בעבודה הנפשית אעבוד על תכונות שיהיו כלי רוחני ומעשי -

אשתדל לעבוד על הגבורה, על טהרה, זריזות, שמחה ושליטה

עצמית.

בעבודה הפיזית אתאמן על ריצות וכושר.



דמיין ת'צמך לוחם שלדג, איש קודש שאוהבים את התורה שבו, מוציא כוחות מטורפים, בשבתות מעביר שיחה קצרה על כך שלוחם ללא רוח לא שימושי, בדרך יושב על פלאפל אחרי קבלת גיבוש, נותן הכל ומקדש שם שמייים.



דיונות עם חברים:

הראש: אני עושה את הכי טוב ובא ללמוד- לא לקנאות ולא להשוות. נטו זה אני ואני אשמח ללמוד כדי להשתפר יותר בעבודת ה' הזו.
מה אלמד- דגשים לעבודה מול אנשים, אתאמן על הבחירה והרצון, אתאמן על תרגילים פרקטיים.
ובתכלס- ספרינטים איתם, תרגילים חברתיים איתם. זחילות- לפחות 2 סטים- אחד שיפור אחד זמן. מסע שקים- פעם אחת בריצה 15 פעם, פעם אחת הליכה 20 דק'.
לא בא להוכיח כלום, בא לי להיות הכי טוב שאני יכול ולהשתפר לפעם הבאה. להוסיף מתיחות פעם בשבוע.



לא התאמנתי בירידות

שמע זה מנטלי בלבד. תכניס לך חזק לראש כל פעם שיש צא עד שאומרים לך להפסיק. מבחינה פיזית יש לך את הכח בגדול זה רק תלוי ברצון שלך לסיים ולעשות את ההכי טוב.
קשה לי עם הציפיות
אתה לא חייב לאף אחד כלום- תזכור שאתה עובד ה' ובא לעשות את המקסימום כדי לבדוק האם שם זו השליחות שלך. מה שיהיה זה המציאות וזה הכי טוב.

ואיך לא אחליש את עצמי?

תזכור שהכל בראש, בלבד. תפייס את הנפש, תגיד לה שזה מאמץ ששווה אח"כ ביטחון ורוגע לקראת היום סייירות. תזכור כמה אתה רוצה להצליח וכמה בטחון זה ייתן לך כשתצליח.

עדיין הנפש לא נרגעה. היא מרגישה לקראת מבחן.

הכל בסדר. היא רק צינור וכלי להופעה הנשמטית שתלויה ברצון ה'. לא אאשים אותה אם תיכשל- לא אומר על עצמי במהלך היום וגם אחרי אפילו לא מילה אחת רעה, רק טוב. אני מאמין בנפש שתדע להיות כלי לשפע האלוקי וגם אם לא הכל טוב, ה' יכוון אותי לדרך הנכונה.

בוא נשים את הדברים על השולחן- חשוב לך להצליח כי אחרים יעריכו אותך.
נכון מודה שזה כרגע הרובד. אבל אני מודע שהוא נמוך ותהיה עבודת בירור שתברר מה

האמת ואני מבטיח לעשות אותו יהיה אשר יהיה.

ואיך אתה מברך?

אני משקיע הרבה במחשבה ובירור וגם מודע לגרעונות. נגיד מחר בעז"ה מתחייב לא לפרט איך היה אלא להגיד בכללי בלבד.

אתה מוכן, אתה עשית 100 רצוף. תבוא קליל. אתה טוב ואתה תצלית. תבוא לקרוע את הדיונה להראות לעצמך כמה אתה טוב. ותזכור שהאישיות תנצח ולא המהירות. תבוא עם רצון ובטחון שאין אף אחד שם שיותר טוב ממך.



יום סיירות:

להגיע למקום שלם בנפש שנותן הכל, ומאמין בעצמי, ואינו מסתכל החוצה אלה פנימה. לא "לעזור" לעייפות, אם אני אקרום אז אני אקרום אך שהמגמה תהיה התחדשות תמידית. להפנים שקושי הוא יחסי והכל תלוי ברצון.

עם השאיפות אין חשש שהשירות לא יהיה משמעותי

להיכנס ל"משחק" - כללי המשחק: אני בא "להרוג" את עצמי ויחד עם זה להיות רגיש לסביבה, אני משחק בשביל ה' ואין בי שום אחריות חוץ מעל ההשתדלות, אני עובד רק אצל ה' לכן מי שלידי אינו מעניין, יש לי את הניצחון ביד.

ליצור התעלות של הנפש - בין בעבודה בין בפרופורציות.



להבין טוב למה אני רוצה את הגיבוש ולבוא אליו מתוך רצון להצליח ושאי מסוגל לעשות את זה.

לבוא אל הגיבוש מגודל, לדבר בשפה של 'לשמה' - שאני בא בענווה כלפי הרצון ליישם את השליחות שלי, ולבדוק, מתוך חובת השתדלות, האם שם נכון להיות. לבוא ממבט כללי-שמבין את הערך של מסירות נפש, מה זה עמ"י, מה זה ארץ ישראל וכו'. להבין שאני עושה את המאמץ לטובת עמ"י.

נק' חיובית= העדינות הפנימית יחד עם הרצון והמאמץ להיות בשליחות. בסוף הגודל זו ההתנהלות היומיומית, ביני לבין עצמי, אין מטרה לתווך בין העולם הרוחני למגבשים, אלא זה יוקרן החוצה ויורגש.

לבוא ממקום פשוט, שרוצה להיטיב. זה המבט.



למי פנימי לעומי ככה לקראת היום אגבול:

אני חושש גם לא להיות חזק בפיזי וגם במשימות להיות מהאלה שבצד.
תשובה: המשימות מנותקות מהספרינטים במובן הזה שהכל נובע מהאחריות שלי להשתדל לעשות הכי טוב- לכן גם אם בפיזי אני פחות חזק- במשימות להיות עד הסוף.
עדיין, אני רוצה להיות חזק גם בפיזי
תשובה: נכון, ואני הולך לתת את המקסימום ולקרוע שם את הדיונה- וה' הטוב ייתן כוחות.
ואיך תעשה את זה?
תשובה: אני נכנס לראש של צא- מה שמעניין אותי זה רק צא של המגבש עד שהתרגיל נגמר. אני עושה את ההכי טוב שלי ללא הפסק. ה' ייתן כח מלמעלה, ואם יהיו יותר מהירים ממני זה לא מונע ממני לבחור לעשות את ההכי טוב.
איך תעשה את ההכי טוב אם תראה אנשים עוקפים אותך?
תשובה: האנשים לא מעניינים אותי- דרכם אני מראה את ההכי טוב שלי, התחרות מדרבנת. זו אחלה סיבה להוריד קצב.
תשובה: הפוך, מרגע שאני עושה את ההכי טוב שלי ומטרתי להביא את עצמי לשם אז אחרים רק עוזרים לי להוציא את המירב.
איך הם עוזרים לך?
תשובה: כי כשאני כן רץ מולם אז זה כמו משחק- אני רוצה לנצח במשחק הזה ולכן אתן את כולי. וגם אם הפסדתי באחד המשחקים בסוף זה נמדד במערכה שלמה בה אני רוצה להיות הכי טוב.
ואם תפסיד גם במערכה
תשובה: אני לא אפסיד. אני חושב שיש לי מה לתת יש לי ערך מוסף שאני מביא. וגם אם כן- אני באמונה שלמה שה' מוביל אותי למקום הנכון לי, ה' איתו!
ואם תעבור אתה בטוח שאתה רוצה?
תשובה: מבחינתי שתהיה לי את האפשרות, מעבר לכך אני רוצה גם בגלל המקצועיות והשירות המשמעותי וגם אם אעבור כנראה ה' מצא אותי ראו.
אתה עייף
תשובה: ישנתי פחות מזה לפני היום סיירות, כשאגיע לשם בעז"ה אהיה ערני יותר.



- הקושי בא לגדל אותי ואני שמח על ההזדמנות להוציא מעצמי יותר.
- ריכוז- אני עבשיו נותן את המקסימום
- ה' תן לי את הכוחות להשתדל בסם אחוז
- בידי להיות מהנקראים בסוף הגיבוש
- חיוך.
- אין כאן אף אחד שיהיה לוחם יותר טוב ממני



מה טוב יקרה אם אצליח?

- עמ"י יקבל לוחם שבא למסור את נפשו ולהיות הכי מקצועי שיש.
- הצוות יקבל לוחם שיהיה מרכיב מרכזי ועמוק בו.
- אנשים סביבי ישמחו בי ואוכל לקדש שם שמים בצורה חזקה.
- אני אקבל יותר זמן עד הגיבוש וזה ייתן לי זמן לטייל, ללמוד ולעבוד.
- כוחותיי יצאו אל הפועל בצורה מלאה, חיבור לקודש על ידי מסירות נפש.
- אמא וסבתא ישמחו בי מאוד.
- אגיע למסיבת גיוס עם חיוך גדול על השפתיים.
- אוכל להעביר את האמונה הלאה.

מה לא טוב שיקרה אם אצליח? אני עלול ליפול לגאווה

מה טוב אם אנשול?

מה רע יקרה אם אנשול?



- להבין למה אני דאוי ולהאמין שזה אפשרי.
- להיות בסם אחוז באירוע הנוכחי- המטרה היא לסיים ולעבור את האקטים בסם אחוז.
- אני נבחן על ההתמודדות עם הסבל- להיכנס לתוך הסבל ולשמחו בו כי זה מה שאני רוצה.
- הסבל בא לבנות קומה בדרך להצלחה.
- לחייך בסבל.
- להאמין שזה מגיע לנו
- מוטיבציה חיצונית- עבור מי אני רוצה להצליח.
- מוטיבציה פנימית- מהן הנקודות הפרטיות שבשבילן כדי להצליח.



3 קומות בהגעה לניבוס:

קומה פיזית:

נוכחי- מרגיש בכושר טוב, יש בסיס טוב גם של זחילות וגם של ספרינטיים וגם של שקים. כמובן שיש לאן להתקדם אבל לדעתי המצב יחסית טוב.

נק' לשיפור וייעול- להוסיף אימון בטן ואימון רגליים, כמו כן מתיחות לפני השינה. לאכול פחות שטויות ולישון יותר.

קומה נפשית:

נוכחי- יותר קשה לי להתאמן עם אנשים, כשאני לבד אני לא מוותר לעצמי, יותר מרוכז. נק' חשובות-

ריכוז- להתרכז כל פעם במשימה הנוכחית ולעשות בה את ההכי טוב שאני יכול.

קושי- כשיש קושי להגיד לעצמי שאני מסוגל לו והוא בא לגדל אותי.

הקשבה- אם יעלו קולות מחלישים להציב לעצמי 2 צדדים ולבחור. וע"י כך הרצון יתעורר. שקט- לבוא בשקט פנימי מתוך רצון להיטיב, ולעשות הכי טוב.

השוואות- האנשים האחרים באו להוציא ממני את המיטב- להשתמש בתחרות על מנת להגיד לעצמי שנתתי הכל.

הבעות- לא להראות פנים נפולות. אלא להישאר בפנים חתומות ואפילו קצת מחייכות.

שמחה- לשמוח על מה שכן קורה- על יום שהיה טוב, על אקט שהרגשתי שנתתי בו הכל. חרות- לעולם לא יכולים לקחת ממני את הרצון לעשות את ההכי טוב.

משפט- להגיד לעצמי- ה' תן לי את הכח להוציא מעצמי את מירב ההשתדלות.

תפילה- להתפלל להצליח בניבוס.

קומה רוחנית:

הגישה הנוכחית- רצוני להוציא לפועל את מה שה' טמן בי. לשם כך עלי להקשיב לרצוני

ולהשתדל. המבט האמוני הוא שה' יעזור וישים אותי במקום שמתאים לי, אך חובת

ההשתדלות היא בהבנת כלים ראויים להחלת השליחות. המחשבה לנסות היא מהכרתי עם

עצמי במקום בו תפקידי יהיה משמעותי אוכל להוציא את המיטב.

האופי שה' נתן לי- השילוב בין האומץ והעדינות והשאיפה לשלמות מתאימים למסלול

מקצועי בצבא שיאפשר תרומה משמעותית וקידוש ה'. אני מרגיש שכוחות רבים אצלי

מחכים לצאת אל הפועל על מנת לבנות קומות ולהכשיר את עצמי אח"כ להוציא את מהות חיי לפועל.

אני מוכן בלב שלם להגיע ולקבל את השליחות הנכונה שה' רוצה ממני.

אני מאמין בלב שלם שה' הוא הנותן כח ותפיסת אחדות הכוללת תוביל אותי למקומי.



למה אני עושה את הגיבוש?

- להיות אמיתי, רצון להצליח, מקום פנימי שמאמין שאני מסוגל לעשות את זה.
- אתגרים פיזיים שאני יהיה מהטובים בהם.
- לבוא מגודל לגיבוש, לדבר בשפה של לשמה, בענווה כלפי השליחות של ה' שמופיע דרכי. אני בא להיות כלי לקב"ה.
- המשחק הופך להיות מסובך וצריך לבוא לדברים מגודל.
- להבין היכן הקב"ה מופיע בפרט בגודל.
- אני עושה את המאמץ שלי לטובת עמ"י.
- העדינות הפנימית, הרצון, המאמץ והשליחות.
- בסוף הגודל זה איך שאני מתנהל ביני לבין עצמי וזה מוקרן במעשים.
- לא לנסות לתווך בין העומק לחוץ.
- לבוא ממקום פשוט שבא להיטיב, בפשטות.



איסוף נק' גיבוש

נפשי:

- הנפילות באות כי האדם לא מאמין בעצמו (פנימי)
- להתחדש כל שנייה-כל פעם ספרינט חדש (פרקטי)
- הרצון הוא להגיע לתפקוד מלא וממוקד, כשאף אחד לא משפיע עלי. (פנימי)
- במצבים קשים- לתת לתחושה מקום, ואח"כ לבחור מה אני רוצה. (פרקטי)
- לשבת סוף יום כמה דק' ולפרגן לעצמי על נק' שהייתי טוב, ולדרבן את עצמי לקראת מחר. (פרקטי)
- שהיהו נק' של למה אני רוצה להצליח בגיבוש ולמה זה הכי חשוב. (פרקטי)
- האחרים עוזרים להוציא את עצמי בצורה טובה- תפקידם לדרבן אותי לתת מעצמי יותר (פנימי)
- לבחור בקושי כי הוא בא לגדל אותי ולהביא אותי לקומה חדשה בחיים שלי. (פנימי)
- להבין שלכולם קשה מאוד ולנצל את זה לתת עוד קצת. (פרקטי)
- ריבז- להגדיר לעצמי שעכשיו אני הולך לקראת X (פרקטי)
- לנתק את עצמי כל ספרינט- רק מול עצמי, התוצאות יגיעו מעצמם. (פנימי)
- בתרגילים- הראש על אוטומט (פרקטי)

פרקט':

לעבוד בעקט- בלי לדבר

לנסות להיות כל הזמן מהראשונים, ובאלונקה

בספרינטים- להיות דבק בבחירה ובמטרה, בהפסקות לעשות תהליך נפשי.

בתרגיל עצמו- להסתכל, לחפש לעבוד קשה ולהביא אותי בצורה מלאה- להיות עם רצח בעיניים ולחייך חצי חיוך. (אולי לספור בסטים של 5 כמו שעשיתי)

בסוף אקט- לתפקד בצורה שלווה ומלאה- לא להכניס רחמים עצמיים.

לא לחשוש להעיר כשצריך ולהוביל.

לשים לב שאני שם את המדים בצורה נכונה.

להיות הגרסה המקסימלית של עצמי (פנימי)

להיות חד על הבחירה שלי לעשות משימות בצורה מסויימת.

בתרגיל- לחיות רק ב "צא" במנוחה של הכמה שני- לדמיין את עצמי קליל על הדיונה ולבקש מה' כוחות. ולנסות לספור בדיונות- להציב 20.

אמוני:

להיות בוודאות שה' נוכח ונותן כח להשתדל ולעשות רצונו.

לשנן- ה' תן לי את הכוחות להשתדל בסם 10 אחוז.

פיוס- לדמיין את המס' שלי נקרא בסוף הגיבוש.

קידוש ה'- דתי עם כוחות נפשיים יותר מהרגיל, ומידות טובות.

להבין שבאמת אני יכול להיות לוחם טוב לעמ".

להבין שאני שחקן של ה' בגיבוש- ואני לא אמור להיות בערך.

ברכה של הרב שמואל.

אני עבד ה' ובא לתת את המקסימום כי אני מבין שעם עבודתי

ה' תן לי את הכוחות לעשות את הכי טוב

אני מגיע לעשות השתדלות להופעת רצון ה' דרכי ועלי להתפלל שיהיו לי כחות להיות ראוי להופעת הרצון דרכי.

פיוס:

לחשוב כמה העקעתי תהליך נפשי ורוחני מטורף, דלק, זמן, מחשבה, פגישות רבות, תסכולים, מאז הזחילה על החול בחמישית, רגע האמת. מתנה לאמא ואבא שישמחו, אחים, חברים, אוכל גם שם לקדש שם שמיים. לדמיין אח"כ - מותח את אמא, מודה לה, מגיע בשמחה ליואל ואח"כ לסבתא וסבא שיהיו גאים בי - אקנה להם פרחים בלי נדר ואז בשישי הביתה ושבת של שמחה. לזכור שזה רק 4 ימים אל מול חיים שלמים בכיוון מסויים.



אני עושה את כל ההשתדלות.
אני מבקש מה' כוחות להצליח.
יש פחד מלהיכשל ואני מחבק אותו.
אני הולך לצמוח מהיום הזה



סיכום גיבוש-

נסעתי מהבית מוצ"ש והגעתי לסבתא. ישנתי אצלה ויצאתי מוקדם לאחר תפילה לתחנת רכבת יבנה. שם קיבלו אותנו וחתמתי ויתור. לאחר תהליך קבלה ארוך קיבלנו קידבקים עם כל הציוד והתחלקנו לקבוצות. הלכנו לכיוון הדיונות שם התחילו להריץ אותנו עם הקיטבגים 15 ספרינטיים. אני זוכר היום וכמעט התעלפות. המגבש שאל אותי אם הכל בסדר ועניתי שכן. אח"כ היו זחילות ואלונקות ובחינה על המפה ואז א.ערב והלכנו לישון. לא לפני שהקמנו את האוהל. ביום השני היו הרבה אקטים ומשימות.



הייתי רוצה...

הייתי רוצה להתנדב כל שבת כשצריך

הייתי רוצה לדבר רק חיובי עם חברים ועם עצמי

הייתי רוצה לא להיות רועש בצוות אלא שקט בהתחלה

הייתי רוצה להתחדש כל יום

הייתי רוצה להיות תמיד זריז - בקימה ובכל פעולה

הייתי רוצה להגיד תודה לעובדי המטבח

הייתי רוצה להקדים שמירה ולאחר שמירה ב5 דק

הייתי רוצה נוכחות גבורה בחיי



קידוש ה'

לפרגן לחבר בעשר דק, לקום ישר, לשמור מקצועי

כלפי שמיא - עבודה חזקה על גבורה

לבד - מחשבות, שירים



בתחילת השירות אסור לי להיות רועש מדי, קודם כל חשוב החיבור הטבעי לכולם.



לקראת הצבא:

- להתאמן בעיקר על חיזוקים ופיזיותרפיה.

- בהתחלה מתעסקים הרבה בשטויות.

- בהתחלה יש מקום לבלוט ואח"כ שזה יבוא מעצמו.

- שבתות זמן ללימוד והתעלות רוחנית.



בגדול יש 2 כיוונים אפשריים שבהם אני אוכל להופיע בצבא - דומיננטי ושקט.

דומיננטי - יותר יוזם, יותר פעיל, יותר אקטיבי בצוות, גם יותר מדבר.

יתרון - דברים יקרו יותר מהר

חסרון - יותר מידי רעש, חלק לא יאהבו, מאבד קצת את השקט הפנימי.

שקט - אני מגיע יותר שקט, מכוון להיות הנשמה - היכן שצריך מדבר ואיפה שלא - עושה.

מחייך ונעים לסביבה אך מרוכז בלהתקדם. מתנדב איפה שצריך ונכנס רק היכן שצריך.

זה נראלי הדרך שתהיה לי יותר טובה, ויקח יותר זמן להיכנס איתה.



כשאני לא בצבא להשתדל לא לדבר על צבא,

ולא לנצל את המעמד בשביל לקבל תשומת לב מכולם.



מגיע פשוט, מה שנותנים לי אני עושה הכי טוב שאפשר.

לא מנסה להיות בולט אלא יותר שקט.

מטפל בנושא רשימת הציוד וציוד הלחימה, מסדר את התיק,

נותן לקב"ה לנווט אותי לנכון לי.

אין מה להילחץ אני יודע איך דברים נראים, אני בא להשקיע.

לתת לקב"ה להוביל את המציאות, הוא אוהב אותי ורוצה בטובתי.



הנקודה שעלולה לגרום לי להיות פחות טוב, פחות רוצה, היא באגו. ה'לשמה' - אם אני

אחשוב אפילו קצת על עצמי - ממילא אני אמצא את עצמי בתוך מערכת מאוד כללית מנסה

להתאים אותה לצרכי. זה יגרום לי להיות מתוסכל ולהשחיר - לכן לזכור להישאר כללי -

באמת אין לי מעצמי כלום. בכניסה לצבא - אני רק מכוח וחייל של עמ"י.



אני עלול ליפול למקום המשווה, התחרותי. חשוב להיות במקום שאני עושה את ההכי טוב

שלי ביחס לכל סיטואציה.



התהליך של השנה הראשונה כלל תהליך של יציאה לחרות - יציאת הרצון העצמי לחרות על ידי שאני חש אותו ומבטאו. הצבא יכול להוביל לקומה נוספת, שמחה, וזה מתוך יציאה מההכרח לממש את רצוני העצמי מתוך הבנה שהוא מתכלל ברצון הכללי - ולכן הנתינה החירותית תיצור שמחה.



הפשטות שבפשטות:

אני בא ל3 שנים בהם אני עבד לעם קדוש ואין לי מעצמי כלום.
אני רוצה להיות הכי מקצועי שאני אוכל וזה ידרוש תהליך של הסקת מסקנות וגבורה.
אני לא בא לחנך אנשים, אלא פשוט להכליל אותי כמה שיותר בצבא.
אני לא מפחד מקשיים- הם מעצימים, ואני לא מפחד מהתמודדות עם מורכבויות - לא מעמידים אדם בניסיון שאינו יכול לעמוד בו.
אני פתוח להקשיב ולהיות כלי להופעת הטוב בכל מציאות.
אני לא בא להיות הכי, אני בא להיות אני.
אין אנרגיות שליליות, רק חיוביות. כולל דיבורים מחלישים

התחדשות כל יום

הזדמנות תמידית לקנות גבורה

לתפוס את יצר העצלנות כשהוא רק מתחיל



ה' לא עוזב אותי בצבא... הכניסה הבריאה היא מתוך הקשבה לקב"ה. "בכל דרכיך דעהו" - לגלות את ה' ולהבין שהוא נגד פניי בכל מעשה שאני עושה - גילוי האינסוף באותו מעשה זו הידיעה שה' מתגלה על ידי בארציות.

עוד נקודה חשובה - להיות בראש של מסירות נפש וענווה - אלו 3 שנים שבהם אין לי שום דבר מעצמי, להעיף כל מחשבה פרטית ושכל המגמה תהיה איך אני עושה את עצמי ללוחם הכי טוב ואיפה צריך שאני יתנדב, על מנת שיהיה טוב לעמ"י!



הצבא יצריך אותי לבנות את הנקודות הבאות:

התמדה - עבודה לאורך זמן, יום ללא בחירה אם להפסיק.

גבורה - המון סיטואציות שהגוף יהיה גמור ואני אצטרך ללמוד כיצד להתגבר, לשלוט על הגוף, ולהמשיך להיות בשמחה.

הערכה - אם התרגלתי שמפרגנים ורוצים בנוכחותי - הצבא לא הולך לשדר את זה בכלל. זה יבנה יכולת מילוי עצמי ללא צורך בהערכת הסביבה.

בחירה - שוב ושוב בחירה בקשר עם הקב"ה - תפילות, טהרת הלב, לימוד, מידות, פרטי הלכה, נאמנות לעקרונות.

התמודדות עם כישלון - מן הסתם לא אצליח בהכל, ואם התרגלתי עד עכשיו שאפשר לנוח לאחר כישלון ואפילו לעזוב את אותו דבר - בצבא אני יידרש לגיוס כוחות, להסיק מסקנות ולהמשיך לעשות הכי טוב שאני יכול.

לקיחת אחריות - אם עד עכשיו כל הסביבה שלי לקחה אחריות על כל דבר, כעת אני יידרש לקחת אחריות ולעמוד בה

בדידות - רגעים שאני נתבע להיות לבד

אין ספק שיהיו דברים שאכשל בהם ועלי ללמוד להסיק מסקנות, לדייק טעיות ולתקן לאורך זמן.

ההגעה בשם הכלל מוציאה אותי מהמשוואה - אני עושה הכי טוב כדי לראות כמה התקדמתי לטובת הכלל.

אני בריא ב"ה יש לי כוחות וכישרונות שקיבלתי מהקב"ה, ולא כולם זוכים להם, ורק הם תואמים את המקום והתפקיד שקיבלתי בצבא



דגשים בטידורנות:

- להיות שקט
- לעבוד על ריכוז
- לעבוד על שליטה
- לעבוד על חיוך



חיבור לעצמי אל מול ניתוק עצמי: בגיבוש- מעגלי שיח, ההשוואה בין הימים הראשונים לאחרונים, נאמנות לעצמי.

התמודדות עם הביקורת העצמית: בטירונות- הם רק מראים לך במה אתה נכשל ובסוף מה שיישאר לך זו האמירה העצמית. (הסיפור עם ההצטיינות)

חוסר וודאות: חיזוק באמונה וההבנה שהנקודה היא לא לשלוט מראש בצליחת הקושי אלא להבין שעלייך לצאת משם בידיעה שתתן הכל.

עבודה מול פער: היכולת להמשיך לתפקד עם הקיים תלויה ביכולת לקבל את זה שיש פער בין הרצוי למצוי.

אחריות: הבנה איך קבלת אחריות יכולה להיות טבעית (לדעתי זה המקום להכניס את הביטחון בעצמי שיודע לקבל את זה שאולי לא אצליח).

שלמות: היכולת לבחור מה נכנס אלי ומה לא, ובכלל זה הכח של החיוביות מול השליליות ככל שתדבר חיובי כך יהיה.

עבודת ה' המתפתחת בצבא: חיזוק האמונה, ה'פירות' של עבודת הישיבה, במחויבות למצוות, בטהרה, בצדק התרבותי.



איך חוזרים בשמחה לצבא?

ת- אם מסתכלים על הישיבה הישיבה מפתחת רצון, היא משנה אותך. לעומת זאת הצבא אינו מקום לפיתוח הרצון אבל כן אפשר להרגיש בו התקדמות.

1. מודעות עצמית - לקחת קשיים כאתגר

- א. פתק עם המטרות ומשפטי חיזוק. (בין היתר לא משנה אופי האדם- הוא מחוייב במצווה)
- ב. עוד פתק עם טובנות - עלי, על החברים, על המפקד, על סיטואציות מסויימות.
- ג. תפילה - מאפסת את הרצון ואת הקשר לקב"ה.
- ד. תלמוד תורה - יש מצוות תלמוד תורה גם בצבא. אפשר בזמנים המתים אבל לימוד הוא לא רק למלאות 'חללים ריקים' - אלא מתוך הקשר לתורה.
כללים:

1. לימוד ללא רגש- גם אם לא 'יצא' לי מזה-עצם הלימוד-כל דבר זה תורה.

2. לימוד ללא עצבנות-ללא עצבנות דתית-לא חייבים כל רגע ללמוד תורה.

3. לימוד בשבתות- שעונים לפני כניסת שבת

ה. ביקורים בישיבה-קריטי-נותן ומאפשר לעשות זום אוטו מהמסגרת הצבאית

2. שני העולמות המקבילים: כשבעולם המעשי אין מטרה ובעולם הרוחני ממשיכה להיות מטרה-זה יגרום לאדם להיות בשמחה תמידית. תמיד יש את עולם ההתקדמות האישי.

3. ראליות: בכל סיטואציה מעצבנת לשאול האם יש לי יכולת לשנות את המציאות או לא.

ואם לא-להשלים עם המציאות. לא להטיף לעצמנו "אם רק הייתי", "הייתי צריך" וכו', אין מה לא להיות מרוצה מהמציאות... לתת לשכל לשלוט... להבין את המטרה של הדברים שנראים לא מודרניים. לעשות מטרות ראליות בלבד, ליקוטי מוהר"ן רפ"ה.

4. סדסמי בראש: האם אני נאמן למטרה או לאידיאל שלשמו התכנסתי. דוג'- האם אני עוקץ, האם אני 'נותן' כוח לשטן ומסכים אווירה שלילית (עבד מתי, שחור וכו' וכו').

- לא להיות חלק מ'נורמות חברתיות'!

- קווים אדומים-הקווים האדומים משאירים אותנו נאמנים לעצמנו.

- להבין שלכל אחד יש את ההתמודדות שלו

- הרצון לחזור לישיבה- מאהבת הישיבה ולא משנאת הצבא. להגיע ליום המבחן בצבא כמו ביום הראשון.

- המדד- האם אני רוצה להיות שמח, האם אני רוצה לבוא עם אנרגיה. הרצון משאיר אתנו למעלה.



כוחות שאולי יש לי לא באים מספיק לידי ביטוי. כיוון מעניין. -הצבא משגע לי את המחשבה, הוא הופך לי את המחשבות ללא מדודות במידה המתאימה, צריך למצוא דרך לשים בצד את הצבא ולהתחיל מעצמי. -ממחר בעז"ה אצליח לקום בשניה שאני מתעורר, בלי להימרח כמה דק' במיטה. מחר יום מלחמה ואיפוס.



נקודת לקיחת האחריות מלחיצה אותי וגורמת לי לכובד ועומס, הייתי רוצה לשאול מה העבודה שצריכה להיות על מנת שאהיה ראוי לפיקוד במצב הנוכחי.



שנתי-

איך הייתי רוצה לראות את עצמי בעוד שנה?

רוצה להיות שמח, חירותי- שמח במקום שלי ורוצה בו, רוצה להיות במקום משמעותי בצוות- משפיע ומרכזי, שעושה טוב, ועם תפקיד מתאים.

תכונות מרכזיות שארצה לעבוד עליהם: זריזות, שליטה עצמית, טהרה פנימית, התמדה.





דגשים בקורס ניו:

- תפילות יותר מושקעות ומסודרות
- לבוא לתקתק עבודה. מקסימום - לשאול
- לבוא בגישה של למידה ולא של שפיטה
- לחייך



סדר

מרגיש שיש הרבה תוכן להתאים למציאות - ללמוד תורה בנחת, עבודה של קדושה, ובמקביל עבודה נפשית על להישאר רגוע אל מול הדאגות והביקורת והטלטלות בצה"ל. יש איזה בלאגן בין כל הרצונות של איך לחיות - ברוע, בעבודת ה', בריכוז - לבין איך שזה בסוף במציאות, שהכל מטלטל אותך. איך מגיע ליציבות וסדר?



אני מגיע להתרכז בכל דקה בפני עצמה. לגבי הלחץ של הזמנים - לדאוג שתמיד אני עושה את המקסימום הנדרש. השבוע אני שלהם, למרות שיש שדר של לחץ להיות אני בנחת, ופשוט להסתכל על זה כאתגר שבונה ומרכז.



- הייעוד שלנו - לנצח במלחמה.
 - לא רק לשאול מה אני יעשה אלא לשאול את עצמי איך אני עושה.
 - נגד השחיקה - ערכים מהבית, ערכים של הצוות.
 - להסתכל במראה ולהגיד - אני עשיתי הכל.
- יעד אישי - לדעת שנתתי הכל בשביל ההצלחה של השבוע. ובבלת"ם לעשות את העבודה בשקט.



נשמתי!

הנני חש בעורקי את הקושי שלך במפגש שלי עם המציאות. קריאותיך נשמעות אך לא מסודרות, וחשוב לי שהן יהיו במקומן, דבר זה תלוי בעוז ההקשבה התמימה. אני מרגיש כי בסדר האמונה, המוליד ביטחון צפונה התמימות המאפשרת לחיות את ההווה. עלי להבין שמי שהוציא אותי לקורס הוא רצה שאצא, והוא רצה שאחזור, הוא רצה שאפגש בפעם, והוא רצה שאמשיך להאזין למציאות הנוכחית ולדאות כיצד למשוך בה טוב. הוא העניק לי את הכישרונות, והוא מנווט אותי, עלי לעשות את ה-100 אחוז ולהאזין לניווט החיים. אם אני שומע נכון הדבר הנכון הוא להגיע פשוט, להגיע חייל טוב, לסלק את המכביד (שאדבר עליו עוד מעט) ולתת למציאות להכתיב את החיות.

המניעים לדבר זה הרצון להיות בשליטה, ובעומק חוסר ראיית ה'. הדבר גורם להלכאה עצמית ורצון שהדברים יהיו מושלמים, ללא פערים, וזה מוליד ביקורת עצמית נוקבת ומחלישה, וחוסר אמונה בי, בה'. והביקורת/ הפער החיצוני שמתגלה מבחוץ (מסמכות) מתלבש על הכל, כיוון שהנקודה התוכנית מלאה בביקורת ולכן ככל שאעריך את עצמי, את הנקודה החיובית שה' נתן לי שאני מגלה במציאות- הביקורת תהיה נקודתית וימצאו הכוחות לקחת את אותה הביקורת לבניין.

ועכשיו לנק' יסודית שבה צפונים חיים של אושר. התכונות היסודיות שה' נתן לי אינן תלויות ביעד מסוים שרק בו הן מתגלות, אלא זה הולך הפוך- הן מתגלות תמיד כשמאפשרים להן, וכך הן נוגעות במקומות הנכונים. לכן, ככל שאתמקד בלגלות אותן בהווה הן יתגלו במקומות הנכונים, ואני אצא מתלות חיצונית ב'לכבוש יעדים' (שנוצרת מהשדר החיצוני שהאמנתי בו). תפקידי- שהטוב יתגלה בכל רגע במציאות.

נקודת המילוי-

קצב החיים שלי כרגע בעיקר סובב סביב העתיד, זה מגיע ממקום שרוצה להיות כבר עכשיו בשליטה על העתיד. נקודת האיזון היא המעבר לשילוב בין המקום שמכין את עצמו לשלב הבא לבין המקום שמתמלא וחי את ההווה.

לחיות את ההווה אין פירושו להתנתק מהעתיד אלא לאפשר התמלאות מהחיים עצמם. לכן שאלת קצב החיים, אם היא תישאר מופעלת מהעתיד בלבד, תיצור ביקורת בין הרצוי למצוי וחוסר רוגע והקשבה.

נקודת המילוי מהמציאות תלויה במידה שבה אאפשר לעצמי לקבל את החוסר.

התוצאה תהיה אושר והרגשת שלמות שאינה נפעלת מהמושלמות. אני מרגיש היום שאני יותר במקום שמוכן להתמלאות מהרגע. אך הפחד המרכזי הוא הפחד מלהיכנס לסיטואציה שההתמודדות שלי איתה לוטה בערפל, וכאן מגיעה היכולת לקבל את החסר ללא פחד



- התקדמות רוחנית: פסוקי דזמרא בניגון, לשנן לעצמי את הקשר לקב"ה ואיך הכל מאיתו יתברך. שיחה ל2 רבנים קבוע.
- להתרגל לשאול את עצמי האם אני עושה כעת את המקסימום.
- כושר שעת טש- 50 מתח, 2 סרטונים.
- לחייך ולזרוק מילים טובות.



שיחת יעדים:

- מה רציתי - לארגן פעילויות, שיחות, להגדיל את ה'ליגה' של הצוות.
- מה בפועל - לא היה כ"כ זמן לחתירה מכיווני, חיביתי.
- האם אני שם - לא
- למה - כי הייתי צריך לחתור יותר
- מה אני עושה יותר טוב- יוזם מעצמי.



- לזכור שאני בא להיות כל כולי של עמ"י ולכן הרצון הוא לא במה לעשות אלא איך לעשות.
- באיך לעשות יש להקשיב לרצון הפרטי - באיזו צורה לבצע את זה.
- זו הזדמנות לעבוד על גבורה- גבורת השליטה, המיקוד, והענווה.
- לעשות את ההכי טוב בכל סיטואציה.
- להסתכל על תחרות כמשחק.
- לשים לב תמיד מתי אני פועל מציפייה חיצונית ומתי זה אמיתי.



- לא לחשוש מאחריות ולדעת שנתתי את המקסימום בפניה שלי.
- רוחני- לסדר את היציבות הרוחנית, בדגש על עבודה בבית.
- לא לפחד מכלום- לחזק את הביטחון.
- להיות בהשתלמות מתמדת- לשים לב למה ה' רוצה ממני עכשיו.
- בחברה רואים בי דמות ורוצים להרגיש אותי יותר ובגלל זה להכיר אותי יותר.
- יש לי נטייה לא לשלוט על עצמי במצבי קיצון- ולכן לעבוד על קוד רוח.
- תמיד להרים את היד להתנדב.
- לא לפחד מכישלון (סביב נושא האחריות).
- לא להוציא מילה- בשום סחיבת פצועים/אלונקות.
- לקחת ולהכין קטעים יפים+ פעילויות בפנקס שתמיד יהיה בשלוף.



תבונה על עצמי- אני לא אוהב להתעמת, טוב לי במקום הלא מעורב יותר מידי.



הרצון להיות טוב שגורם לי לנסות לתפוס הכל מוביל אותי לעייפות נפשית



אמונה בעצמי:

יש בי תכונות ייחודיות שיופיעו מעצמן מתוך הבנה שאני יכול להיות איתם לוחם טוב לענמי".

