



המדריך ל"איפוס"

איך להפוך מאבא רותח ל"סופר אבא" בשלוש שניות

כשאבא הופך לנבל: איך לאבד את זה ב-60 שניות

כולנו מכירים את הרגע הזה. הרגע שבו הכל מרגיש כאילו עולה באש, אולי הילד שפך מיץ על השטיח הלבן בדיוק כשאתה בשיחת וידאו חשובה, או שהאישה שאלה בפעם השלישית אם סיימת לתקן את הדלת החורקת.

פתאום, בלי אזהרה, אתה מרגיש את החום עולה, את הלב דופק - והמילים הלא נכונות כבר עומדות לך על קצה הלשון. הרגע הזה, חברים, הוא הרגע שבו הנבל הפנימי משתלט.

הוא לא רואה את האדם האהוב מולו, הוא רואה רק את ה"אויב" שהרס לו את השקט או את הסדר.

הנבל הזה רוצה רק דבר אחד: לפרוק.

אבל בתוך דקות ספורות, הפורקן הזה הופך לקרע, לצעקה מיותרת, ולתחושת אשמה כבדה שמרחפת מעל הבית.

אם אתה מרגע לרגע "מאבד את זה" ומרגיש שאתה עומד להתפוצץ

עצור!

יש דרך לנעול את הנבל הזה חזרה בצינוק שלו ולהעיר את מי שאתה באמת.



טקס האיפוס:

3 פעולות פשוטות שיחזירו אותך לשליטה ויהפכו אותך ל"סופר אבא"

היכולת להחזיר את השליטה היא לא עניין של כוח רצון אינסופי, אלא של טקס קטן ופשוט שאפשר לבצע בכל מקום ובכל רגע.

זה ה"כפתור האדום" שאתה לוחץ עליו כדי לכבות את הרעש ולקבל חזרה את האנרגיה והנוכחות שהמשפחה שלך צריכה. הטקס הזה לוקח פחות מדקה ומשתמש בשלושת הכלים החזקים ביותר שיש לך:

הגוף, הרגש וההיגיון.

זה בדיוק ההבדל בין אבא רגיל שמתפוצץ, לסופר אבא שמציל את המצב.

**בעמוד הבא תמצא את 3 הצעדים
שיעזרו לך לבצע "איפוס" מלא**



טקס האיפוס:

3 פעולות פשוטות שיחזירו אותך לשליטה
ויהפכו אותך ל"סופר אבא"

פעולה #1

החזר את תשומת הלב לגוף:
חיבור פיזי ("כבה את החשמל")

איך שאתה מרגיש את המתח מתחיל, הרעש הפנימי עולה ו"החשמל" מטפס בגרון? **עצור הכל**. זו לא בריחה, זו התייצבות.

הפעולה:

קח נשימה עמוקה אחת, 4 שניות שאיפה פנימה, 3 שניות החזקה, ו-6 שניות הוצאה ארוכה דרך הפה.

התוצאה:

בצע את זה 3 פעמים. הרעל עוצר. הנשימה הזו היא מנגנון העצירה המהיר ביותר שלך. היא מורה למערכת העצבים "לעצור את הכל!" והיא מייד מורידה את סף הרתיחה.

כשאתה חוזר לגוף, אין מקום לנבל לדבר.



פעולה #2

**התפקס על מי שעומד מולך:
חיבור רגשי ("האויב נעלם")**

הנבל הפנימי רואה רק בעיה או מכשול.
"סופר אבא" רואה את משפחתו.

הפעולה:

הסתכל עליהם (האישה או הילד) ישירות בעיניים. זה יכול להיות קשה בהתחלה, אבל זה הכרחי, ואמור לעצמך בלב

אם זו האישה: "זאת האישה שלי. האישה שבחרתי לחיים שלי.
היא לא האויב שלי."

אם זה הילד: "זה הילד שלי. מי שבשבילו כל זה בכלל קיים.
הוא לא מנסה לעצבן אותי, הוא צריך אותי."

התוצאה:

שנייה אחת של התפקסות כזו שוברת את האשליה. האויב נעלם. במקום כעס, מתעוררת חמלה, אהבה, ובעיקר אחריות.

אתה רואה את התמונה הגדולה שוב.



פעולה #3

**מצא את הפתרון הנכון:
חיבור לוגי ("סופר אבא מתעורר")**

**רק אחרי שכיבית את האש והתחברת מחדש לאהבה,
אפשר להפעיל את הראש.**

הפעולה:

**שאל את עצמך שאלה אחת פשוטה:
"מהי התגובה שתיתן הכי הרבה תועלת לכולם?"**

האם זה לצעוק? לא מועיל. האם זה להתעלם? לא מועיל.
האם זה להתכופף לגובה העיניים של הילד ולחבק אותו? אולי זה מועיל. האם זה להגיד לאישה: "אני צריך 5 דקות ואני אדבר איתך"? מאוד מועיל.

התוצאה:

בשלב הזה אתה כבר חושב בהיגיון. זה הרגע שבו סופר אבא מתעורר. הוא כבר לא מגיב אוטומטית, הוא בוחר את התגובה הטובה ביותר.

זו שבונה קשר במקום להרוס אותו.



חזור על הרצף כמה פעמים שצריך.

אתה העוגן, אתה סופר אבא. זה לא משנה אם מי שמולך בהיסטריה או בכעס - אתה הסלע היציב שכולם צריכים.

אם אתה רוצה לקחת את עצמך בידיים ולהפוך להיות אבא שיודע להפוך מ"נבל" לגיבור, ולהוכיח שאתה יכול להחזיר את השליטה, האנרגיה והנוכחות שהמשפחה שלך זקוקה לה...

תצטרף לאתגר 5 ימים שיעיר את "הסופר אבא" שחי בק.

הגיע הזמן לעשות את השינוי ותתחיל להיות גיבור העל של המשפחה שלך!

אל תחכה יותר - תלחץ למטה עכשיו.

[להצטרפות לאתגר לחץ כאן!](#)