

שלום לכם שוליות יקרים!

שלמי אליזבת, אני צייצת מדעלבות, ואני שלמה אבר לבס שלויסלב אלמל כולולול
בקרם הלמקולן לל צייצול הלמדעלבות לל. לפני שללני למדוללה בהסבר, אני למציעה שלם
כבר לל עלוללב את צה עציין תיכנסו לללר לל - thoughthunters.com ולקרלו
קרצת עלול ועל ספרול הלולולולולרפול (שלם לו קורללם "צייצול הלמדעלבות").

הלקרם הצה הלל למללל פסלכולולול עצלמל, בו אני ללללל את הצייצול או הצייצול
הצעלרלם שלויסול ללללם כל למלל כללם למלול הללפול הלללללול-קולנלללל (CBT) כצול
להלללם בלורצוללם - הלמדעלבות הלמצלוקול שלל לכולול ברלל. הצייצולם ולללם תללללל
בו בקרצה ללללם ובלללל עצלמלל לללוללל, לבל תלללל שלם לללם נלללללם לללם
ללללללם תלללל ללללל לל, וללל למללללל ללללל. עול למללו ללללללם ללללללם הלל לללללל
[ללללללל לל הלללל](#), בו תלללל ללללללללל בללללללללל למללללללללל הלמדעלבות הלללללל ללל.

כללה צברלם שללללל ללללללל כצול לללללל ללללללל:

צלו ללל תללללללל - בהללללללללל, לללל ללל ללללללל, לללל ללללללללל, ללללללללללל.
ללללללל עול צה קרצת כלל ללללללל ללל וללללללל ללל. ללל, ללל ללללל לללל ללללללללל
בללללל, ולל לללל ווללללללללל או הצייצולל ללל ללללללללל בללללל לל צבר. כלללל
לללללל לללללל ללללללל, ללל ללל ללללללללל.

קצב, קצב, קצב: אהת הבטות הנפוצות בין שוליות רביבים הוא עניין הקצב. הרבה פעמים השוליה רוצה להתקצב במשימות יותר מהר מהרביב או הרביבת. תזהרו מהמרב הזה כמו מאל. הצרכ אשלות את זה היא להצביר אמצמכס כל הצמן לצאת לא ההרפתקה שלכם אלא לא מישחו אחר, ולכן הרביבים קובעים את הקצב.

הפריצו בין צמן רביל א"צמן הרפתקה": סביר להניח שיש לכם קשר אינטנסיבי עם הרביבים שלכם - אולי אתם ההורים שלהם, אולי אתם חברים קרובים או בני משפחה. בכל מקרה, כפי שתצליחו להיות שוליות יעילות בשבילם אתם חייבים אשלות הפרצה מודאלת בין צמן רביל (שבו אתם צוערים בהם לנקות את החדר, למשל) לבין "צמן הרפתקה". ההפרצה הצאת תיעשה בעזרת סימן מיוחד (אהת מהמשימות הראשונות לא הרביבים שלכם היא למצוא ביחד אתכם סימן כזה בציוק). הסימן הזה יפריצ בין צמן רביל א"צמן הרפתקה". חשוב מאוד (מאוד) שתשמרו בקנאות על ההפרצה הצאת, ולא תערבבו את תלאות היומיום עם ההרפתקה המשותפת שלכם. ההרפתקה הצאת צריכה להיות צמן בלי קונפליקטים ביניכם, אוקי?

צברו את החוצקות והחולשות לא הרביבים/ת שלכם: באהת המשימות הראשונות שלכם הרביבים שלכם התבקשו ארשום חוצקות וחולשות. זה לא במקרה! כשאתם שמים לה שהם מתקשים, נסו לשאול אותם אם יש להם חוצקה שיכולה לעזור להם? אולי הם מתמוצבים עם קושי שקשור אחולשה שלהם?

בעיות מוטיבציה: פעמים רבות ציידים מאבדים סבלנות או כוח בצדק הארוכה
אז הנה הפתרון לציידים מקצועיים. זה ממש לא נורא. אם זה קורה, אל תצדקו בהם.

אתם יכולים לקרוא את המסמך הבא, ובעיקר אביזר את המשימה הבאה, כמה
פעמים שצריך עד שהם מוכנים להמשיך. אם הם עדיין לא רוצים, אני מבינה שתקחו
הפסקה, ותחזרו ברגע שהם ירגישו שהם רוצים ולכן לכן.

כשהבעיה גדולה יותר: יכול להיות שישו צברים קלים ועוצמתיים בהרפתקה של
הצייד או הציידת שלכם. זה בסדר גמור, ובשביל זה אתם שם כדי לעזור. אם אתם
מרגישים שזה יותר מדי, אתם תמיד יכולים לכתוב לעוזר שלי עופר, הוא פסיכולוג
מוסמך וישמח ליישף לכם ולהפנות אליי שצריך במקרה הצורך.

אם בכל זאת נתקעתם ואתם לא יוצאים איך להמשיך, כתבו לי. בשביל זה אני פה.
(אפשר להגיע אליי באדיבה על הפרצוף שלי במשימות השונות) אתם גם מוצמנים
אחריכם את המסמך הזה כדי להיזכר בו מדי פעם כשצריך.

אני מאחלת לכם וציידים שלכם צייד מחדשיות מוצלח במיוחד.

שלכם,
אליזבת