שיווק העסק

בזמן מלחמה

איטה טל אור

© כל הזכויות שמורות לאיטה טל אור 2026

פוסטים על ספידים

3-4 פוסטים בקנה לשיגור בזמן הקרוב

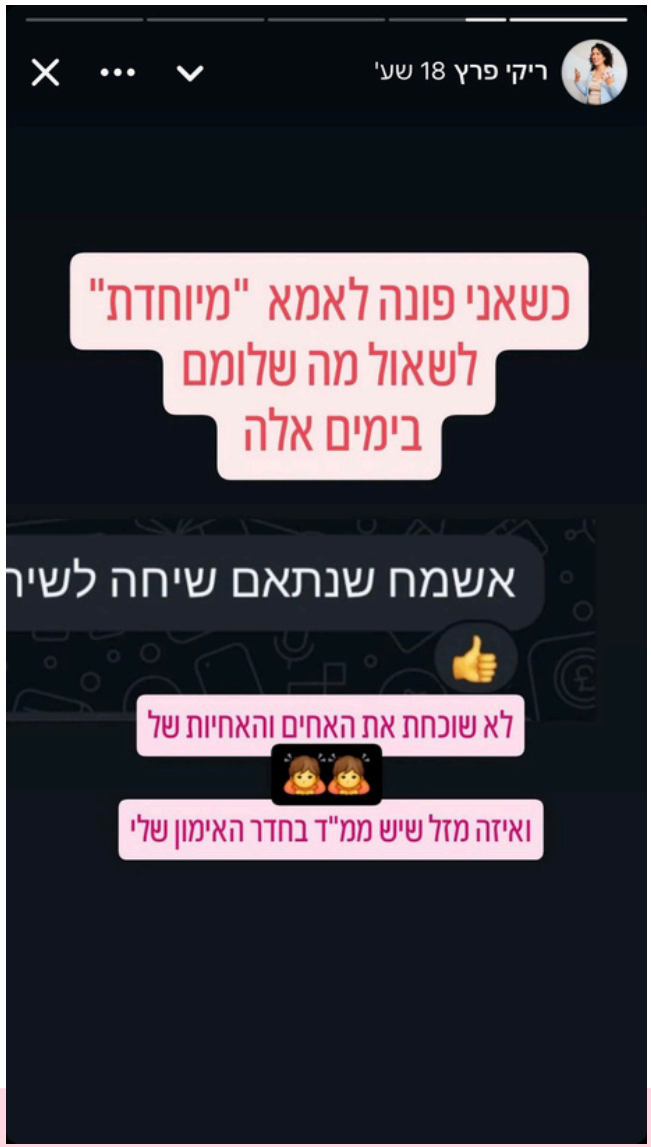
חשוב לזכור

להתקדם גם אם לא מושלם
להקליל - אורך חיי הפוסט קצרים
תמיד תהיה עוד הזדמנות להשתפר

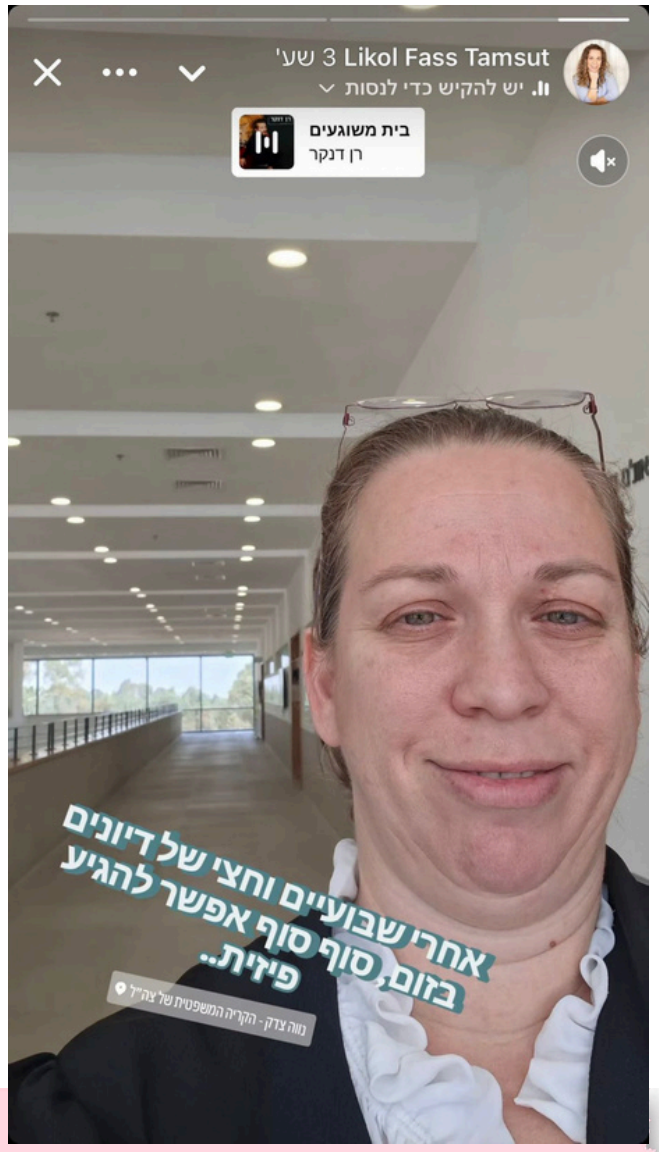
אז לא לשמור במגירה אלא לפרסם !

פוסט/ סטורי/סטטוס

מה קורה אצלי עכשיו בעסק?
מה קורה בזמן אזעקה?


ריקי פרץ 18 שע'
כשאני פונה לאמא "מיוחדת"
לשאול מה שלומם
בימים אלה
אשמח שנתאם שיחה לשי
לא שוכחת את האחים והאחיות של
ואיזה מזל שיש ממ"ד בחדר האימון שלי


תמר דרוקר 3 שע'
יש להקיש כדי לנסות
#דיקורסיני
ממשיכים לטפל בממ"ד
הגוף זקוק לאיזון והרגעה
דווקא בזמנים כאלה
תאפשרו לגוף ריפוי
מקום למנוחה לגוף
ולנפש


Likol Fass Tamsut 3 שע'
יש להקיש כדי לנסות
בית משוגעים
רן דנקר
אחרי שבועיים וחצי של דיונים
בזום, סוף סוף אפשר להגיע
פיזית..

שואלים אותי מקצועית

התשובה שלך לשאלה נפוצה/צורך משמעותי בתחומך

איטה טל-אור
יומיים ·

לפעמים אנחנו שואלים:
למה אין לי כוח?
למה כל כך קשה לי להתניע עכשיו?

אבל הרבה פעמים זו לא השאלה שבאמת עוזרת.

כי התשובה ל"למה" כמעט תמיד תגיע עם עוד הסברים, עוד ביקורת עצמית, ועוד תחושה שמשהו בנו לא בסדר.

ובפועל?
לא תמיד צריך עוד ניתוח.
לפעמים צריך הקלה.
לפעמים צריך להבין איך ממלאים מחדש את מאגרי האנרגיה, ואיך עולים על הסוס בחזרה, גם בתקופות מורכבות.

אז חוץ מזה שעכשיו יצא פרק פודקסט biztalk איתי בנושא הכל כך רלוונטי הזה, הנה רשימה של תדלוקים קטנים של אנרגיה, כאלה שהמדע מעיד עליהם שעובדים.
מה המועדף שלכם?



יצירת מודעה
הצגת נתוני שימוש

341 38 48



Liraz Margalit

3 ימים ·

אתם מרגישים שלכם יותר קשה?

אתם לא באמת עונים לאף הגדרה, זה לא דיכאון, לא חרדה, אבל משהו בחיים מרגיש פשוט גדול עליכם?

אם כן יכולל היות שאתם עונים להגדרה של אנשים "רגישים מדי".

העולם נכנס חזק מדי. רעש קטן נהיה סופה, אור לבן צורב כמו סכין, ריח נשאר תקוע במוח שעות.

זה לא בשליטתכם, זה קשור למערכת עיבוד המידע - המוח מעבד את המידע אחרת, כל גירוי הכי קטן נכנס לעומק ומייצר מפגן חושי שלם.

חשוב לי לומר זו עדיין לא אבחנה רשמית ב־DSM.

יש מי שקוראים לזה סחלבים, חרציות וצבעונים.

צבעונים, חזקים, מסתגלים בקלות.
חרציות,רגישים קצת יותר, מושפעים מהסביבה אבל מצליחים לחזור לאיזון.
וסחלבים, רגישים מאוד. הם פורחים רק כשהתנאים מדויקים, אבל כשהם פורחים - הם עוצרי נשימה.

אז אם אתם מרגישים שהעולם לפעמים "גדול עליכם", אולי אתם פשוט סחלבים בעולם של צבעונים.

עבור הסחלבים הכל נחווה בעוצמה, אם משוחחים לידם, אם הטלויזיה מנגנת ברקע, אם מישהו אמר להם שיש מה לשפר או שמישהו לא השיב להם מיד להודעה.

מילה ביקורתית אחת יכולה להרגיש כמו סכין בלב.
ואחרי מפגש חברתי הם צריכים כמה דקות לבד, להוריד את העוצמה הפנימית.

והטעות הכי גדולה, שאומרים להם שהם צריכים להתחשל. רגישות לא צריכה שריון – היא צריכה כיול. מה שבאמת צריך פה זה ללמוד להבין לעומק את עצמכם ולנצל את הרגישות המדהימה הזו.

אותה רגישות שקשה לחיות איתה, היא גם זו שמאפשרת לכם לראות את מה שאחרים מפספסים. לזהות סדק ביחסים לפני שהוא נהיה שבר.
להרגיש שאדם אחר מרגיש חוסר נוחות, לשמוע את מה שלא נאמר.

בשורה התחתונה, הניסיון "להתחסן" או לגדל עור של פיל הוא קרב אבוד מראש, כי אי אפשר לחסום את הקלט כשהמערכת מכוילת על רגישות שיא.

במקום לנסות להנמיך את העולם, הפרקטיקה האמיתית היא ניהול רוחב פס. זה אומר להפסיק להתנצל על הצורך ב"זמן עיבוד" אחרי מפגשים חברתיים, זה לא פינוק, זה פינוי זיכרון עבודה במוח כדי למנוע קריסה.

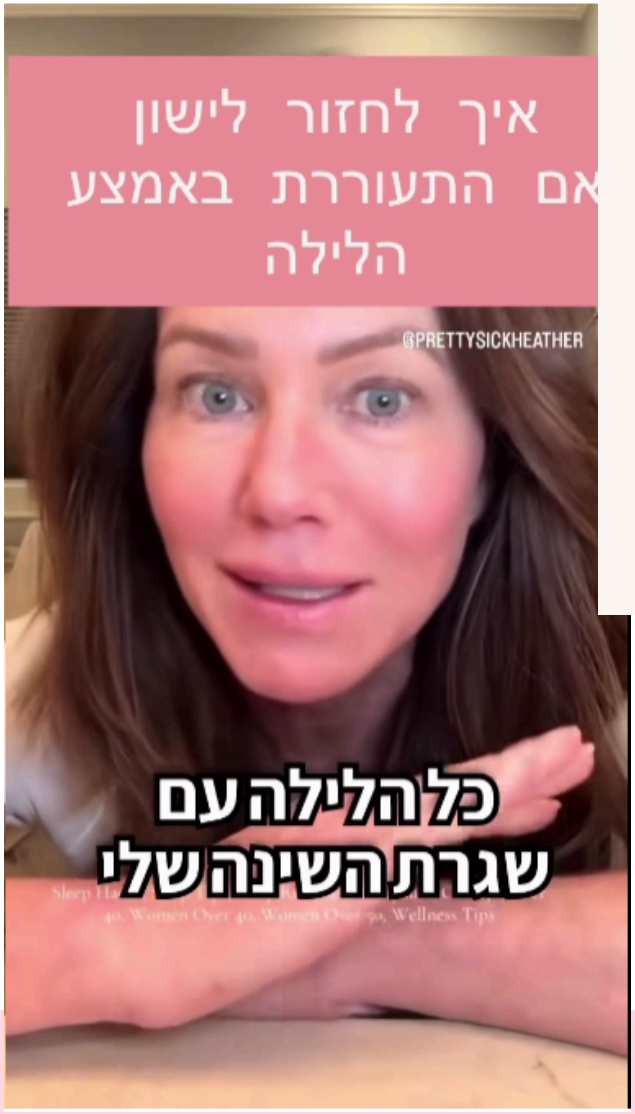
איך מוצאים שאלות טובות



נכנסים לקבוצת פייסבוק רלוונטית
ועוברים על פוסטים/ שואלים:

איך חוזרים לעשייה בעסק עכשיו

בפעולות קטנות





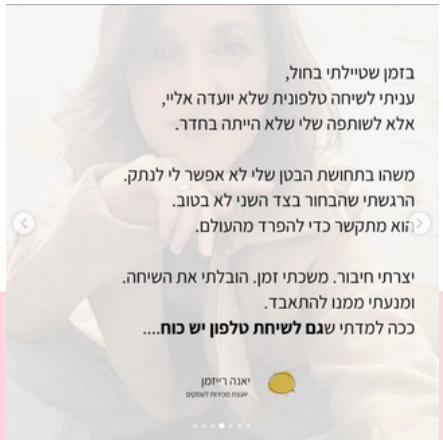
- הפוסט יתחיל בשאלה: איך...
- חשוב לתת זוית לא צפויה או לשבור מיתוס העיקר - לא להישאר בבנאלי
- אפשר לסיים ב'עקבו אחריי לעוד...'
- תמונה/סרטון עם כותרת 'איך...'

5 דברים שלא ידעתם עליי

פוסט שמתחבר למצב/ לעשייה עכשיו/
לערך מוביל בחיים ובעסק
אפשר בנקודות









אפשר כקרוסלה לאינסטגרם



איטה טל-אור

1 במרץ ב-21:48 ·

אמא שלי אמרה לי להכין את הדרכון לטיול שורשים באיראן. אז בנתיים עד שאפשר יהיה לטוס לשם, הנה הזדמנות לספר לכם כמה דברים:

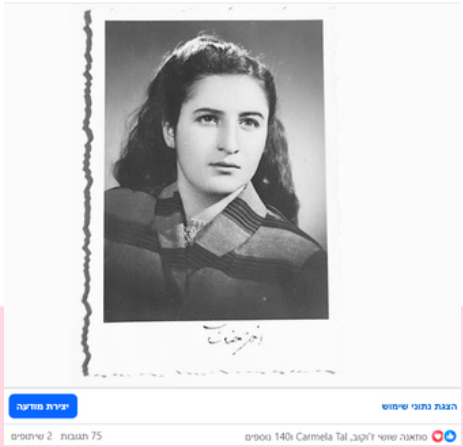
1. כן, למרות השם הסופר מזרח אירופאי שלי, אמא שלי פרסייה מכף רגל ועד אחשוורוש.

2. למרות כל הנאמר בסעיף מספר 1, אמא שלי החליטה לעברת את שמה להילדה. "כי זה שם יפה", אבל זה לדעתי יותר מעיד על זה שאמא שלי לא הולכת בתלם.

3. ארוחת שישי אצל ההורים כוללת בדרך כלל, חורשט ואורז פרסי אבל ילדים לא יודעים להעריך אוכל כזה, אז תמיד התלוננו שאין אוכל טעים. היום הילדים שלי מתלוננים על זה גם. קארמה איז עניין בינדורי.

4. אם נונקונפורמיסטיות, אז עד הסוף: לפי המיתולוגיה המשפחתית, כשהם עלו לארץ, לפני המהפכה, הם החביאו את תרנגול המחמד של דוד שלי בסל וכל פעם שהוא קירקר, הם היו עושים רעש כדי להסוות את ההברחה.

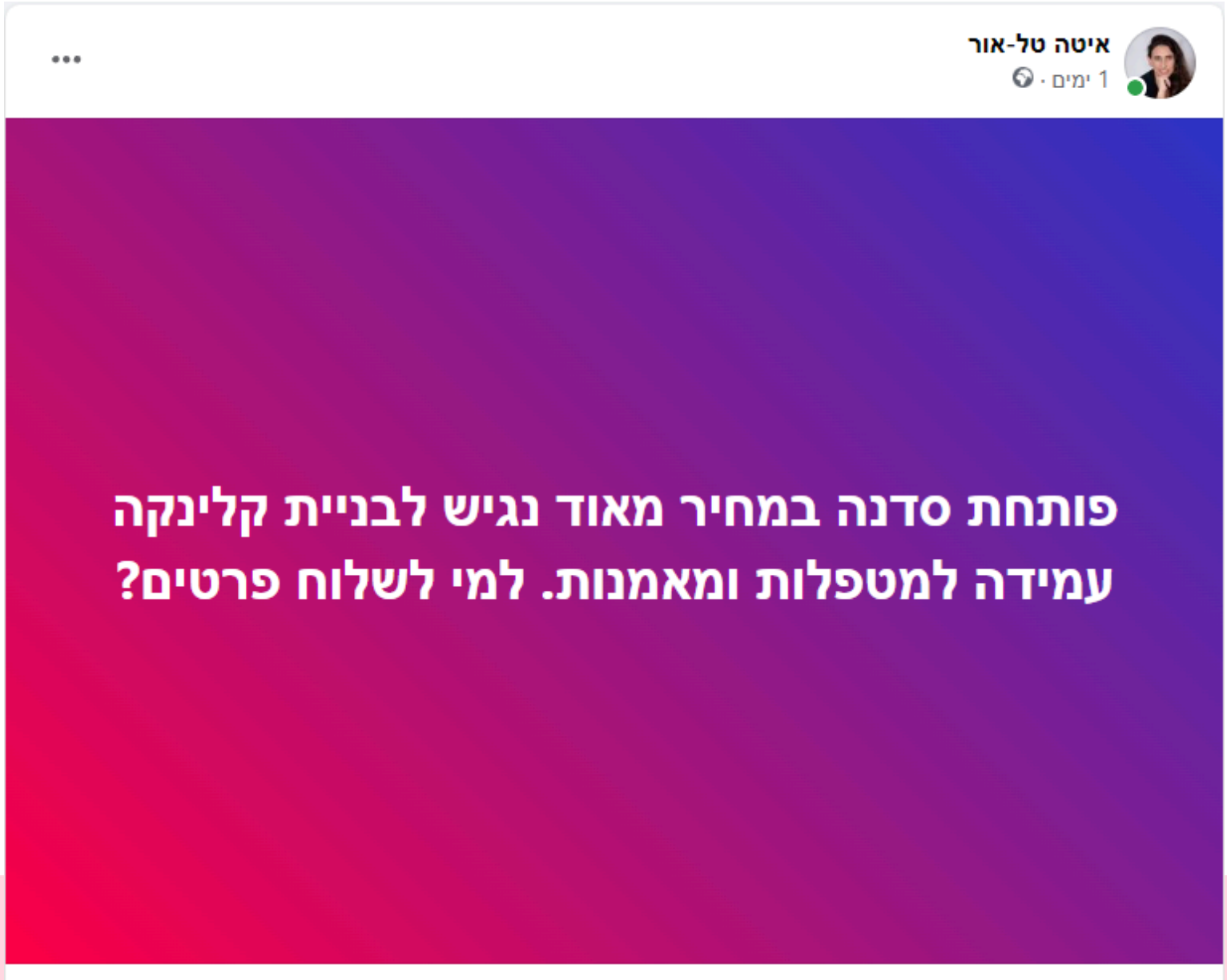
וכמו כל אמא, היא תמיד צודקת. הדרכון מוכן ואני מחכה

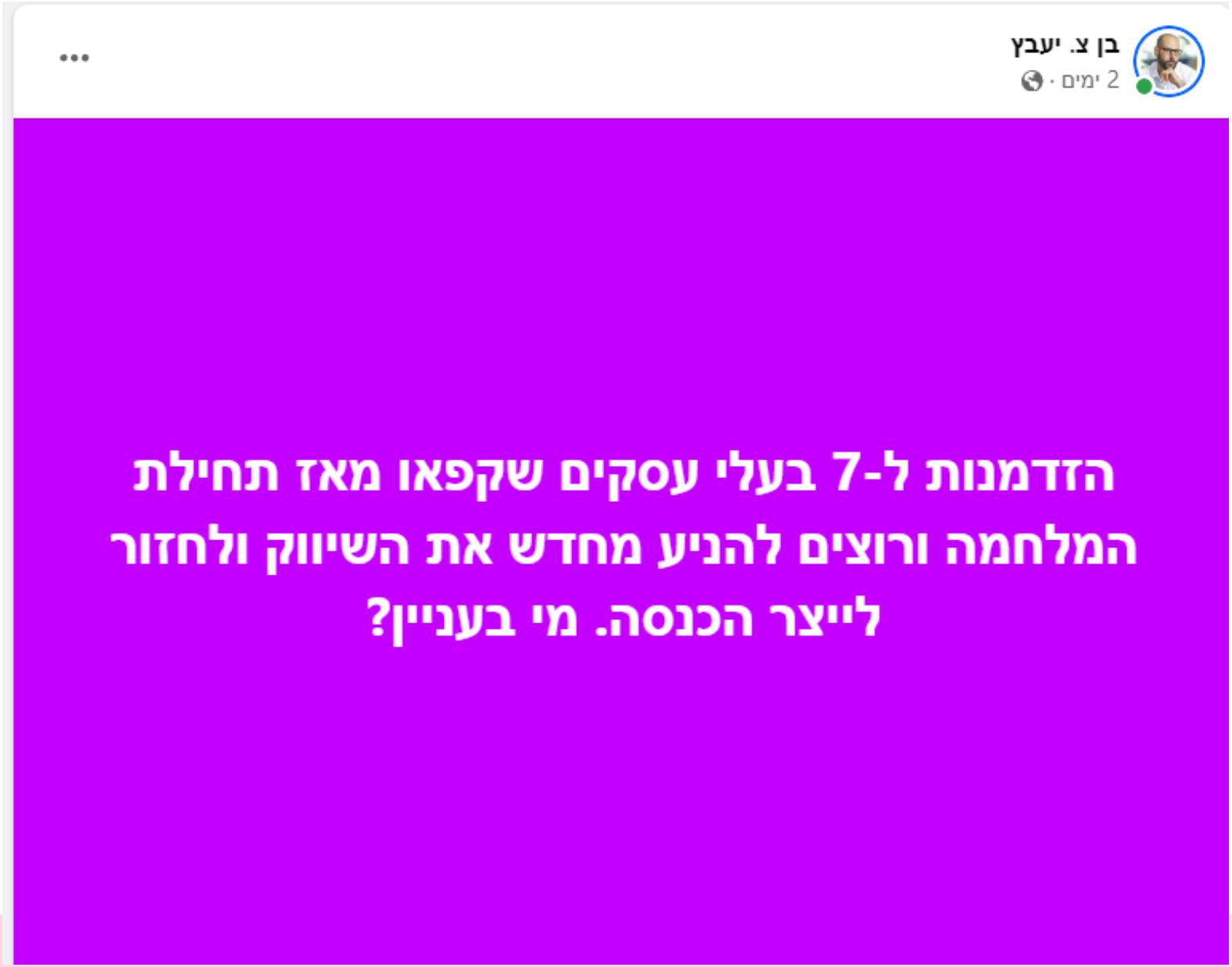


או כפוסט עם תמונה

פוסט למי לשלוח?

חינמי או בתשלום


איטה טל-אור
1 ימים ·
פותחת סדנה במחיר מאוד נגיש לבניית קלינקה
עמידה למטפלות ומאמנות. למי לשלוח פרטים?


בן צ. יעבץ
2 ימים ·
הזדמנות ל-7 בעלי עסקים שקפאו מאז תחילת המלחמה ורוצים להניע מחדש את השיווק ולחזור לייצר הכנסה. מי בעניין?

בהצלחה

