

חיוביות והכרת תודה בחיי היומיום שלי

חוברת עבודה לתרגול והגברת
תחושת האושר האישית שלך



ברוכים הבאים לחוברת העבודה לחיוביות והכרת תודה באתגר חיים ללא לחץ.

מטרת החוברת:

1. לספק לך תרגילים פשוטים שיעוררו מחשבה ואפילו יטילו ספק במידת הצורך באמונות מגבילות לגבי תחושת אושר וחיוביות.
2. לאפשר לך לעלות את תחושת האושר והחיוביות באופן מידי בעת הצורך.
3. יצירת אורך חיים של חיוביות והכרת תודה לאורך זמן.

בנוסף לחוברת, יש לך 4 שיעורי וידאו ו-2 תרגילי מדיטציה לתרגול חיוביות והכרת תודה בשגרה. מזמינה אותך לחקור ולהתנסות ולשלב את התרגול בסדר ביום שלך.

אני מזמינה אותך לשתף אותי במחשבות והמסקנות שעולות לך מהשאלות והתרגולים. אשמח לעזור ולענות על שאלות במהלך מילוי החוברת או בסיום.





מיתוסים ואמונות מגבילות על אושר

מה זה אושר בעינייך?

אילו משפטים שמעת על אושר בעבר?

האם יש לך אמונות לגבי אושר שייתכן ומגבילות אותך מלחווה אותו?
לדוגמא: "תקופה מאושרת היא תקופה שאין יום שקשה לי."

למה האמונות שכתבת בסעיף הקודם לא נכונות?
לדוגמא: "1. כולם חווים מגוון רגשות כל יום. 2. אי אפשר להרגיש טוב כל הזמן. 3. רגשות שליליים הם חלק מהחוויה האנושית"



איזה אמונה חדשה ומקדמת יכולה להחליף את האמונה הקודמת המגבילה שהייתה לך?
לדוגמא: "תקופה מאושרת מורכת מרגעים מאושרים במהלך היומיום. היא כוללת בטוחה גם רגעים שמחים וגם רגעים עצובים."





רדיפה אחרי אושר

אורחי התודעה הם מצבי תודעה שגורמים לנו תודעה של סבל. הם יכולים להופיע כמחשבות, מצבי רוח, תחושות או רגשות. **אורח ההשתוקקות** הוא אורח תודעה שגורם לנו להאמין שאושר שלנו תלוי המשהו חיצוני שעדיין לא קיים בחיינו. לדוגמא: תפקיד נחשק בעבודה, חופשה חלומית, מכונית יקרה ועוד.

האם יש משהו בחיי שאני תולה בו את האושר שלי?
לדוגמא: "כשאשיג את הקידום שרציתי בעבודה אהיה מאושר.ת"

הגיע הזמן להטיל ספק במחשבה הזאת,
האם אין בחייך כרגע רגעים מאושרים כי עדיין לא השגת את המטרה מהסעיף הקודם?

★ תרגול זיהוי אורח ההשתוקקות

נסו לזהות מחשבות שעולות בכם הקשורות באורח ההשתוקקות. כל פעם שעולה לכם מחשבה כזאת השתדלו "להיות ברגע" ולהשתמש במיינדפולנס. אל תמשיכו לפתח ולהסיק עוד מסקנות מהמחשבה הזאת. מנגד, אל תיהיו שיפוטיים כלפי אותה מחשבה או כלפי עצמכם שחשבתם אותה. רק זהו אותה, וכתבו אותה כאן:

1.

2.



3.

4.

5.

(זה בסדר אם עולות יותר מחשבות, ניתן להוסיף בעמוד נוסף)

מה גורם לך להרגיש אושר?

לדוגמא: בילוי עם חברים

1.

2.

3.

4.

5.

★ תרגול זיהוי רגעי אושר

במהלך היום הקרוב (או מחר במידה ושורות אלו נקראות בלילה) נעצור לזהות רגעי אושר.

ננסה להגיע ל-3 רגעים שהרגשנו אושר (שמחה, צחוק, תחושה טובה, סיפוק, מימוש).

לדוגמא: "ראיתי סרט שגרם לי לצחוק"

1.

2.

3.

ניתן לשתף אדם קרוב בתרגול. ובכל פעם שזהינו רגע מאושר במהלך היום, לשלוח לאותו אדם קרוב

הודעה או תמונה של הרגע המאושר.



הכרת תודה

מחקרים כבר הראו שהכרת תודה באופן אקטיבי ועל בסיס קבוע משפיעה באופן ישיר על רמות האושר שלנו ורמת הסיפוק שלנו מהחיים עצמם. מה הכוונה? אם נתרגל הכרת תודה ביום יום, נשים לנגד עינינו את אותם הדברים בחיינו שגורמים לנו לטוב. **נאפשר להודיה להיות במרכז ולא להתקקות.**

★ תרגול הכרת תודה

קח/י רגע לחשוב על 5 דברים גדולים ומשמעותיים בחייך שהיית רוצה להכיר עליהם תודה. לדוגמא: "ההורים שלי" "הילדים שלי" "בן/בת הזוג שלי" "המקצוע שלי" "המגורים שלי" "כשרונות שיש לי" "הבריאות שלי" ועוד כל מה שעולה לדעתך.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

★ תרגול הכרת תודה יומי

בתרגול הזה נכניס את ההכרת תודה על בסיס יומי לחיינו ונסגל לעצמנו הרגל להכיר תודה כל בוקר/ערב על 5 דברים טובים שקרו לנו. גם אם בהתחלה זה מרגיש קשה, ואולי אין כל כך הרבה דברים להכיר עליהם תודה, המשיכו לתרגל. התמדה בתרגול הזה תאפשר לכם לפתח ראייה חיובית על רגעים מאושרים בחייכם לאורך זמן. לדוגמא: "אכלתי ארוחת צהריים טעימה" "הייתה לי שיחה נעימה עם אדם אהוב" "היה יום שמשי כמו שאני אוהבת."

1. _____

מיכל מיינדפולנס



2.

3.

4.

5.

המשיכו את תרגול ההכרת תודה למשך שבוע.
השתדלו אפילו למצוא **זמן קבוע** ביום שאתם מקדישים חמש דקות למשימת ההכרת תודה כדי לעזור לעצמכם להשתמש במעט משמעת עצמית עד שהכרת התודה תהפוך להרגל שאתם נהנים ממנו. שתפו אנשים נוספים סביבכם בהכרת התודה ועודדו אותם להצטרף אליכם. זה יעודד אתכם לתרגל וגם יגרום לסביבה שלכם לתרגל בעצמם. כך יכול להיות שינוי גישה חיובית לכל הבית יחדיו.

