

הכרת תודה

איך מתרגלים הכרת תודה?

בשביל זה הכנתי לכם את המסמך הזה.
בדף ה- (שמוכן להדפסה) תמצאו טבלה של **שבעה ימים**.
בכל יום, זה יכול להיות במהלך היום, ואפשר גם לפני השינה,
נכתוב 5 רגעים שאנחנו רוצים להכיר עליהם תודה.
זה יכול להיות רגעים קטנים או גדולים.
הרגעים יכולים להיות קשורים רק אלינו,
והם יכולים להיות קשורים לסביבה ולאנשים שאנחנו אוהבים.

"לכתוב כל יום? זה מלא מאמץ"

אז ייתכן ועולה לראש שלכתוב זה יותר מידי מאמץ.
מה הבעיה פשוט להגיד לעצמנו בראש לפני השינה?
ובכן, זה שונה.
לכתוב 5 רגעים כל יום, על דף, ישחרר אנרגיה חיובית מתוכנו.
יש הבדל גדול בין רק לחשוב בראש לבין לעשות פעולה שמוציאה את זה אל מחוץ למחשבות שלנו.
הדף ישאר כתזכורת. וכל רגע קצת יותר קשה שתחוו ווכלו לחזור לדף הכרת התודה ולהיזכר ברגעים נעימים וטובים שחוויתם.
ומי יודע, אולי אנשים נוספים בבית יראו את הדף וגם להם יעלה חיוך על הפנים כשעיניהם יתפסו איזה רגע יפה שכתבתם עליו.

איך נדע שזה עובד?

כדי לראות תוצאות אנחנו צריכים להתמיד ולהסיק מסקנות.
ולכן הדף מורכב משמונה ריבועים:
שבעה ימים, ויום אחד לתובנות.
קחו לעצמכם **שבעה ימים לכתוב כל יום חמישה דברים שעשו לכם טוב במהלך היום**.
אחרי שבעה ימים, הקדישו כמה דקות לקרוא שוב את הרגעים שכתבתם.
תשאלו את עצמכם:
האם יש רגעים שחוזרים על עצמם?
האם גילתם על עצמכם משהו חדש?

האם גילתם על הסובבים אתכם משהו חדש?
האם יש רגע שהייתם רוצים להוסיף ליומיום שלכם באופן קבוע?
את כל אלו תכתבו לכם בריבוע ה"תובנות".

דבר נוסף שיקרה הוא שלאחר שבעה ימים המודעות לרגעים היפים שעוברים עלינו ביומיום תעלה.
יהיה לנו קל ופשוט יותר לשים לב אליהם, ולקחת לעצמנו כמה שניות להנות מהם.
בצורה הזאת,
נוכל להיות יותר נוכחים ברגע. וזה הוא תרגול מיינדפולנס.

ככל שנאפשר לעצמנו יותר רגעים של נוכחות, של מודעות,
המיינד שלנו (בעצם כלי ההכלה שלנו לאתגרי היומיום)
יגדל, יתרחב,
ויהיה לנו יותר מקום להכיל בצורה רגועה את היומיום שלנו.

אני יודעת שלא תמיד קל להתחיל.
"חמישה דברים טובים שקרו היום? זה הרבה מידי."
אתם תראו שכל יום שעובר יהיה לכם קל יותר לחשוב על רגעים שהייתם רוצים להכיר תודה עליהם.
אנחנו רק צריכים להתאמן בלשים לב אליהם.

הכנתי לכם כאן רשימה, כדי שיהיה קל להתחיל.
תוכלו לקחת מכאן רעיונות, וכך לעורר את המיינד שלכם להיזכר ברגעים טובים שחוויתם במהלך היום.

1. רגע שצחקנו בו.
2. רגע שלמדנו משהו חדש.
3. צפייה בסדרה מהנה בטלוויזיה.
4. כוס קפה טעימה.
5. שיחה נעימה עם אדם שאנחנו אוהבים.
6. תרגול מיינדפולנס.
7. זמן קריאה של ספר.
8. רגע כיף שחווינו היום.
9. שמענו את המילים "אני אוהב/ת אותך".
10. הקשבה למוזיקה.
11. יצירה שנהנו ממנה (ציור, צילום, צביעה ועוד ועוד)
12. רגע שעזרנו למישהו אחר.
13. רגע של שקט עם עצמנו.
14. משהו מצחיק / מרגש שהילדים אמרו לנו.
15. אכלנו משהו טעים.
16. מישהו עזר לנו.
17. עשינו משהו שגרם לנו להרגיש טוב (פעילות גופנית, מקלחת, היינו פרודקטיבים בעבודה)
18. ראינו מעשה טוב שאדם אחר עשה.
19. התעוררה בנו השראה.
20. רגע שהתרגשנו.



הכרת תודה

יום 2	יום 1
יום 4	יום 3
יום 6	יום 5
תובנות	יום 7