



הכרת תודה

היינו רוצים לראות, ולהתמקד בדברים הטובים שקורים לנו ברגע הזה. למה? כי אנחנו נוטים לשכוח מה טוב בחיינו, ולהתמקד במה שאין לנו, או חסר לנו. וזה נותן לנו במתנה גישה שלילית כלפי החיים.

אבל צריך להתאמן על זה. ואני אוהבת, חוץ מהמדיטציה, כל ערב, לכתוב לי 5 דברים טובים שקרו לי במהלך היום. זה יכולים להיות הדברים הכי קטנים, כמו: אכלתי גלידה אעימה. אבל מה שיקרה לאט לאט, זה שנתחיל יותר להנות מהדברים בזמן אמת. נזהה את הרגעים הטובים בחיינו, ונעצור עליהם. וככה הרבה יותר נהנה מחיינו, ונאהב אותם.

1.

2.

3.

4.

5.