



# גיליון התעמלות אני פועל לטובתי

## 10 דרכים להוסיף אושר ליומיום שלי

גם אם הנסיבות הנוכחיות אינן יוצאי דופן, לעשות כמה צעדים זה כבר ללכת בכיוון הנכון. יש דרכים פשוטות לשיפור האושר והנאתו בחייו. להלן 10 דרכים לשיפור האושר היומיומי שלך.

### 1 אני מפנה זמן מתוך התוכנית היומית שלי כדי לעשות משהו מהנה עבורי:

אני דואג לעצמי ואומר: « אני שווה את זה ואני אוהב את עצמי. » לא משנה איזו לפעילות, בין אם זה עיסוי, מניקור, קריאת ספר מעניין או אמבטיה חמה, כל אלה הם באותה מידה דברים אשר מאופיינים כרגעים מהנים. אני קובע פגישות « הנאה » מתוך סדר היום שלי. אני נותן לעצמי חשיבות רבה לפגישות האלה כמו כל הפגישות האחרות.

### 2 אני נותן לעצמי אתגר:

כשאני מציב מטרה ומשיגה אותה, ההערכה שלי על עצמי מוגברת. האתגר לא בהכרח צריך להיות מפואר, המטרה היא לקבל תוצאות. אז האתגר יכול להיות לסדר חדר, ללכת לשיעור ראשון של יוגה, ללמוד משהו חדש במחשב או לארגן מחדש לוח זמנים כדי להכניס מקום לבלות עם אחרים. לקביעת מטרה יש פונקציה כפולה, להשיג אותה וכך גם להרגיש תחושת יעילות אישית ברגע ששהשגתי את אותה המטרה. ברגע שהצלחתי, אני יכול להינות מרגשות חיוביים של הישג.

### 3 אני מוצא משמעות בחיים:

לכל חיים יכולים להיות משמעות. אני יכול למצוא משמעות בחיי. כל צעד קטן, כל נשימה מרגיעה, כל פעולת חסד כלפי עצמי ו/או כלפי אחרים הם התחלות טובות מאוד! יש הרבה דברים שעדיין לא עשיתי, ספרים שלא קראתי, מקומות בהם לא הייתי, אנשים שעדיין לא פגשתי או חוויות שפשוט קיימות כדי שאחווה אותן. אנחנו נמצאים בכדור הארץ למשך זמן קצר ולהתחיל לחיות היא דרך למצוא משמעות לחיים, להתחבר לאחרים ולהשאיר את העבר במקום הנכון שלו.

4

#### אני יוצר קשרים עם האחרים:

אי אפשר לחיות בלי אחרים. מה שגורם אותי להיות פעיל ומחובר לעולם האנושי הזה הוא ליצור קשרים חזקים, לפנות לעצמו זמן ואנרגיה לטובת המשפחה והחברים או לצמוא תמיכה או טיפול או אפילו להירשם לארגון חברתי קרוב לבית. כל זה תרופה מצויינת כנגד הדיכאון.

5

#### אני מתרגל פעולות חסד:

אנחנו יוצרים חברתיים. לעזור לאחרים יכול לשפר את מצב הרוח שלי. לחייך למישהו או לעזור למישהו שנראה אבוד ברחוב, לעזור לחבר מהעבודה או להציע פעילות בבתוך לקבוצה חברתית או להשתתף במעשים טובים לצען קהילה הן כולן מעשים אשר מהן בן אדם מרוויח הרבה. לחייך אפילו בלי סיבה יכול לשפר את האופן בו אני מרגיש ולעורר באחרים רגשות חיוביים שבתמורה, ישלחו לי משהו חיובי.

6

#### אני סולח לעצמי ...

גם דברים נוספים קטנים. אני מתחיל לתהות איך אני אסתכל על המצב הזה בעוד שנה. יש אנשים שנשארים כועסים ותרגישים טינה במשך שעות ואפילו במשך ימים. בסופו של דבר הם לא מרוויחים מזה כלום והם גורמים לעצמם לסבול באופן מיותר. יש דרך נוספת להסתכל על דברים: אני חושב על המצב באופן שונה, אני מנסה להבין את האדם בצד השני, לסלוח לו או אפילו למצוא לו סיבות המצדיקות אותו כי זה כדי שלא ירגיש אומלל. אני יכול גם לסלוח לעצמי שלא עשיתי את מה שייתי צריך לעשות. החיים קצרים מכדי לבזבז זמן וזמני אושר. אני מזכיר לעצמי שהסליחה היא יותר בשבילי מאשר עבור כל בן אדם אחר, זו מתנה שאני צריך לעצמי כדי לשחרר את הרגשות הכואבים שלי.

7

#### אני מעריך את החיים ואת שמחותיהם ...

אני מנמיך קצב ושם לב למה שמקיף אותי. שמחה מגיעה בכל צורה אפשרית, בכל עוצמה אפשרית, בין אם זה שוקולד שנמס בפה או ריח הוורדים, מבט על ילד או תחושת השמש על הפנים שלי. אני עוצר, אפילו לרגע ובמודעות מלאה, אני נהנה ממה שהחיים מציעים לי.

8

#### אני מזהה שיש דברים מסוימים שאני לא יכול לשלוט בהם

אני לא יכול לשלוט בכל דבר וככל שאדע את זה מוקדם יותר, כך אהיה רגוע יותר. במיטב יכולתי, אני מנסה לא להילחץ או לסבול מהדברים שאני לא יכול לשנות. אני לא יכול לשנות דברים מסוימים וכל אנרגיה שאבזבז במצבים כאלה, לא תהיה שווה לזה. אני נושם עמוק מוריד לחץ, אני מנסה למצוא פיתרון לבעיה ואם אני לא מצליח, אני עובר למשהו אחר.

9

אני מפתח את חוש ההומור שלי ומנסה לעבוד את הצחוק שלי הצחוק הוא טיפולי, מדבק מביא אנרגיות. זה מרפא את המחשבות, ואז אראה שאני נושם טוב יותר כשאני צוחק ואשלח מסר עוצמתי למחשבות שלי שהכל בסדר. ברגע המדויק הזה, אני מרגיש קל. לצחוק יעזור לי להרגיש טוב יותר. כדי לצחוק יותר בחיי, אני יכול לקרוא ספרים הומוריסטיים, מאמרים או לצפות בתוכניות קומיים, קומיקס ולבלות זמן עם אנשים מצחיקים או עם משפחה שיש לה חוש הומור

10

אני נמנע מאנשים אומללים ורעילים. אנשים שליליים אינם עוזרים כשאתה עצוב, זה כבר מספיק קשה ככה. אני מרחיק את עצמי או אם אפשר, אני נמנע מכמה אנשים גם אם זה יכול להיות מסובך כשמדובר באנשים שיקרים לי. לטובתי, עדיף להתרחק ככל האפשר. ברגע שאני ארגיש יותר בשליטה על הרגשות שלי, אני אלמד להיות שלם עם עצמי יותר.

