לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: הכרת תודה

הכרת תודה היא כוח רב עוצמה שיכול לשנות את חיינו לטובה. על ידי התמקדות בדברים הטובים שיש לנו בחיים, אנו יוצרים חשיבה חיובית שמושכת יותר חיוביות ושפע ואנו מחזקים את מערכת היחסים שלנו עם עצמנו ועם אחרים. שילוב של הכרת תודה ביום יום עוזרת לנו לקבל זוויות ראייה חדשות שמשפיעות על כל תחום בחיים.

שאלות מדייקות:

1. על מה את מודה ברגע זה?
2. איך את/ה מרגיש/ה כשאת/ה אומר/ת תודה?
3. אילו תכונות יש לך שאת/ה אסיר/ת תודה עליהן?
4. אילו פעולות עשית בחיים שאת/ה מודה עליהם?
5. האם את/ה יכול/ה לחשוב על מצב קשה בחייך שאת/ה עכשיו אסיר/ת תודה עליו? למה?
6. איך תוכל/י לטפח תחושת הכרת תודה על בסיס יומי?
7. איך את/ה יכול/ה להשתמש בהכרת תודה כדי לשנות את נקודת המבט שלך בזמנים מאתגרים?
8. איך את/ה יכול/ה להוקיר לעצמך תודה ברגע זה?
9. אילו דברים בלתי צפויים היו לך בחיים שאת/ה אסיר תודה עליהם?
10. איך את/ה יכול/ה לשלב הכרת תודה באינטראקציות היומיומיות שלך עם אחרים?
11. אם את/ה משלב/ת הכרת תודה בחיי היומיום שלך, איך זה יכול לשפר את הרווחה הכללית שלך?

אל תפשרו, תדייקו.
יונה.